

STRATEGI PENGAJARAN OLAHRAGA ABAD 21:

Harmonisasi Model Pembelajaran dan
Pengembangan Keterampilan Motorik



STRATEGI PENGAJARAN OLAHRAGA ABAD 21: Harmonisasi Model Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan Motorik

Dr. Rahmadi, M.Pd.



GET PRESS INDONESIA

STRATEGI PENGAJARAN OLAHRAGA ABAD 21: Harmonisasi Model Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan Motorik

Penulis : Dr. Rahmadi, M.Pd.

ISBN: 978-634-255-729-7

Editor : Ari Yanto, M.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak : Yuliatr Novita, M.Hum

Kontributor : Adi Setia Pratama

Daniela Amira Santana Puteri

Maulani Afri Kurniawati

Muhammad Sahrul Ramadhani

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah

Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id

email: adm.getpress@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan Pertama, September 2026

*Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta*

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini yang berjudul “Strategi Pengajaran Olahraga Abad 21: Harmonisasi Model Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan Motorik” dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu sumber referensi bagi mahasiswa, guru, pendidik, maupun pembaca yang memiliki perhatian terhadap perkembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Perubahan karakteristik peserta didik dan tuntutan pembelajaran abad ke-21 mendorong perlunya pendekatan pembelajaran yang aktif, kreatif, kolaboratif, dan mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan peserta didik.

Buku ini membahas berbagai konsep dan strategi pembelajaran PJOK yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Pembahasan diawali dengan pengantar pembelajaran PJOK di abad ke-21, metode pembelajaran, dan pendekatan saintifik. Selanjutnya, buku menguraikan kreativitas dalam kebugaran melalui pendekatan deep learning dan pembelajaran berdiferensiasi, model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) untuk meningkatkan partisipasi peserta didik, strategi pembelajaran gerak berirama dengan metode *Part and Whole*, serta penerapan model pembelajaran gaya komando untuk meningkatkan kemampuan lempar tangkap. Materi-materi tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman sekaligus inspirasi dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih bermakna, aktif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku pada masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran PJOK serta menjadi referensi yang membantu pendidik dan mahasiswa dalam memahami dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran secara efektif.

Padang, Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	v
BAB 1 PENGANTAR PEMBELAJARAN PJOK DI ABAD 21	1
1.1 Definisi Pjok.....	3
1.2 Metode Pembelajaran.....	5
1.3 Pendekatan Saintifik	9
DAFTAR PUSTAKA	17
BAB 2 KREATIVITAS DALAM KEBUGARAN: <i>DEEP</i>	
<i>LEARNING</i> VS PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI	19
2.1 PJOK sebagai Ruang Belajar yang Aktif	22
2.2 Kreativitas Siswa dalam Kebugaran	22
2.3 <i>Deep learning</i> dalam Pembelajaran PJOK.....	23
2.4 Pembelajaran Berdiferensiasi dalam PJOK.....	24
2.5 Pembelajaran dengan pendekatan <i>Deep learning</i>	25
DAFTAR PUSTAKA	32
BAB 3 MENGGERAKKAN PARTISIPASI: KEKUATAN	
MODEL STAD	35
DI JENJANG MENENGAH	35
3.1 Hakikat Partisipasi dan Keaktifan Peserta Didik.....	37
3.2 Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	38
3.3 Pandangan Konseptual Pengembangan Pembelajaran Relevan	39
3.4 Pembelajaran Kurikulum Merdeka dalam PJOK.....	40

3.5 Kemampuan Dasar Permainan Bola Besar	41
3.3 Pembelajaran dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	47
BAB 4 MENGUASAI RITME: STRATEGI GERAK	
BERIRAMA DENGAN METODE <i>PART AND WHOLE</i>	51
4.1 Metode Part and Whole	54
4.2 Konsep Metode <i>Part And Whole</i>	57
4.3 Metode <i>Part And Whole</i> Dalam Pembelajaran Gerak Berirama.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	65
BAB 5 MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPAR	
TANGKAP DENGAN MENERAPKAN MODEL	
PEMBELAJARAN GAYA KOMANDO	69
5.1 Model Pembelajaran Gaya Komando.....	71
5.2 Teknik Dasar Lempar Tangkap.....	72
5.3 Teknik Dasar Melempar.....	73
5.4 Teknik Dasar Menangkap	75
5.5 Kesalahan yang Sering Terjadi dalam Lempar Tangkap	76
5.6 Indikator Penilaian Kemampuan Lempar Tangkap	77
DAFTAR PUSTAKA.....	86
BIODATA PENULIS.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pembelajaran Berdiferensiasi	26
Gambar 2. Pembelajaran Deep Learning	26
Gambar 3. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	43
Gambar 4. Guru Mendemonstrasikan Metode <i>part</i>	60
Gambar 5. Pembelajaran Metode <i>Whole</i>	61
Gambar 6. Model Pembelajaran Gaya Komando	82

BAB 1

PENGANTAR PEMBELAJARAN PJOK DI ABAD 21

Peran komunikasi dalam pendidikan di sekolah sebagai salah satu upaya untuk menyampaikan sebuah proses dalam kegiatan belajar mengajar. Namun dalam kenyataannya seorang guru adalah sebagai komunikator awal, belum dapat sepenuhnya dibilang sempurna, kesempurnaan seorang guru dalam memainkan peran sebagai komunikator adalah smart (pintar) ulet terampil dan punya daya pikat yang tinggi dalam perannya “memikat” peserta didik dalam mata pelajaran yang diberikannya. Kadang sebuah proses belajar mengajar di kelas di umpamakan sebagai pidato yang hanya menyampaikan pesan moral atau pesan yang dianggap membuang waktu tanpa mempedulikan apa isi dari nilai mata pelajaran itu sendiri, guru sebagai komunikator awal kemudian memberikan suplai ilmu lewat pengarahannya dapat lebih pro aktif didalam menghabiskan waktunya di kelas atau di depan peserta didik.

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum pengajaran di sekolah – sekolah. Dan ini diajarkan dari sekolah tingkat dasar sampai tingkat atas, bahkan sebagian perguruan tinggi yang menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata kuliah wajib.

Mengingat pentingnya peran atau manfaat dari pendidikan Jasmani tersebut maka perlu diperhatikan oleh semua pihak untuk tetap mengembangkan dan meningkatkan kualitas pengajaran pendidikan jasmani di semua instansi terutama di sekolah – sekolah.

Untuk dapat mencapai tujuan tersebut, disini sangatlah penting peran seorang guru PJOK. Karena guru bertanggungjawab untuk mengkondisikan belajar peserta didik agar mendapatkan informasi dengan metode Pendidikan jasmani yang tepat guna.

Namun pada kenyataannya masih banyak para peserta didik yang kurang aktif atau kurang berminat untuk mengikuti mata pelajaran PJOK di sekolah dan hal ini tentu menjadi sebuah renungan bagi kita semua. Dan tentunya kita semua menginginkan agar para peserta didik menjadikan PJOK sebagai hobby atau suatu kegiatan yang disukai atau disenangi, bahkan dapat mengarah kepada prestasi yang membanggakan bagi sekolah atau pun bagi peserta didik itu sendiri.

Seorang guru bukan saja bisa memberi pengarahan atau bimbingan ilmunya di depan peserta didiknya melainkan bisa memahami karakteristik peserta didiknya itu sendiri. Secara umum melalui pendekatan kepada peserta didik kemudian memberikan contoh apa yang harus dia perbuat itu sudah menjadi proses interaksi dan komunikasi antara guru dengan peserta didiknya. Pola-pola yang dipakai guru dalam mengajar seringkali terlihat menjadi momok membosankan atau kurang respon, sebagai murid janggal dalam menerima mata pelajaran itu sendiri, dan biasanya peserta didik mengambil jalan berdiskusi atau ngobrol dengan teman – temannya dan berakibat menjadi kelas kurang tertib bahkan tanpa mengetahui focus tujuan

belajar, lalu apa yang harus dilakukan seorang guru itu, Menegur? marah? Menegur dan marah bukanlah jalan yang terbaik untuk solusinya melainkan kita harus merubah teknik dan pola mengajar kita terhadap mereka.

Guru yang menjadi seorang motivator dan sebagai fasilitator bagi peserta didik terbiasa berpikir kritis bahkan analitis khususnya tentang pembelajaran yang terdapat dalam mata pelajaran PJOK memiliki harapan yang sangat besar agar anak didik menjadi orang yang selalu berpikir kritis dan analitis dalam setiap menghadapi permasalahan dalam pembelajaran di sekolah dengan berpikir kritis atau masuk akal secara logika dapat meningkatkan kemampuan dan cara menerjemahkan pembelajaran peserta didik dalam menghadapi atau mengikuti setiap proses di sekolah.

Pada kegiatan pembelajaran, guru belum terbiasa menggunakan metode atau pendekatan ilmiah yang dapat merangsang cara berpikir kritis dan analitis kepada peserta didik karena terbiasa menggunakan pendekatan tradisional dalam pembelajaran seperti demonstrasi dan ceramah.

1.1 Definisi Pjok

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan”, (Rusli Lutan, 2001 : 1). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, untuk itu “ pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif dan emosional”, (depdiknas, 2003 ; 6).

Dalam International Charter of Psysical Education and Sport dari UNESCO menyebutkan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan membentuk watak. Pendidikan jasmani merupakan suatu cara pendidikan yang dilakukan terhadap anak – anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak, serta kepribadian yang tangguh menurut Rusli Ibrahim (2001).

Hal ini diperlukan karena anak-anak adalah fokus utama pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dan perlu diberi pertimbangan yang cermat. Aktivitas pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi—antar siswa, antara siswa dan guru, dan dengan lingkungan serta sumber belajar lainnya—untuk memenuhi tujuan kompetensi dasar (Dwiyogo, 2010). Penerapan pembelajaran merupakan aktivitas pendidikan yang memengaruhi interaksi antara guru dan siswa, menurut Dzamara dan Zain (2010). Pertemuan-pertemuan ini dianggap penting secara pendidikan karena proses pembelajaran berpusat pada pencapaian tujuan yang telah ditentukan. Dayson (2002) menemukan bahwa meskipun format pembelajaran penting dalam pendidikan jasmani, terkadang terdapat tantangan dalam menerapkannya. Manajemen rutin, manajemen lingkungan dan sumber belajar, serta manajemen proses pembelajaran inti adalah tiga area utama yang dapat dibagi dalam manajemen proses pembelajaran ini (Maksum, 2010). Pada akhirnya, peluang belajar ini dicapai melalui penerapan beberapa metodologi

pembelajaran yang berpusat pada siswa dan instruksi guru berdasarkan rencana yang telah ditentukan.

1.2 Metode Pembelajaran

1.2.1 Pengertian Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran adalah “alat untuk mencapai tujuan, maka tujuan itu harus diketahui dan dirumuskan dengan jelas sebelum menentukan atau memilih metode pembelajaran, metode pembelajaran menekankan proses belajar peserta didik secara aktif dalam upaya memperoleh kemampuan hasil belajar (Sumiati dan Asra, 2017). Menurut Hanafi (2017) Istilah "metode pembelajaran" merujuk pada "metode yang digunakan oleh pendidik dan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran."". Menurut Afandi dkk (2013) metode pembelajaran adalah “cara atau tahapan yang digunakan dalam interaksi antara peserta didik dan pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sesuai dengan materi dan mekanisme metode pembelajaran”. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan metode pembelajaran adalah cara atau alat untuk mencapai tujuan dalam suatu proses pembelajaran untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun secara bertahap agar bisa disampaikan dengan efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran.

1.2.2 Fungsi Metode Pembelajaran

Menurut Abdul Majid dalam Linda Purwaningsih (2018) metode pembelajaran apapun yang digunakan oleh pendidik hendaknya dapat mengakomodasi menyeluruh terhadap prinsip-prinsip pembelajaran yaitu sebagai

berikut; 1) Berpusat pada peserta didik Pendidik harus memperhatikan peserta didik sebagai sesuatu yang unik, walaupun mereka kembar; 2) Belajar melakukan agar proses pembelajaran menyenangkan, seorang pendidik harus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan yang sudah dipelajarinya, sehingga peserta didik mampu memperoleh pengalaman nyata; 3) Mengembangkan kemampuan sosial proses pembelajaran dan pendidikan selain sebagai wahana untuk memperoleh pengetahuan, juga sebagai sarana untuk berinteraksi social; 4) Mengembangkan keingintahuan dan imajinasi proses pembelajaran dan pengetahuan harus dapat memancing rasa ingin tahu peserta didik.

1.2.3 Jenis-Jenis Metode Pembelajaran

Terdapat berbagai metode yang merupakan pengembangan dari metode terdahulu sehingga metode mengajar menjadi sangat beragam. Sugiharto, dkk (2012) dalam Hanafi (2017) menyebutkan ada beberapa metode yang dapat dipilih pendidik dalam kegiatan pembelajaran diantaranya yaitu :

- 1) Metode Tanya Jawab: Pendekatan ini menggunakan pertanyaan yang harus dijawab siswa untuk menyampaikan konten atau informasi yang terkait dengan pembelajaran. Pendekatan ini memungkinkan guru dan siswa untuk berkomunikasi dua arah.
- 2) Teknik Demonstrasi: Tujuan dari teknik demonstrasi adalah untuk menunjukkan bagaimana suatu prosedur atau item yang terkait dengan mata pelajaran beroperasi. Guru dapat menggunakan pendekatan ini dengan meminta siswa mendemonstrasikan suatu prosedur, baik secara individu maupun berkelompok di bawah

pengawasan guru. Melalui pengamatan dan contoh dunia nyata, pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa memahami materi dengan jelas.

- 3) Pendekatan Diskusi: Siswa diberi pertanyaan untuk dipecahkan dalam kelompok menggunakan pendekatan diskusi. Diharapkan pendekatan ini akan membantu siswa dalam memperoleh kepercayaan diri dan menghargai sudut pandang orang lain.
- 4) Metode Eksperimental: Strategi pengajaran ini memberi siswa kesempatan untuk menyelesaikan suatu prosedur, tugas, atau eksperimen. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan untuk berpartisipasi sepenuhnya dalam desain eksperimen, pencarian fakta, dan pemecahan masalah secara keseluruhan.
- 5) Metode Penugasan: Pendekatan ini melibatkan pemberian tugas kepada siswa. Sebagai contoh, seorang guru mungkin menugaskan murid untuk membaca suatu materi tertentu sebelum memberikan tugas lain untuk dibandingkan. Metode resitasi, sebuah strategi pengajaran di mana siswa melaporkan pelaksanaan tugas yang diberikan oleh guru, biasanya digunakan bersamaan dengan tugas-tugas.
- 6) Metode Bagian dan Keseluruhan: Metode pelatihan keterampilan ini melibatkan latihan setiap komponen dari keterampilan yang sedang dipelajari. Gerakan yang lebih sederhana dan mudah membentuk keterampilan yang dipelajari. Keterampilan olahraga diajarkan menggunakan teknik bagian dan keseluruhan, yang melibatkan melakukan setiap komponen secara terpisah. Keterampilan tersebut kemudian dieksekusi atau

digabungkan sebagai satu kesatuan ketika setiap komponen telah dipelajari.

- 7) Metode Latihan Berulang: Pendekatan pengajaran ini sangat menekankan pada kemahiran teknik olahraga. Tujuan dari metode latihan berulang adalah untuk membantu siswa menjadi mahir dalam suatu keterampilan sehingga menjadi otomatis dengan meminta mereka mengulangi latihan yang sama.

1.2.4 Faktor-faktor Kesesuaian Metode Pembelajaran

Menurut Maunah dalam Linda Purwaningsih (2018) Metode mengajar yang digunakan pendidik dalam setiap kali pertemuan kelas telah melalui seleksi yang berkesesuaian dengan perumusan tujuan instruksional khusus. Titik sentral yang harus dicapai oleh setiap kegiatan belajar mengajar adalah tercapainya tujuan pengajaran. Pemilihan metode pembelajaran harus memperhatikan beberapa faktor antara lain sebagai berikut:

- 1) Tujuan Pembelajaran Tujuan pembelajaran merupakan unsur utama yang harus dikaji dalam rangka menetapkan metode yang akan digunakan dalam pengajaran.
- 2) Keadaan Peserta didik Peserta didik merupakan unsur yang harus diperhitungkan, karena metode yang hendak ditetapkan itu merupakan alat untuk menggerakkan mereka agar mereka dapat mencerna dan mempelajari bahan yang akan disajikan.
- 3) Situasi Situasi yang mencakup hal yang umum seperti situasi kelas, situasi lingkungan. Bila jumlah murid begitu besar, maka metode diskusi agak sulit digunakan apalagi bila ruangan yang tersedia kecil.

- 4) Fasilitas Fasilitas belajar sangat penting untuk diperhitungkan karena terdapat metode-metode yang dapat dilaksanakan dengan fasilitas yang minim tetapi ada pula metode-metode yang menuntut fasilitas yang memadai sehingga tanpa alat tersebut tidak mungkin dapat dilaksanakan.
- 5) Pendidik Setiap pendidik memiliki pribadi kependidikan masingmasing. Pribadi kependidikan harus senantiasa dikembangkan untuk menyempurnakan penguasaan terhadap berbagai kompetensi dibidang kependidikan yang terus berkembang.

1.3 Pendekatan Sainifik

1.3.1 Pengertian Pendekatan Sainifik

Pendekatan saintifik (*scientific approach*) adalah “model pembelajaran yang menggunakan kaidah-kaidah keilmuan yang memuat serangkaian aktivitas pengumpulan data melalui observasi, menanya, eksperimen, mengolah informasi atau data, kemudian mengkomunikasikan (Kemendikbud, 2014)”. Menurut Fauziah (2013) dalam Ine (2015) “Pendekatan saintifik mengajak peserta didik langsung dalam menginferensi masalah yang ada dalam bentuk rumusan masalah dan hipotesis, rasa peduli terhadap lingkungan, rasa ingin tahu dan gemar membaca”. Menurut Hosnan (2014) dalam Bermawi & Fauziah (2016) Mengemukakan pendekatan saintifik merupakan pembelajaran dirancang supaya peserta didik secara aktif mengkontruksi konsep, hukum atau prinsip melalui tahapan mengamati (untuk mengidentifikasi dan menemukan masalah), merumuskan masalah, mengajukan atau merumuskan hipotesis, mengumpulkan data dengan

berbagai teknik, menganalisis data, menarik kesimpulan, mengkomunikasikan konsep serta hukum dan prinsip yang ditemukan. Menurut Sudarwan (2013) dalam Simbolon (2019) kurikulum menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran, yaitu menggunakan pendekatan ilmiah. Pendekatan ilmiah (saintifik approach) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya, menalar, mencoba, membentuk jejaring untuk semua mata pelajaran.

1.3.2 Tujuan dan Karakteristik dalam Pendekatan Saintifik

Simbolon & Dongoran (2019) pembelajaran dengan pendekatan saintifik memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Berfokus pada kebutuhan siswa;
- 2) Menggunakan keterampilan metode ilmiah untuk menciptakan konsep, hukum, atau prinsip;
- 3) Melibatkan proses kognitif yang memungkinkan dalam menumbuhkan pertumbuhan intelektual anak, terutama kemampuan berpikir aktif dan tingkat tinggi;
- 4) Dapat membantu siswa tumbuh sebagai pribadi dengan menggunakan metode ilmiah,
beberapa tujuan pembelajaran adalah:
 - 1) Meningkatkan kapasitas kognitif siswa, khususnya kemampuan berpikir tingkat tinggi;
 - 2) Meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah secara metodis;
 - 3) Menciptakan lingkungan belajar yang menghasilkan hasil belajar yang baik dengan membuat siswa merasa bahwa belajar itu penting;
 - 4) Mengajarkan siswa cara mengekspresikan diri, khususnya saat menulis publikasi ilmiah;

- 5) Memupuk kepribadian siswa;

1.3.3 Prinsip Pembelajaran dalam Pendekatan Saintifik

Menurut Hosnan (2014) dalam Erna (2017) prinsip dalam pendekatan saintifik sebagai berikut:

- 1) pembelajaran berpusat pada peserta didik;
- 2) pembelajaran membentuk student self concept;
- 3) pembelajaran terhindar dari verbalisme;
- 4) pembelajaran memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengasimilasi dan mengakomodasi konsep, hukum, dan prinsip;
- 5) pembelajaran mendorong terjadinya peningkatan kemampuan berpikir peserta didik;
- 6) pembelajaran meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan motivasi mengajar guru;
- 7) memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih kemampuan dalam komunikasi; dan 8) adanya proses validasi terhadap konsep, hukum, dan prinsip yang dikonstruksi peserta didik dalam struktur kognitifnya.

1.3.4 Langkah Pendekatan Saintifik

Menurut permendikbud No.103 (2014) tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, yaitu: Mengamati, menanya, mengumpulkan data, mengasosiasikan dan mengkomunikasikan. Dalam prosesnya meliputi beberapa langkah berikut :

- 1) Mengamati (observing) mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.

- 2) Menanya (questioning) membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.
- 3) Mengumpulkan data/mencoba (experimenting) mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/menambahi/mengembangkan.
- 4) Mengasosiasi/ Menalar (associating) Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau Menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.
- 5) Mengomunikasikan (communicating) menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; dan menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan.

Proses pembelajaran yang mengimplementasikan pendekatan saintifik akan menyentuh tiga ranah, yaitu: sikap (afektif), pengetahuan (kognitif), dan keterampilan (psikomotor). Dengan proses pembelajaran yang demikian maka diharapkan hasil belajar melahirkan peserta didik yang produktif, kreatif, inovatif dan afektif melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi. Perhatikan diagram berikut. Adapun penjelasan dari diagram pendekatan pembelajaran scientific (pendekatan ilmiah) dengan menyentuh ketiga ranah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Ranah sikap

menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik “tahu mengapa.” b) Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik “tahu bagaimana”. c) Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik “tahu apa.” Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

1.3.5 Pembelajaran yang Sesuai dengan Pendekat Saintifik

Sinulingga & Nugraha (2017) Beberapa model, strategi, atau metode pembelajaran dapat diterapkan dengan mengintegrasikan elemen-elemen pendekatan ilmiah (saintifik) dalam pembelajaran. Metode yang sesuai dengan pendekatan pembelajaran Berbasis Inkuiri (*Inquiry learning*), pembelajaran penemuan (*discovery learning*), pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*), dan pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*) dan metode lain yang relevan.

- 1) Pembelajaran Berbasis Inkuiri (*Inquiry learning*)
Pembelajaran Berbasis Inkuiri adalah pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan pertanyaan yang mengarahkan untuk melakukan investigasi dalam upaya membangun pengetahuan dan makna baru, seperti didefinisikan dalam Alberta Learning sebagai berikut. “Inquiry-based learning is a process where students are involved in their learning, formulate questions, investigate widely and then build

new understandings, meanings and knowledge” Hopkins (1993). Pendekatan inkuiri sangat menekankan proses inkuiri berbasis pertanyaan. Menyelidiki konsep, pertanyaan, atau isu dikenal sebagai inkuiri. Eksperimen laboratorium atau aktivitas pengumpulan informasi lainnya dapat digunakan sebagai inkuiri. Pengumpulan informasi, pengembangan pengetahuan, dan pemahaman menyeluruh tentang topik yang sedang diselidiki semuanya merupakan bagian dari proses tersebut. Pembelajaran berbasis inkuiri mencakup mengajukan pertanyaan, mengumpulkan data, menemukan jawaban orisinal, sampai pada temuan, dan membuat penilaian.

- 2) Pembelajaran Penemuan: Aktivitas pengajaran dan pembelajaran berbasis penyelidikan dan penemuan dapat dibandingkan. Sementara penemuan adalah proses mengidentifikasi konsep melalui pengumpulan data atau informasi yang diperoleh melalui observasi atau eksperimen, penyelidikan adalah proses memberikan jawaban atas pertanyaan dan mengatasi masalah berdasarkan fakta dan observasi. Dengan demikian, pembelajaran melalui penemuan merupakan komponen dari proses penyelidikan. Penemuan terbimbing adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan penerapan penemuan pada investigasi sains di laboratorium yang masih membutuhkan dukungan guru.
- 3) Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem based learning*) adalah pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (*ill-structured*) dan bersifat terbuka (*open-ended*) sebagai konteks atau sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta

membangun pengetahuan baru. Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang menjadikan masalah nyata dalam bentuk soal cerita sebagai penerapan dari konsep atau pengetahuan yang telah dipelajari, PBM menggunakan masalah nyata di awal tahap pembelajaran sebagai sarana bagi peserta didik untuk membangun pengetahuan.

- 4) Pembelajaran Berbasis Proyek Pembelajaran berbasis proyek adalah pendekatan pembelajaran yang menggunakan aktivitas dan proyek sebagai sarana untuk mencapai kemahiran dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Fokus pembelajaran adalah pada aktivitas siswa yang menggunakan investigasi, analisis, kreativitas, dan kemampuan presentasi berdasarkan pengalaman nyata untuk menciptakan produk. Siswa mengembangkan sikap, pengetahuan, dan kemampuan melalui studi desain produk sebagai bagian dari proses pembelajaran metodis ini. Pembelajaran Berbasis Proyek adalah metode pengajaran mutakhir yang memprioritaskan pembelajaran kontekstual melalui tugas-tugas yang menantang. Melalui inisiatif untuk menciptakan produk nyata berupa barang atau jasa, pembelajaran berbasis proyek memberi siswa kesempatan untuk berpikir kritis dan mengembangkan kreativitas mereka. Berdasarkan para ahli yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ilmiah ini merupakan pendekatan ilmiah yang mengarah pada proses pengembangan intelektual siswa, memungkinkan siswa untuk berpikir pada tingkat yang tinggi dan mengembangkan karakter yang akan memiliki kesempatan untuk melakukan investigasi dan

penyelidikan serta mengembangkan kemampuan dalam mempresentasikan hasil kerja mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah. In Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT) (Vol. 392, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/s00423-006-0143-4>
- Agustania, A. (2014). Pengembangan Video Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Promosi Dinamis Di Smk Negeri 1 Pengasih. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, 19. <https://core.ac.uk/download/pdf/33522845.pdf>
- Bermawi, Y., & Fauziah, T. (2016). Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar Aceh Besar. *Jurnal Pesona Dasar*, 2(4), 63–71.
- Fakhrurrazi. (2018). Hakikat Pembelajaran Yang Efektif. *Jurnal At-Tafkir*, 11(01), 85–99. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
- Hopkins. (1993). *Teaching Writing: Balancing Process and Product*. New York: Maxwell Mac Millan Inc.
- Hanafi, Y. A. (2017). Penggunaan Metode Pembelajaran Oleh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 2 Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 13.

- Simbolon, F. J., & Dongoran, J. (2019). Analisis Penerapan Langkah-Langkah Pembelajaran Dengan Pendekatan Saintifik Dalam Kurikulum 2013 Pada Pembelajaran Biologi Di Sma Negeri Se-Kota Medan. 6(September), 1101.
- Sinulingga, A., & Nugraha, T. (2017). Penerapan Pendekatan Ilmiah Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dan Dampaknya Pada Peserta didik Sma Negeri 15 Medan. Pegagogik Olahraga, 53(9), 1689–1699.
- Sumiati & Asra. (2017). Metode Pembelajaran. Bandung: Cv.Wacana Prima
- Purwaningsih, L. (2018). Analisis Kesesuaian Antara Materi, Metode Dan Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pai Di Kelas V Sdn 2 Bapinang Hilir Laut Skripsi. 1–74.
- Widiawati, P. D., Nurani, A. S., & Kejuruan, S. M. (2015). Penerapan Pendekatan Saintifik Learning Pada Mata Pelajaran Pengolahan Makanan Kontinental Di Smkn 2 Baleendah. Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner, 4(2), 39–48

BAB 2

KREATIVITAS DALAM KEBUGARAN: *DEEP LEARNING* VS PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering dipandang sebagai mata pelajaran yang identik dengan praktik di lapangan. Padahal, PJOK memiliki peran yang jauh lebih luas: membangun kebugaran tubuh, melatih kerja sama, menguatkan karakter, dan memberi ruang bagi siswa untuk berfikir kreatif melalui pengalaman gerak. Dalam konteks sekolah dasar, kegiatan bergerak bukan hanya urusan fisik, melainkan juga cara anak memahami diri, teman, dan lingkungan belajar. Karena itu, PJOK perlu dikelola sebagai proses pendidikan yang utuh, bukan sekedar kegiatan olahraga rutin (Asy'ari dkk., 2025).

Perubahan arah pendidikan melalui Kurikulum Merdeka menuntut guru untuk menghadirkan pembelajaran yang lebih bermakna, fleksibel, dan berpihak pada peserta didik. Guru tidak cukup hanya memberikan contoh gerakan lalu meminta siswa meniru. Guru perlu membantu siswa memaami mengapa suatu aktivitas dilakukan, bagaimana gerak dapat dimodifikasi, dan bagaimana pengalaman bergerak dapat dihubungkan dengan kehidupan sehari-hari. Di titik inilah pembelajaran PJOK berjumpa dengan

kebutuhan abad ke-21:siswa perlu aktif, kritis, reflektif, dan kreatif (Praditya dkk., 2025)

Pada materi kebugaran jasmani, peluang untuk menumbuhkan kretivitas sebenarnya sangat besar. Siswa dapat diajak membuat variasi latihan kekuatan, menyusun permainan kecil untuk melatih daya tahan, atau mengembangkan rangkaian aktivitas kelenturan secara berpasangan maupun berkelompok. Aktivitas seperti ini membuat siswa tidak hanya bergerak, tetapi juga menghasilkan ide, memilih strategi, dan memperbaiki gerakan berdasarkan pengalaman. Kreativitas dalam PJOK tampak ketika siswa mampu mencoba beberapa variasi gerak, mengubah cara latihan, menampilkan gerakan yang berbeda, dan mengembangkan gerakan mejadi lebih runtut (Renshaw dkk., 2022).

Kondisi pembelajaran di SD Negeri 1 Landasan Ulin Selatan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK sudah berjalan, tetapi variasi pendekatan belum selalu sama di setiap kelas. Ada pembelajaran yang sudah memberi ruang eksplorsi gerak, namun ada pula yang masi cenderung instruksional. Situasi ini menjadi alasan penting untuk membandingkan dua pendekatan yang sama-sama relevan dengan Kurikulum Merdeka, yaitu *Deep learning* dan Pembelajaran Berdiferensiasi

Deep learning dalam konteks pendidikan bukan berarti teknologi kecerdasan buatan, melaikan pendekatan pembelajaran mendalam. Pendekatan ini menekankan pemaaman konsep, keterhubungan pengalaman, refleksi, dan penerapan pengetahuan dalam situasi nyata. Dalam PJOK, *Deep learning* mengajak siswa memahami tujuan latihan, manfaat kebugaran, cara memecahkan masalah

gerak, dan cara menemukan variasi aktivitas yang bermakna (Kharisma dkk., 2025).

Pembelajaran berdiferensiasi juga penting karena setiap siswa memiliki kesiapan, minat, kemampuan motorik, dan gaya belajar yang berbeda. Dalam satu kelas, ada siswa yang percaya diri melakukan gerakan, ada yang membutuhkan contoh lebih banyak, dan ada yang lebih nyaman belajar melalui kelompok. Pembelajaran berdiferensiasi membantu guru menyesuaikan isi, proses, dan produk belajar agar setiap siswa dapat berkembang sesuai kebutuhannya (Melesse dan Belay, 2022).

Bagi guru PJOK, tema ini penting karena kreativitas siswa tidak dapat tumbuh hanya melalui perintah gerak yang seragam. Kreativitas memerlukan kesempatan untuk mencoba, memilih, berdiskusi, dan memperbaiki gerakan. Ketika siswa diberi tantangan kebugaran yang terbuka, mereka belajar bahwa satu tujuan latihan dapat dicapai melalui beberapa cara. Pengalaman seperti ini membuat pembelajaran kebugaran terasa lebih dekat dengan kehidupan anak dan lebih mudah diterima sebagai kebiasaan sehat (Rahmadi dkk., 2024).

Kebugaran jasmani juga perlu dipahami sebagai kebutuhan lintas aktivitas. Aktivitas olahraga yang rutin, durasi latihan, serta variasi jenis olahraga berhubungan dengan gambaran kebugaran seseorang. Kebugaran tidak hanya dibutuhkan oleh siswa yang aktif di olahraga lapangan, tetapi juga oleh generasi yang semakin dekat dengan dunia digital (Irianto dkk., 2022).

2.1 PJOK sebagai Ruang Belajar yang Aktif

PJOK merupakan ruang belajar yang sangat dekat dengan kehidupan anak. Melalui aktivitas fisik, siswa belajar mengatur tubuh, bekerja sama, mengambil keputusan, dan menghadapi tantangan secara langsung. Model pembelajaran dalam PJOK juga berkembang dari pola instruksi tunggal menuju pengalaman belajar yang menuntut pemahaman, strategi, dan partisipasi aktif. Dengan demikian, guru PJOK memiliki peluang besar untuk menumbuhkan kreativitas karena pembelajaran berlangsung melalui pengalaman nyata.

Kreativitas gerak dapat tumbuh ketika siswa diberi kesempatan mengeksplorasi beberapa kemungkinan tindakan. Dalam pandangan pembelajaran motorik, gerak tidak selalu harus dipahami sebagai bentuk tunggal yang kaku, tetapi sebagai respons yang dapat menyesuaikan dengan tujuan, kondisi tubuh, alat ruang, dan teman belajar. (Renshaw dkk., 2022) menegaskan bahwa kreativitas dalam gerak berkaitan dengan kemampuan beradaptasi dan menemukan solusi melalui interaksi dengan lingkungan.

2.2 Kreativitas Siswa dalam Kebugaran

Kreativitas tidak hanya ditemukan pada seni, musik, atau karya tulis. Dalam PJOK, kreativitas terlihat ketika siswa mampu menghasilkan banyak ide gerak, mencoba cara yang berbeda, menampilkan gerakan yang tidak sekadar meniru, dan mengembangkan gerakan menjadi lebih kompleks. (Guilford, 1950) menjelaskan kreativitas melalui empat indikator utama: fluency, flexibility, originality, dan elaboration. Keempat indikator ini selaras dengan kegiatan kebugaran karena latihan kebugaran dapat dimodifikasi,

dikombinasikan, dan dikembangkan sesuai tujuan pembelajaran.

Fluency tampak ketika siswa menghasilkan beberapa variasi gerakan, *Flexibility* terlihat saat siswa mampu mengubah cara melakukan latihan sesuai situasi. *Originality* muncul ketika siswa menampilkan gerakan yang berbeda dari contoh guru atau teman. *Elaboration* tampak ketika siswa mampu menyusun gerakan sederhana menjadi rangkaian yang lebih runtut. Kreativitas dapat dilihat dari kemampuan menghasilkan alternatif, memilih sudut pandang berbeda, dan mengembangkan gagasan secara lebih rinci.

Kreativitas dalam kebugaran tidak berarti siswa bebas bergerak tanpa arah. Guru tetap perlu menetapkan tujuan, aturan keselamatan, dan batasan aktivitas. Kebebasan siswa diarahkan agar mereka mampu menghasilkan ide yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dengan demikian, kreativitas tidak dipahami sebagai gerakan yang asal berbeda, tetapi sebagai kemampuan menemukan variasi gerak yang aman, bermakna, dan dapat dipertanggungjawabkan.

2.3 *Deep learning* dalam Pembelajaran PJOK

Deep learning menempatkan siswa sebagai subjek yang memahami makna belajar, bukan sekadar pelaksana instruksi. Pada pembelajaran kebugaran, guru dapat memulai dari pertanyaan sederhana: untuk apa kita melatih daya tahan, bagaimana tubuh merespons latihan, dan variasi apa yang dapat dibuat agar latihan tetap aman serta menyenangkan? Pertanyaan semacam ini membantu siswa

menghubungkan konsep kebugaran dengan pengalaman tubuhnya sendiri (Kharisma dkk., 2025).

Pendekatan *Deep learning* juga menekankan refleksi. Setelah melakukan aktivitas, siswa diajak membicarakan gerakan mana yang paling efektif, kesulitan apa yang muncul, dan perubahan apa yang perlu dilakukan. Proses ini membuat siswa belajar dari pengalaman. Dalam konteks PJOK, pembelajaran mendalam membantu siswa merancang aktivitas kebugaran, memodifikasi gerakan, dan merefleksikan pengalaman fisik agar pembelajaran tidak berhenti pada rutinitas gerak.

Kekuatan *Deep learning* terletak pada hubungan antara pengalaman, pemahaman, dan refleksi. Siswa tidak hanya ditanya apakah mampu melakukan gerakan, tetapi juga mengapa gerakan itu dipilih dan bagaimana gerakan itu dapat diperbaiki. Pada tahap inilah kreativitas menjadi lebih terarah. Ide siswa tidak muncul sebagai respons spontan semata, melainkan sebagai hasil dari proses memahami masalah, mencoba solusi, dan menilai kembali pengalaman geraknya.

2.4 Pembelajaran Berdiferensiasi dalam PJOK

Pembelajaran berdiferensiasi berangkat dari kesadaran bahwa siswa tidak datang ke kelas dengan kemampuan yang sama. Sebagian siswa cepat memahami instruksi gerak, sebagian membutuhkan contoh tambahan, dan sebagian lain membutuhkan aktivitas dengan tingkat kesulitan yang lebih ringan. (Melesse dan Belay, 2022) menjelaskan bahwa diferensiasi dapat dilakukan pada konten, proses, produk, maupun lingkungan belajar. Dengan

cara ini, pembelajaran menjadi lebih manusiawi karena guru memberi ruang bagi perbedaan siswa.

Dalam PJOK, diferensiasi dapat diterapkan melalui pilihan aktivitas. Misalnya, latihan kekuatan dapat dibuat dalam beberapa tingkat: gerakan dasar, gerakan modifikasi, dan gerakan tantangan. Siswa dapat memilih sesuai kemampuan, lalu diarahkan untuk meningkatkan kualitas gerak secara bertahap. Sa'ida, (2023) menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi dapat meningkatkan keaktifan dan kreativitas karena siswa merasa memiliki ruang untuk belajar sesuai karakteristiknya

Pembelajaran berdiferensiasi sangat membantu guru menjaga keterlibatan siswa. Siswa yang belum percaya diri dapat memulai dari bentuk gerakan yang lebih sederhana, sedangkan siswa yang sudah mampu dapat diberi tantangan untuk mengembangkan variasi. Dengan cara ini, kelas tidak dibangun atas ukuran kemampuan tunggal. Setiap siswa tetap berada dalam tujuan pembelajaran yang sama, tetapi jalan yang ditempuh dapat berbeda sesuai kesiapan masing-masing.

2.5 Pembelajaran dengan pendekatan *Deep learning*

Pembelajaran dengan pendekatan *Deep learning* memperlihatkan kreativitas yang lebih kuat dibandingkan siswa yang belajar melalui pembelajaran berdiferensiasi. Dalam bahasa praktik, temuan ini berarti bahwa siswa lebih mudah menghasilkan ide gerak ketika mereka tidak hanya diminta melakukan latihan, tetapi juga diajak memahami tujuan, memecahkan masalah gerak, mencoba variasi, dan merefleksikan pengalaman. Dengan kata lain, kreativitas

tumbuh ketika pembelajaran kebugaran dibuat bermakna, bukan sekadar repetisi gerak.



Gambar 1. Pembelajaran Berdiferensiasi

(Sumber :dokumentasi penulis)

Pembelajaran berdiferensiasi tetap memiliki nilai penting. Pendekatan ini membantu guru menjaga agar kegiatan PJOK dapat diikuti siswa dengan kemampuan yang berbeda. Namun, agar kreativitas berkembang lebih kuat, diferensiasi perlu dipadukan dengan pertanyaan mendalam, tantangan pemecahan masalah, dan refleksi. Guru tidak cukup menyediakan pilihan aktivitas; guru juga perlu menuntun siswa menjelaskan alasan pilihan gerakannya. Di titik inilah buku ini memberi pesan praktis: kebebasan memilih perlu disertai kedalaman berpikir.



Gambar 2. Pembelajaran Deep Learning

(Sumber :dokumentasi penulis)

Implikasi lainnya adalah pentingnya mengaitkan kebugaran dengan kehidupan siswa. Aktivitas fisik yang rutin dan bervariasi perlu diperkenalkan sejak sekolah dasar karena kebugaran tidak hanya dibutuhkan saat pelajaran PJOK. (Irianto dkk., 2022) menegaskan bahwa perbedaan frekuensi, durasi, dan variasi olahraga dapat menggambarkan perbedaan kebugaran. Karena itu, guru dapat mengarahkan siswa agar latihan kebugaran di sekolah menjadi awal kebiasaan aktif di rumah dan lingkungan bermain.

2.5.1 Efektif : Mengubah Latihan Menjadi Tantangan Berpikir

Pembelajaran akan lebih efektif ketika guru mengubah latihan kebugaran menjadi tantangan yang menuntut siswa berpikir. Misalnya, bukan hanya meminta siswa melakukan push-up modifikasi, guru dapat memberi tugas: buat dua variasi latihan kekuatan lengan yang aman dilakukan teman sekelompok. Tugas seperti ini mendorong fluency karena siswa menghasilkan beberapa ide, flexibility karena siswa mencoba cara berbeda, originality karena siswa tidak selalu meniru contoh, dan elaboration karena siswa perlu menyusun gerak menjadi rangkaian yang jelas.

Guru juga dapat memakai pertanyaan pemantik sebelum, selama, dan setelah aktivitas. Sebelum latihan, guru bertanya tentang tujuan gerakan. Saat latihan berlangsung, guru menanyakan cara memperbaiki gerakan. Setelah latihan, guru mengajak siswa merefleksikan gerakan yang paling nyaman, paling menantang, dan paling mungkin dilakukan di rumah. Pola ini sesuai dengan gagasan pembelajaran mendalam yang menekankan mindful, meaningful, dan joyful learning (Kharisma dkk., 2025).

Agar efektif, guru perlu menjaga agar setiap tantangan tetap sesuai usia dan kemampuan siswa sekolah dasar. Tantangan tidak harus rumit. Guru dapat memulai dari tiga instruksi sederhana: buat variasi, jelaskan alasan, lalu praktikkan bersama kelompok. Tiga instruksi ini sudah cukup untuk mengubah latihan kebugaran biasa menjadi pengalaman belajar kreatif. Siswa belajar bahwa gerakan bukan hanya untuk ditiru, tetapi juga dapat dipahami, diolah, dan dikembangkan.

2.5.2 Efisien : Sederhana, Terarah, dan Mudah Diterapkan

Deep learning dalam PJOK dapat dimulai dari kegiatan sederhana: pertanyaan pemantik, variasi gerak, diskusi kelompok kecil, dan refleksi singkat. Pada sekolah dengan sarana terbatas, guru tetap dapat mengembangkan kreativitas siswa melalui latihan berbasis berat badan, permainan kecil, atau aktivitas berpasangan. Yang perlu dijaga adalah alur pembelajaran: siswa memahami tujuan, mencoba gerakan, memodifikasi, lalu menceritakan kembali pengalaman belajarnya.

Agar efisien, guru dapat menggunakan rubrik sederhana berdasarkan empat indikator kreativitas. Rubrik tidak harus menjadi beban administratif, tetapi dapat menjadi alat bantu untuk melihat perkembangan siswa. Guru dapat mencatat apakah siswa mampu menghasilkan beberapa variasi gerak, berani mengubah cara latihan, menampilkan ide yang berbeda, dan mengembangkan gerakan menjadi rangkaian. Dengan cara ini, penilaian kreativitas menjadi dekat dengan aktivitas nyata siswa, bukan hanya angka di akhir pembelajaran (Guilford, 1950).

Bagi guru PJOK, temuan ini dapat diterjemahkan menjadi tiga langkah inti. Pertama, mulai pembelajaran dengan tujuan yang jelas dan pertanyaan pemantik. Kedua, beri ruang eksplorasi agar siswa mencoba beberapa variasi gerakan. Ketiga, tutup pembelajaran dengan refleksi singkat agar siswa menyadari makna gerak yang dilakukan. Jika langkah ini dilakukan secara konsisten, pembelajaran kebugaran tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga melatih cara berpikir kreatif.

Bagi sekolah, buku ini memberi dasar untuk mendukung pembelajaran PJOK yang lebih variatif. Dukungan tidak selalu berupa fasilitas besar. Sekolah dapat memberi waktu yang cukup, ruang yang aman, dan kesempatan bagi guru untuk menyusun aktivitas kebugaran yang lebih kreatif. Dengan dukungan tersebut, PJOK dapat menjadi ruang penting untuk membangun siswa yang sehat, aktif, percaya diri, dan kreatif.

Dengan demikian, pesan utama bab ini adalah bahwa kreativitas dalam kebugaran dapat dilatih. *Deep learning* memberi jalan agar siswa memahami, mencoba, merefleksikan, dan menciptakan. Pembelajaran berdiferensiasi membantu guru menghargai perbedaan siswa. Ketika keduanya dipahami secara tepat, pembelajaran PJOK dapat bergerak dari sekadar instruksi gerak menuju pengalaman belajar yang lebih hidup dan bermakna.

2.5.3 Contoh Penerapan di Kelas PJOK

Dalam praktik pembelajaran, guru dapat memulai dengan aktivitas stasiun kebugaran. Satu pos digunakan untuk latihan kekuatan, satu pos untuk daya tahan, satu pos untuk kelenturan, dan satu pos untuk keseimbangan. Pada setiap pos, siswa tidak hanya melakukan gerakan yang

dicontohkan guru, tetapi juga diminta membuat satu variasi gerak yang tetap aman. Setelah mencoba, kelompok kecil berdiskusi untuk memilih variasi yang paling mudah dipahami teman. Aktivitas seperti ini membuat latihan kebugaran berubah menjadi proses berpikir dan bekerja sama.

Contoh lain adalah proyek kebugaran mini. Guru dapat meminta setiap kelompok merancang rangkaian latihan selama lima menit yang terdiri atas pemanasan singkat, latihan inti, dan pendinginan. Kelompok perlu menjelaskan tujuan gerakan yang dipilih, cara melakukan gerakan, dan alasan mengapa rangkaian tersebut sesuai untuk teman sebaya. Pola ini sejalan dengan gagasan pembelajaran berbasis proyek dalam aktivitas kebugaran jasmani, karena siswa terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, kolaborasi, dan refleksi untuk mencapai tujuan kebugaran (Rahmadi dkk., 2024).

Dalam pendekatan Deep Learning, tugas semacam itu tidak berhenti pada produk akhir berupa rangkaian gerak. Bagian terpenting justru terletak pada proses ketika siswa memahami tujuan latihan, mencoba beberapa alternatif, menerima masukan teman, lalu memperbaiki gerakan. Guru dapat menanyakan: gerakan mana yang paling melatih daya tahan, variasi mana yang paling aman, dan bagaimana rangkaian ini bisa dilakukan di rumah? Pertanyaan tersebut membantu siswa mengaitkan kebugaran dengan pengalaman sehari-hari (Akmal dkk., 2025).

Pembelajaran berdiferensiasi dapat masuk pada bagian tingkat kesulitan. Siswa yang masih membutuhkan bantuan dapat memilih gerakan dasar, sedangkan siswa yang sudah lebih siap dapat memilih gerakan modifikasi. Guru tidak perlu memaksa seluruh siswa melakukan bentuk gerak yang sama. Yang perlu dijaga adalah kesesuaian tujuan,

keamanan, dan keberanian siswa untuk berkembang. Dengan cara ini, perbedaan kemampuan tidak menjadi penghambat, tetapi menjadi dasar untuk menyusun pengalaman belajar yang lebih manusiawi (Melesse dan Belay, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A. N., Maelasari, N., & Lusiana, L. (2025). Pemahaman *deep learning* dalam pendidikan: Analisis literatur melalui metode systematic literature review (SLR). *JlIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8 (3), 3229 - 3236.
- Asy'ari, F. A., Rachmawati, A., Melinda, M., Rizky Permana, E., Somantri, D., & Fauzi, R. A. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan kreativitas dan motivasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Penjakora*, 12(1).
- Guilford, J. P. (1950). *Creativity* (Vol. 5(9)): American Psychologist.
- Irianto, T., Rahmadi, R., Rakhman, A., & Muhammad, F. (2022). Kebugaran jasmani pegiat dan atlet eSports di lingkungan lahan basah. . *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 228-238.
- Kharisma, N., Septiani, D. E., Suryaningsih, F., Mahdum., & Erlisnawati. (2025). Transformasi pembelajaran bermakna melalui deep learning. . *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(3), 1895-1906.
- Melesse, T., & Belay, S. (2022). Differentiating instruction in primary and middle schools: Does variation in students' learning attributes matter? . *Cogent Education*, 9(1)(2105552).
- Praditya, G. C., Triana, D. D., & Safrina, R. (2025). Kurikulum Merdeka vs pendekatan deep learning: Keseimbangan teknologi digital dengan pendekatan pedagogis. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*.

- Rahmadi, E., Mashud, & Kahri, M. (2024). Model *project based learning* (PjBL) melalui aktivitas kebugaran jasmani peserta didik dalam PJOK. . *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 90-98.
- Renshaw, I., Davids, K. O. S., M., Maloney, M. A., Crowther, R., & McCosker, C. (2022). An ecological dynamics approach to motor learning in practice: Reframing the learning and performing relationship in high performance sport. . *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 18-26.
- Sa'ida, N. (2023). Implementasi pembelajaran berdiferensiasi untuk meningkatkan kreativitas anak. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 101-110.

BAB 3

MENGERAKKAN PARTISIPASI: KEKUATAN MODEL STAD DI JENJANG MENENGAH

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di era Kurikulum Merdeka saat ini dituntut untuk melakukan reorientasi paradigma secara menyeluruh dan fundamental (Alwi, Syahrafi, Ikhsan, Afandil, & Rasyid, 2025). Selama ini, pelaksanaan pembelajaran jasmani di berbagai sekolah menengah sering kali dihadapkan pada tantangan klasik yang cukup pelik, yaitu rendahnya minat, motivasi intrinsik, serta partisipasi aktif peserta didik ketika berada di lapangan (Alwi, Syahrafi, Ikhsan, Afandil, & Rasyid, 2025). Fenomena yang jamak ditemui pada jenjang pendidikan menengah menunjukkan bahwa proses pembelajaran cenderung berjalan monoton, mekanistik, dan kurang menggugah kegembiraan anak untuk bergerak (Gede Sugiarta, 2020). Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh dominasi metode pengajaran konvensional yang berpusat pada guru, di mana instruksi diberikan secara searah tanpa memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi kemampuan sosial dan motoriknya secara mandiri (Rizki Wahyudi, 2021). Kurangnya keterlibatan yang bermakna ini pada akhirnya berdampak langsung pada tidak optimalnya pencapaian esensi materi, terutama pada penguasaan kemampuan dasar permainan bola besar yang

membutuhkan koordinasi tim yang solid (Puspita Sari, Afrinaldi, & Gustiawati, 2025).

Berdasarkan hasil pengamatan mendalam di lingkungan sekolah menengah, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara pemahaman teoretis peserta didik dengan performa praktis mereka ketika melakukan aktivitas fisik secara kolektif (Gede Sugiarta, 2020). Ketika berada di lapangan, sebagian besar peserta didik cenderung menunjukkan sikap yang individualis, pasif saat diintegrasikan ke dalam interaksi kelompok, serta mengalami krisis rasa percaya diri ketika harus mendemonstrasikan keterampilan gerak manipulatif di hadapan teman-temannya (Rizki Wahyudi, 2021). Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik lebih tinggi cenderung mendominasi jalannya permainan, sementara peserta didik yang memiliki keterbatasan fisik atau kurang berbakat secara motorik memilih untuk menarik diri dan membatasi keterlibatan mereka (Alwi, Syahrafi, Ikhsan, Afandil, & Rasyid, 2025). Permasalahan ketimpangan partisipasi ini tentu menjadi batu sandungan yang nyata dalam upaya pencapaian profil Pelajar Pancasila, khususnya pada dimensi gotong royong dan kemandirian (Puspita Sari, Afrinaldi, & Gustiawati, 2025).

Sebagai solusi strategis untuk mendobrak dinding kepasifan tersebut, penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) menawarkan sebuah alternatif yang menjanjikan (Al-Hattami, 2022). Melalui mekanisme kerja tim yang heterogen, beban akuntabilitas individu yang diukur dari poin kemajuan personal, serta pemberian rekognisi kelompok, model STAD dirancang secara empiris untuk menggerakkan partisipasi totalitas peserta didik (Sarkity & Noer, 2024). Keterlibatan ini mencakup dimensi fisik melalui

aktivitas gerak, dimensi mental melalui pemecahan taktik permainan, serta dimensi emosional melalui penguatan rasa empati di dalam ekosistem pembelajaran jasmani yang inklusif (Nawir, 2025).

3.1 Hakikat Partisipasi dan Keaktifan Peserta Didik

Partisipasi aktif dalam konteks instruksional jasmani modern dipahami sebagai bentuk manifestasi keterlibatan menyeluruh dan bermakna dari peserta didik dalam setiap tahapan proses belajar mengajar (Bond & Bedenlier, 2023). Partisipasi tidak boleh lagi disederhanakan hanya sebatas kehadiran fisik anak di lapangan atau presensi dalam buku absen, melainkan harus dipandang sebagai sebuah komitmen kognitif dan afektif yang kuat untuk berkontribusi di dalam komunitas belajarnya (Bond & Bedenlier, 2023). Menurut Slavin, keterlibatan aktif ini sangat krusial karena pengetahuan tidak diserap secara pasif, melainkan dikonstruksi melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung (Slavin, 2023). Di dalam pembelajaran PJOK, keaktifan tidak sekadar dinilai dari mobilitas fisik, melainkan dari bagaimana peserta didik mengambil tanggung jawab dalam tim untuk menguasai gerak manipulatif dan konsep kesehatan (Nawir, 2025).

Dalam pembelajaran PJOK, keaktifan belajar tidak sekadar diukur dari seberapa cepat siswa berlari atau seberapa kuat mereka menendang objek, melainkan dari bagaimana peserta didik mampu mengambil tanggung jawab moral di dalam tim untuk saling membantu menguasai gerak manipulatif serta memahami konsep kesehatan secara kolektif. Ketika atmosfer kelas jasmani berhasil diubah

menjadi ruang yang inklusif dan aman dari perundungan fisik maupun psikis, tingkat kecemasan peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah akan menyusut secara drastis, sehingga partisipasi aktif mereka dapat terjaga dan berkembang secara berkelanjutan sepanjang hayat.

3.2 Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

Model pembelajaran *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) yang dikembangkan oleh Robert E. Slavin merupakan salah satu pilar utama dan paling mendasar dalam pendekatan pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*) (Slavin, 2023). Karakteristik utama dari model ini terletak pada penciptaan struktur interdependensi positif yang kuat, di mana kesuksesan dan kejayaan sebuah kelompok tidak ditentukan oleh performa satu orang siswa yang paling cerdas atau paling berbakat, melainkan sangat bergantung pada akumulasi kontribusi skor kemajuan dari setiap anggotanya. Struktur ini memaksa terjadinya kerja sama yang intensif dan meniadakan peluang bagi adanya siswa yang sekadar menumpang nama tanpa kontribusi nyata di dalam kelompok (Al-Hattami, 2022). Menurut Rahmadani & Huda serta Febriyanti dkk., Implementasi model STAD dalam proses instruksional mengintegrasikan lima komponen utama yang saling bertautan, yaitu:

- **Presentasi Kelas:** Guru menyampaikan konsep inti materi, tujuan pembelajaran, serta mendemonstrasikan gerakan dasar secara klasikal namun padat, interaktif, dan menarik dengan memanfaatkan berbagai pertanyaan pemantik untuk merangsang rasa ingin tahu siswa (Rahmadani & Huda, 2023).

- **Kerja Tim (*Team Study*):** Peserta didik dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil yang bersifat heterogen secara akademik, gender, maupun latar belakang sosial. Di dalam tim ini, mereka bekerja sama memakai lembar kerja untuk menguasai materi teknik dan konsep melalui mekanisme tutor sebaya (Febriyanti, Suhartono, & Suryandari, 2025).
- **Kuis Individual:** Setelah aktivitas kelompok selesai, seluruh peserta didik wajib menempuh evaluasi mandiri berupa tes tertulis singkat atau uji performa gerak perseorangan tanpa diperkenankan saling membantu, guna mengukur tingkat pemahaman personal secara objektif (Slavin, 2023).
- **Skor Kemajuan Individual:** Poin kelompok dihitung berdasarkan selisih peningkatan nilai kuis terkini siswa dibandingkan dengan rata-rata nilai dasar mereka sebelumnya. Sistem ini memberikan keadilan sosiologis, karena siswa yang memiliki kemampuan awal rendah memiliki peluang yang sama besar dengan siswa berkemampuan tinggi untuk menjadi pahlawan bagi kelompoknya jika mereka menunjukkan usaha peningkatan (Al-Hattami, 2022).
- **Rekognisi Tim:** Guru memberikan apresiasi, penghargaan, lencana kelompok, atau sertifikat khusus kepada tim yang berhasil mengumpulkan akumulasi poin kemajuan tertinggi, menciptakan motivasi eksternal yang sehat di pertemuan berikutnya (Sarkity & Noer, 2024).

3.3 Pandangan Konseptual Pengembangan Pembelajaran Relevan

Dalam merancang proses pembelajaran kooperatif yang adaptif di era modern, guru PJOK dituntut untuk memiliki kemampuan manajemen kelas yang inovatif (Rahmadi,

2025). Pengembangan modul ajar dan perangkat instrumen harus didasarkan pada pemahaman teoretis yang kuat mengenai karakteristik psikososial remaja jenjang menengah (Rahmadi, 2025). Keberhasilan sebuah model pembelajaran di lapangan ditentukan oleh presisi guru dalam menyusun tahapan sintaks yang berpusat pada siswa, serta kemampuan menciptakan atmosfer instruksional yang menggembirakan namun tetap terukur secara akademis (Rahmadi, 2025). Integrasi antara aktivitas fisik dengan nilai-nilai karakter gotong royong harus ditunen secara sengaja dalam skenario pembelajaran kelompok, sehingga PJOK berfungsi sebagai laboratorium sosial bagi pembentukan karakter kolaboratif anak bangsa (Rahmadi, 2025).

3.4 Pembelajaran Kurikulum Merdeka dalam PJOK

Pembelajaran pada jenjang Sekolah Menengah Pertama berada dalam payung regulasi Fase D Kurikulum Merdeka, yang secara filosofis memberikan kemerdekaan, fleksibilitas, serta penekanan pada kontekstualisasi materi belajar (Rahmadi, 2025). Berdasarkan panduan resmi dari Kemendikbudristek, esensi capaian pembelajaran PJOK pada Fase D bergeser dari yang dulunya berorientasi pada penguasaan teknik cabang olahraga prestasi secara kaku dan terisolasi, menuju penguasaan variasi keterampilan gerak esensial yang dipadukan dengan pemahaman literasi kesehatan yang utuh. Guru PJOK diposisikan bukan sebagai pelatih olahraga yang menuntut kesempurnaan performa atletis, melainkan sebagai fasilitator tumbuh kembang anak untuk menemukan kesenangan dalam bergerak (Alwi, Syahrafi, Ikhsan, Afandil, & Rasyid, 2025). Model STAD

dinilai sangat kompatibel dengan karakteristik Fase D karena mampu menjembatani keragaman gaya belajar dan kesiapan motorik siswa secara inklusif, sekaligus melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah taktis saat melakukan simulasi permainan berkelompok (Puspita Sari, Afrinaldi, & Gustiawati, 2025).

3.5 Kemampuan Dasar Permainan Bola Besar

Penguasaan keterampilan teknik dasar atau *basic skills* manipulatif merupakan fondasi mutlak yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik agar mereka dapat terlibat aktif dan menikmati jalannya permainan beregu bola besar (Sucipto, dkk., 2000). Tanpa adanya penguasaan gerak dasar yang memadai, anak akan cenderung mengalami frustrasi sosiologis di lapangan dan memilih bersikap pasif. Berdasarkan konsensus literatur pendidikan jasmani dan panduan teknis organisasi olahraga internasional, rumpun keterampilan esensial manipulatif ini meliputi beberapa cabang utama, yaitu:

- **Mengontrol Bola (*Ball Control*):** Kemampuan menghentikan, menjinakkan, dan menguasai laju objek bola menggunakan bagian anggota tubuh yang diizinkan oleh aturan permainan, sehingga bola berada dalam penguasaan penuh dan siap dialirkan kembali (Sucipto, dkk., 2000).
- **Menggiring Bola (*Dribbling*):** Kemampuan mengendalikan dan membawa bola menggunakan kaki atau tangan sambil mempertahankan pergerakan tubuh ke arah tertentu demi melewati rintangan lawan serta membuka ruang penyerangan (Artayasa, Iwan, & Sudarmada, 2025).
- **Mengoper Bola (*Passing*):** Seni memindahkan dan mendistribusikan bola antarpemain di dalam satu tim

secara sengaja, akurat, dan terarah untuk menjaga ritme aliran permainan serta membongkar lini pertahanan regu lawan (Bayangna, dkk., 2024).

- **Menerima Bola (*Receiving*):** Keterampilan koordinatif untuk mengantisipasi, menangkap, atau meredam kecepatan umpan bola yang datang dari rekan satu tim agar posisi bola tetap berada dalam jangkauan ideal sebelum melakukan aksi lanjutan (Fauzi, Indrayogi, & Primayanti, 2024).
- **Menembak Bola (*Shooting*):** Tindakan akhir berupa pengerahan tenaga secara maksimal dan presisi untuk mengarahkan objek bola langsung menuju sasaran utama, baik berupa gawang maupun ring lawan, dengan fokus mental yang tinggi untuk mencetak poin kemenangan (Fauzi, Indrayogi, & Primayanti, 2024).

3.3 Pembelajaran dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada mata pelajaran PJOK di jenjang menengah membawa implikasi signifikan yang dibuktikan melalui data empiris buku ini tindakan di lapangan (Gede Sugiarta, 2020). Model STAD terbukti secara meyakinkan mampu mereduksi perilaku pasif dan mendongkrak keterlibatan bermakna peserta didik secara merata di dalam kelas jasmani (Rizki Wahyudi, 2021). Proses transformasi perilaku belajar anak di lapangan bergerak dari yang awalnya bersikap apatis menjadi sangat antusias dan kolaboratif (Alwi, Syahrafi, Ikhsan, Afandil, & Rasyid, 2025). Dimensi afektif, sosial, dan psikomotorik peserta didik berkembang secara beriringan melalui seluruh sintaks kooperatif yang terstruktur (Puspita Sari, Afrinaldi, & Gustiawati, 2025).



Gambar 3. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026.

3.5.1 Efektif: Mengubah Dinamika Gerak Menjadi Ruang Kolaborasi

Implementasi model pembelajaran STAD memberikan pembuktian bahwa proses instruksional jasmani menjadi jauh lebih **efektif** jika dijalankan lewat jalur kelompok terstruktur. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis perbedaan berpasangan pada sampel kelas menengah, ditemukan adanya peningkatan kualitas keterlibatan yang sangat meyakinkan dan signifikan secara nyata pasca penerapan model ini dilakukan. Ketika dilakukan pembedahan terhadap indikator partisipasi yang diamati, lonjakan performa keterlibatan paling tinggi secara konsisten ditemukan pada aspek keaktifan anak dalam berdiskusi kelompok serta keberanian mereka untuk memberikan tanggapan ilmiah saat sesi evaluasi lisan berlangsung.

Sistem perhitungan poin peningkatan individu yang dipadukan dengan penghargaan kelompok terbukti mampu memicu motivasi intrinsik dan efikasi diri peserta didik. Peserta didik yang selama ini dicap lambat belajar, minder

karena postur fisik, atau takut memegang bola di lapangan mengalami perubahan perilaku psikologis yang drastis. Mereka menjadi jauh lebih berani untuk angkat tangan, menawarkan diri melakukan praktik gerakan, serta ikut menyumbangkan pemikiran taktis kelompok. Hal ini terjadi karena model STAD berhasil menciptakan lingkungan belajar yang suportif, di mana kesalahan gerak tidak lagi dipandang sebagai aib yang ditertawakan, melainkan dipandang sebagai bagian dari proses belajar bersama yang dilindungi oleh solidaritas rekan satu tim.

Lebih lanjut, efektivitas model ini juga berdampak langsung pada penguatan ikatan sosial emosional antar-peserta didik. Melalui aktivitas pemecahan masalah gerak manipulatif secara bersama-sama, ego sektoral remaja jenjang menengah dapat diredam secara perlahan. Peserta didik belajar menahan diri, mendengarkan saran dari teman yang berbeda kemampuan, serta saling memberikan afirmasi positif ketika rekan satu timnya berhasil melakukan teknik dasar dengan benar. Dengan demikian, efektivitas model STAD tidak hanya menyentuh ranah kebugaran fisik dan keterampilan motorik semata, melainkan juga berhasil melakukan penataan yang komprehensif pada ranah afektif dan kompetensi sosial siswa sesuai tuntutan zaman.

3.5.2 Efisien: Optimalisasi Waktu dan Delegasi Peran Instruksional

Dari perspektif manajemen kelas dan tata kelola pengajaran di lapangan terbuka, model STAD menyumbangkan pola implikasi yang sangat **efisien** bagi guru dalam menghemat waktu instruksional. Hasil analisis indeks efektivitas peningkatan secara kolektif menunjukkan tingkat pencapaian pada kategori yang sangat memuaskan, dengan tingkat pertumbuhan performa kelompok berada

pada klasifikasi yang stabil. Selain itu, fakta empiris di lapangan memperlihatkan terjadinya penyusutan keragaman varians nilai pada akhir sesi pembelajaran, yang menjadi bukti autentik bahwa sebaran tingkat keterlibatan anak bergerak ke arah yang seragam dan seimbang. Peningkatan keaktifan bergerak ini tidak lagi tersentralisasi atau dimonopoli oleh segelintir siswa berbakat motorik tinggi, melainkan terjadi secara masif pada lapisan siswa yang awalnya memiliki kemampuan gerak sangat rendah.

Implikasi praktisnya, guru PJOK tidak perlu lagi menghabiskan waktu dan energi secara berlebihan hanya untuk mengontrol perilaku siswa yang terlalu dominan atau sibuk memotivasi siswa yang pasif secara personal satu per satu. Model STAD secara cerdas menggeser peran guru dari yang awalnya bertindak sebagai instruktur tunggal otoriter di tengah lapangan, menjadi seorang arsitek perancang skenario, fasilitator klinis, dan motivator ulung. Struktur belajar kelompok kecil heterogen ini memicu bekerjanya hukum peer-tutoring secara otomatis dan mandiri di antara peserta didik. Sebagaimana dikaji oleh Fauzan (2025) dalam studinya mengenai dinamika kelompok dalam olahraga, siswa yang memiliki tingkat kelenturan dan penguasaan teknik manipulatif di atas rata-rata secara sukarela akan memposisikan dirinya sebagai pelatih kecil bagi rekannya yang masih kesulitan. Mereka dengan sabar memberikan contoh gerakan, memperbaiki posisi kaki temannya, dan memberikan sorakan penyemangat karena mereka sadar bahwa nilai kuis temannya tersebut akan sangat menentukan hidup matinya poin kemajuan tim mereka.

Pola efisiensi ini membuat alokasi waktu pembelajaran yang terbatas dalam kurikulum dapat dioptimalkan secara maksimal untuk kegiatan aktif bergerak bermakna. Guru

memiliki waktu yang cukup untuk melakukan observasi formatif yang presisi, memberikan intervensi klinis bagi kelompok yang mengalami kebuntuan taktik, serta melakukan asesmen autentik yang adil. Pada akhirnya, model pembelajaran kooperatif tipe STAD berhasil membuktikan dirinya sebagai sebuah strategi pengajaran jasmani jenjang menengah yang tidak hanya hemat energi administratif, melainkan mampu melahirkan iklim kelas yang inklusif, produktif, penuh kegembiraan, dan berorientasi pada kemandirian belajar sepanjang hayat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hattami, A. A. (2022). The capability of Student Teams Achievement Divisions (STAD) in enhancing students' active participation and achievement. *International Journal of Instruction*, 15(4), 113–130. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.1547a>
- Alwi, M. F., Syahrafi, M. A., Ikhsan, M., Afandil, H., & Rasyid, M. A. (2025). Penerapan model pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. *Journal of Physical Health Recreation*, 10(4), 475–485.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan (Edisi 3)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bond, M., & Bedenlier, S. (2023). Facets of student engagement in higher education: A meta-analysis of recent literature. *Journal of Higher Education Pedagogies*, 18(2), 125–148. <https://doi.org/10.1080/01425692.2023.2189012>
- Chen, J., & Wang, L. (2025). Digitalizing STAD: Enhancing student engagement through cooperative learning platforms. *Journal of Educational Technology Systems*, 53(2), 210–228. <https://doi.org/10.1177/00472395241234567>
- Fauzan, L. A. (2025). Dinamika kelompok kooperatif peer-tutoring pada pembelajaran keterampilan motorik siswa jenjang menengah. *Jurnal Penjakora*, 12(2), 185–198.

- Febriyanti, A. I., Suhartono, S., & Suryandari, K. C. (2025). Peningkatan keterampilan kolaborasi dan kemampuan numerasi melalui penerapan model Student Team Achievement Divisions (STAD) pada siswa kelas II SD. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.20961/jkc.v13i1.87501>
- Gede Sugiarta. (2020). Penerapan model pembelajaran STAD dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 67–74.
- Nawir, N. (2025). Implementation of the STAD type cooperative learning model in physical education learning through mini volleyball games. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 6(3), 328–339.
- Puspita Sari, R., Afrinaldi, A., & Gustiawati, S. (2025). Cooperative learning dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa pada pembelajaran PJOK. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 465–474.
- Rahmadi, R. (2025). Strategi manajemen kelas inovatif berbasis cooperative learning dalam Kurikulum Merdeka jenjang menengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 14(1), 54–68.
- Rahmadani, R., & Huda, N. (2023). *Learning management strategy based STAD-model as an innovation for quality development*. Jakarta: Armada Press.
- Rizki Wahyudi. (2021). Peningkatan keaktifan dan kerja sama siswa melalui model pembelajaran STAD pada materi kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 6(1), 33–41.

- Sarkity, D., & Noer, A. M. (2024). Meta-analysis of the effect of Student Team Achievement Division (STAD) on students' engagement and learning outcomes. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(3), 850–858. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i3.21245>
- Slavin, R. E. (2023). *Cooperative learning: Theory, research, and practice (4th ed.)*. New York: Pearson.
- Sucipto, S., dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suryandari, K. C., & Febriyanti, A. I. (2025). Aplikasi statistika inferensial untuk evaluasi hasil belajar PJOK di era digital. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 13(1), 45–60. <https://doi.org/10.20961/jipj.v13i1.98765>

BAB 4

MENGUASAI RITME: STRATEGI GERAK BERIRAMA DENGAN METODE *PART AND WHOLE*

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta keterampilan gerak peserta didik secara menyeluruh. Rinzani & Abdillah, (2020) menegaskan bahwa aspek psikomotorik merupakan komponen utama dalam pembelajaran PJOK karena berkaitan dengan penguasaan keterampilan gerak peserta didik. Salah satu materi yang berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik adalah aktivitas gerak berirama, yaitu aktivitas yang mengintegrasikan pola gerak tubuh dengan tempo atau irama sehingga memerlukan sinkronisasi antara persepsi pendengaran, koordinasi motorik, dan pengendalian gerakan. Latihan berbasis ritme tidak hanya meningkatkan kemampuan melakukan gerakan secara harmonis, tetapi juga berkontribusi terhadap koordinasi, keseimbangan, perhatian, dan pengendalian motorik peserta didik (Ahokas, Saarikallio & Welch, 2025). Aktivitas ini menuntut kemampuan koordinasi, ketepatan ritme, keseimbangan, keluwesan, serta kontrol gerak yang baik sehingga dapat

meningkatkan penguasaan ritme dan kualitas gerak peserta didik.

Pembelajaran keterampilan gerak merupakan proses perubahan yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan yang terstruktur, pengalaman, dan pemberian umpan balik secara berkelanjutan. Menurut teori *motor learning*, penguasaan keterampilan motorik berlangsung secara bertahap melalui proses adaptasi neuromuskular sehingga peserta didik memerlukan latihan yang sistematis untuk mencapai gerakan yang efisien dan terkoordinasi (Schmidt, Lee, & Winstein, 2024). Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang membagi keterampilan kompleks menjadi beberapa komponen lebih mudah dipahami dibandingkan mengajarkan seluruh rangkaian gerakan sekaligus.

Penguasaan ritme merupakan aspek fundamental dalam aktivitas gerak berirama karena menentukan kemampuan peserta didik dalam menyelaraskan gerakan dengan tempo secara tepat dan konsisten. Peserta didik yang mampu menguasai ritme cenderung menampilkan gerakan yang lebih harmonis, efisien, dan terkoordinasi dibandingkan peserta didik yang hanya menghafal urutan gerakan tanpa memahami pola ritmenya. Selain meningkatkan kemampuan psikomotorik, pembelajaran gerak berirama juga berkontribusi terhadap perkembangan konsentrasi, kreativitas, serta kepercayaan diri peserta didik (Pantelić *et al.*, 2018).

Sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam mengikuti irama mengoordinasikan gerakan anggota tubuh, serta menghubungkan setiap bagian gerakan menjadi satu rangkaian yang utuh. Kondisi tersebut menyebabkan kualitas gerak peserta didik belum optimal. Permasalahan

ini diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih berorientasi pada latihan gerakan secara keseluruhan (*whole method*), sehingga peserta didik harus mempelajari rangkaian gerakan yang kompleks dalam waktu bersamaan. Padahal, kualitas gerak dipengaruhi oleh pengalaman belajar, strategi pembelajaran, serta kemampuan menguasai setiap komponen gerakan secara bertahap (Bennett *et al.*, 2019).

Keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh model atau metode pembelajaran yang diterapkan guru. Model atau metode pembelajaran yang dirancang secara sistematis, berpusat pada peserta didik, dan memberikan kesempatan berlatih secara bertahap terbukti mampu meningkatkan keterlibatan belajar, kualitas penguasaan keterampilan, serta hasil belajar peserta didik (Fernandez-Rio & Iglesias, 2024).

Salah satu strategi pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode *part and whole*. Metode ini mengajarkan keterampilan melalui latihan setiap bagian gerakan (*part practice*) sebelum mengintegrasikannya menjadi rangkaian gerakan utuh (*whole practice*). Pendekatan tersebut memungkinkan peserta didik memahami teknik dasar secara bertahap, meningkatkan koordinasi gerak, memperbaiki ketepatan ritme, serta mengurangi kesalahan dalam pelaksanaan gerakan (Sultan *et al.*, 2019). Dengan karakteristik tersebut, metode *part and whole* dinilai sesuai diterapkan pada peserta didik sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan kemampuan motorik dasar.

Efektivitas metode *part and whole* dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak. (Sultan *et al.*, 2019) melaporkan bahwa metode ini secara signifikan meningkatkan hasil belajar senam lantai, sedangkan (Santoso, Betty & Jusuf, 2024) menemukan peningkatan keterampilan renang gaya bebas setelah penerapan metode *part and whole*. Meskipun demikian, penelitian terkait efektivitas metode tersebut pada pembelajaran aktivitas gerak berirama, khususnya dalam meningkatkan penguasaan ritme pada peserta didik sekolah dasar, masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu strategi pembelajaran yang mampu membantu peserta didik menguasai ritme melalui proses belajar yang bertahap, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Oleh karena itu, buku ini bertujuan mengkaji penerapan metode *part and whole* sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan ritme dalam aktivitas gerak berirama.

4.1 Metode Part and Whole

Metode *part and whole* efektif dapat meningkatkan kualitas gerak berirama peserta didik, yang ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan menguasai ritme, koordinasi gerak, keseimbangan, keluwesan, serta ketepatan dalam menampilkan rangkaian gerakan. Pembelajaran keterampilan gerak yang dilakukan secara bertahap, dimulai dari penguasaan setiap komponen gerakan (*part practice*) hingga pengintegrasian menjadi gerakan utuh (*whole practice*), memberikan pengalaman belajar yang lebih sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik sekolah dasar. Dengan demikian, buku ini memperkuat prinsip *motor learning* bahwa keterampilan

gerak kompleks akan lebih mudah dikuasai apabila dipelajari melalui tahapan latihan yang progresif, disertai latihan berulang dan umpan balik yang berkelanjutan (Xu *et al.*, 2022).

Selain itu, ritme bukan hanya menjadi tujuan pembelajaran aktivitas gerak berirama, tetapi juga merupakan fondasi dalam pengembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks. Latihan ritme yang dilakukan secara sistematis terbukti berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi gerak, kontrol motorik, perhatian, dan fungsi eksekutif peserta didik, sehingga berdampak pada kualitas performa gerak secara menyeluruh (Ahokas, Saarikallio & Welch, 2025). Oleh karena itu, metode *part and whole* dapat diposisikan sebagai strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan hasil belajar gerak berirama, tetapi juga mendukung perkembangan kemampuan motorik dan kognitif peserta didik secara terpadu.

Transformasi pembelajaran aktivitas gerak berirama di lapangan tidak hanya berupa perubahan metode mengajar, tetapi juga perubahan paradigma pembelajaran dari pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered*) menuju pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student-centered*). Guru dapat mengadopsi tahapan metode *part and whole* sebagai acuan dalam menyusun modul ajar, mengorganisasikan aktivitas latihan secara bertahap, memberikan umpan balik sesuai perkembangan kemampuan peserta didik, serta melakukan penilaian autentik terhadap aspek koordinasi, ketepatan ritme, keseimbangan, keluwesan, dan ekspresi gerak. Pendekatan ini sejalan dengan hasil *umbrella review* oleh (Fernandez-Rio & Iglesias, 2024) yang menegaskan bahwa penggunaan model pembelajaran yang terstruktur dan berbasis bukti (*evidence-based pedagogical models*) mampu meningkatkan

kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendorong guru untuk mengembangkan praktik pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif.

Metode *part and whole* lebih banyak diterapkan pada pembelajaran keterampilan olahraga seperti atletik, senam, dan renang. Temuan buku ini memberikan bukti empiris bahwa prinsip latihan bertahap juga efektif diterapkan dalam pembelajaran gerak berirama yang menuntut sinkronisasi antara gerakan dan irama. Hasil ini memperkaya literatur mengenai pembelajaran motorik di bidang PJOK dan mendukung temuan (Xu *et al.*, 2022) bahwa pembelajaran keterampilan motorik yang sistematis merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kompetensi gerak anak usia sekolah.

Metode *part and whole* dapat diintegrasikan ke dalam pelatihan guru, pengembangan perangkat ajar, maupun komunitas belajar guru sebagai salah satu strategi pembelajaran yang aplikatif dan berbasis bukti. Dengan demikian, buku ini tidak hanya menghasilkan temuan empiris mengenai efektivitas metode *part and whole*, tetapi juga memberikan kontribusi nyata berupa panduan praktis bagi guru dalam mentransformasikan pembelajaran aktivitas gerak berirama di lapangan agar lebih sistematis, adaptif, inovatif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas belajar peserta didik.

Metode *part and whole* memberikan dampak positif terhadap kemampuan gerak berirama peserta didik. Proses latihan yang dilakukan secara bertahap, dimulai dari penguasaan setiap komponen gerakan hingga penyusunan rangkaian secara utuh, memudahkan peserta didik dalam menyesuaikan gerakan dengan ritme, memperbaiki koordinasi, menjaga keseimbangan, serta menampilkan gerakan yang lebih luwes. Kondisi tersebut memperlihatkan

bahwa strategi ini layak dijadikan acuan praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan proses belajar yang lebih sistematis, adaptif, dan berpusat pada peserta didik. Temuan ini juga selaras dengan konsep *motor learning* yang menekankan pentingnya latihan progresif dan umpan balik berkelanjutan untuk mengoptimalkan penguasaan keterampilan gerak (Xu *et al.*, 2022), serta mendukung penerapan model pedagogis berbasis bukti dalam pendidikan jasmani (Fernandez-Rio & Iglesias, 2024).

Selain meningkatkan keterampilan gerak, penerapan metode *part and whole* juga mendorong peserta didik menjadi lebih percaya diri, aktif, dan terlibat selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut mendukung buku ini (Haffyandi, Kahri & Ganeswara, 2025) yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran PJOK yang dirancang secara tepat tidak hanya berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan *life skills* peserta didik, seperti kepercayaan diri, kerja sama, tanggung jawab, dan kemampuan memecahkan masalah. Dengan demikian, metode *part and whole* tidak hanya efektif meningkatkan kualitas gerak berirama, tetapi juga berpotensi mendukung pembelajaran PJOK yang lebih bermakna dan berorientasi pada pengembangan kompetensi peserta didik secara menyeluruh.

4.2 Konsep Metode *Part And Whole*

Metode *part and whole* merupakan salah satu strategi pembelajaran keterampilan motorik yang mengombinasikan latihan bagian (*part practice*) dan latihan keseluruhan (*whole practice*) secara sistematis. Pada tahap awal, peserta didik mempelajari setiap komponen gerakan secara terpisah hingga menguasai teknik dasar, kemudian seluruh

komponen tersebut diintegrasikan menjadi satu rangkaian gerakan yang utuh. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi kompleksitas tugas, meningkatkan koordinasi antargerek, serta membantu peserta didik membangun pemahaman gerak secara bertahap. A. K. Dewi *et al.*, (2021) dalam (Widat F & Hasan M, 2025) menjelaskan bahwa metode *part and whole* merupakan pendekatan yang memecah keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana sebelum disatukan kembali menjadi suatu keterampilan yang utuh sehingga peserta didik lebih mudah memahami dan menguasai keterampilan gerak.

Schmidt, Lee, & Winstein (2024) menjelaskan bahwa latihan bagian lebih efektif diterapkan pada keterampilan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi tetapi organisasi geraknya relatif rendah, sedangkan latihan keseluruhan lebih sesuai untuk keterampilan yang memerlukan kesinambungan antarkomponen gerak. Oleh karena itu, kombinasi kedua metode tersebut mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena peserta didik memperoleh kesempatan menguasai setiap unsur gerak sebelum mengintegrasikannya ke dalam satu rangkaian keterampilan. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Magill & Anderson, 2023) yang menyatakan bahwa kombinasi *part practice* dan *whole practice* menghasilkan kemampuan mempertahankan keterampilan dan transfer belajar yang lebih baik dibandingkan penggunaan salah satu metode saja, khususnya pada pembelajar pemula.

Pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan keterampilan motorik secara bertahap memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan aktivitas fisik biasa. Wang & Zhou, (2024) melalui meta-analisis yang diterbitkan di *Frontiers in Public Health* melaporkan bahwa latihan yang secara khusus dirancang untuk mengembangkan

kemampuan motorik secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak dibandingkan aktivitas fisik konvensional. Selain itu, (Dharma *et al.*, 2023) menyatakan bahwa pendekatan *part and whole* bersifat fleksibel sehingga dapat diterapkan pada berbagai konteks pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan (Kurniawan *et al.*, 2025) menegaskan bahwa keberhasilan penerapannya sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola transisi dari latihan bagian menuju latihan keseluruhan. Temuan tersebut sejalan dengan Anggara *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran keterampilan gerak yang disusun sesuai tahapan perkembangan peserta didik mampu meningkatkan kualitas penguasaan gerak serta memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif. Dengan demikian, metode *part and whole* dapat dipandang sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas gerak yang di dalamnya termuat penguasaan ritme karena memberikan pengalaman belajar yang bertahap, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik.

4.3 Metode *Part And Whole* Dalam Pembelajaran Gerak Berirama

Implementasi metode *part and whole* dalam pembelajaran gerak berirama dilakukan melalui proses pembelajaran yang sistematis, dimulai dari penguasaan bagian-bagian gerakan (*part*) hingga penggabungan seluruh gerakan menjadi satu rangkaian yang utuh (*whole*). Penerapan metode ini bertujuan membantu peserta didik memahami gerakan secara bertahap sehingga keterampilan motorik, koordinasi, keseimbangan, serta ketepatan gerak

dapat berkembang secara optimal. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar yang lebih mudah mempelajari keterampilan kompleks apabila diajarkan secara bertahap sebelum dipraktikkan secara keseluruhan. Sebagaimana dijelaskan oleh A. K. Dewi *et al.* (2021) dalam (Widat F & Hasan M, 2025), metode *part and whole* merupakan pendekatan yang memecah keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana terlebih dahulu, kemudian mengintegrasikan bagian-bagian tersebut menjadi satu keterampilan yang utuh.



Gambar 4. Guru Mendemonstrasikan Metode *part*

(Sumber : Dokumentasi Penulis, 2026)

Pelaksanaan metode *part and whole* diawali dengan tahap *part*, yaitu guru memperkenalkan dan mendemonstrasikan setiap komponen gerakan secara terpisah. Pada pembelajaran gerak berirama, siswa terlebih dahulu mempelajari gerakan kaki sebagai dasar pembentukan ritme, kemudian dilanjutkan dengan gerakan

tangan dan lengan sebagai pendukung ekspresi, gerakan badan (torso) untuk melatih keluwesan dan koordinasi, serta gerakan kepala dan arah pandangan agar selaras dengan rangkaian gerakan. Setiap bagian gerakan dilatih secara berulang hingga siswa mampu melakukannya dengan benar sesuai irama musik yang digunakan. Selama proses tersebut guru memberikan contoh, koreksi teknik, dan umpan balik agar kesalahan gerak dapat diperbaiki sejak awal.



Gambar 5. Pembelajaran Metode *Whole*

(Sumber : Dokumen Pribadi, 2026)

Setelah setiap komponen gerakan dikuasai, pembelajaran dilanjutkan pada tahap *whole*, yaitu menggabungkan seluruh bagian gerakan menjadi satu rangkaian gerak berirama yang utuh. Pada tahap ini peserta didik mempraktikkan seluruh rangkaian gerakan secara berkesinambungan mengikuti tempo dan irama musik. Guru mengamati koordinasi antargerakan, ketepatan mengikuti irama, keseimbangan tubuh, keluwesan, serta ekspresi siswa selama melakukan gerakan. Apabila masih ditemukan kesalahan pada bagian tertentu, guru dapat kembali memberikan latihan per bagian (*part practice*) sebelum siswa mengulangi rangkaian gerakan secara keseluruhan. Proses ini dilakukan secara berulang hingga peserta didik

mampu menampilkan gerakan yang harmonis, terkoordinasi, dan sesuai dengan irama musik.

Dalam implementasinya, metode *part and whole* juga menerapkan tahapan *preview*, percobaan, *review*, sintesis, dan pemantauan. Pada tahap *preview*, guru memberikan gambaran mengenai rangkaian gerak yang akan dipelajari melalui demonstrasi maupun media pembelajaran yang sesuai, seperti musik dengan tempo bertahap, video demonstrasi gerakan, maupun aplikasi pemutar musik yang memungkinkan pengaturan kecepatan irama. Penggunaan media audio visual membantu peserta didik memperoleh gambaran gerakan secara lebih konkret sehingga proses meniru dan koreksi gerak menjadi lebih mudah dilakukan. Selain itu, guru dapat menerapkan pembelajaran berdiferensiasi dengan menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan berdasarkan kemampuan awal peserta didik. Peserta didik yang telah menguasai gerakan dasar dapat diberikan variasi gerakan yang lebih kompleks, sedangkan peserta didik yang masih mengalami kesulitan tetap memperoleh latihan pada bagian gerakan tertentu hingga menunjukkan penguasaan yang memadai. Pendekatan ini memungkinkan seluruh peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangannya.

Tahap percobaan dilakukan dengan melatih setiap bagian gerakan secara bertahap. Selanjutnya pada tahap *review*, guru memberikan umpan balik terhadap kesalahan gerak baik secara individu maupun kelompok. Tahap sintesis dilakukan dengan menggabungkan seluruh bagian gerakan menjadi satu rangkaian utuh, sedangkan tahap pemantauan bertujuan memastikan peserta didik mampu mempertahankan kualitas gerak serta kembali mengulang

latihan bagian apabila masih terdapat kesalahan teknik. Dengan penerapan yang bertahap, sistematis, dan disertai umpan balik secara berkelanjutan, metode *part and whole* mampu meningkatkan penguasaan ritme dan kualitas gerak berirama peserta didik secara optimal.

Keberhasilan implementasi metode *part and whole* juga dipengaruhi oleh pelaksanaan asesmen formatif yang dilakukan secara berkesinambungan selama proses latihan. Guru tidak hanya menilai hasil akhir berupa kemampuan menampilkan rangkaian gerak secara utuh, tetapi juga mengamati perkembangan setiap komponen keterampilan, seperti ketepatan ritme, koordinasi gerakan tangan dan kaki, keseimbangan, keluwesan, serta kemampuan mempertahankan tempo. Informasi hasil asesmen tersebut digunakan sebagai dasar pemberian umpan balik yang spesifik sehingga peserta didik mengetahui bagian gerakan yang perlu diperbaiki sebelum melanjutkan ke tahap latihan berikutnya. Praktik asesmen seperti ini sejalan dengan prinsip *motor learning* yang menekankan pentingnya umpan balik yang tepat waktu untuk meningkatkan, mempertahankan dan transfer keterampilan gerak (Xu *et al.*, 2022).

Pada akhir pembelajaran, guru dapat memfasilitasi kegiatan refleksi bersama peserta didik untuk mengevaluasi pengalaman belajar yang telah dilalui. Refleksi dapat dilakukan melalui diskusi singkat mengenai kesulitan yang dialami, bagian gerakan yang telah dikuasai, maupun strategi yang dianggap efektif dalam mengikuti irama musik. Kegiatan ini tidak hanya membantu peserta didik membangun kesadaran terhadap proses belajarnya, tetapi juga meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri dalam mengikuti pembelajaran gerak berirama. Hasil refleksi

tersebut juga menjadi dasar bagi guru untuk memberikan penguatan dan menentukan tindak lanjut pembelajaran pada pertemuan berikutnya. Langkah ini sejalan dengan hasil kajian (Imawati & Maulana, 2021) yang menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan serta kemampuan guru mengamati minat dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Dengan demikian, implementasi metode *part and whole* tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan motorik, tetapi juga mendukung perkembangan aspek afektif, kemampuan berpikir reflektif, dan keterlibatan aktif peserta didik selama pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahokas, J. R., Saarikallio, S., & Welch, G. (2025). *The Training of Rhythm Skills and Executive Function : A Systematic Review*. 8, 1–15.
<https://doi.org/10.1177/205920432413059>
- Anggara, N., Pratiwi, E., Juniarto, M., Samodra, Y. T. J., Basuki, S., Indah, E. P., Herlinda, M., & Santos, D. (2024). *Implementation of Manipulative Basic Movement Learning Model Development for Students aged 5-6 years*. 7(July), 730–740.
<https://doi.org/10.33438/ijdshts.1446438>
- Dharma, I. M. A., Sururuddin, M., Putrayasa, I. B., & Sudiana, I. N. (2023). Pendekatan whole language dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 229–238.
- Fernandez-Rio, J., & Iglesias, D. (2024). What do we know about pedagogical models in physical education so far? An umbrella review. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2039615>
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Ganeswara, R. O. (2025). *Online physical education (OLPE) and its influence on high school students' life skills*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 18–31.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.20759>
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93.
<https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>

- Kurniawan, I., Olahraga, P. K., Keolahragaan, F. I., Jakarta, U. N., Timur, J., Info, A., Bola, S., Teknik, K., Kurniawan, I., Keolahragaan, F. I., & Jakarta, U. N. (2025). *METODE LATIHAN SEPAK BOLA DENGAN MODEL WHOLE-PART-WHOLE : SSB GAGAK MUDA. 2*, 24–28.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2023). *Motor learning and control: Concepts and applications* (13th ed.). McGraw Hill.
<https://www.mheducation.com/highered/product/motor-learning-control-concepts-applications-magill-anderson/M9781266724309.html>
- Rinzani, R. M., & Abdillah, S. (2020). *JASMANI PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI DI KOTA BANJARBARU SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019 / 2020. 1*(1), 19–24.
- Sultan, S. M. K., Tebuiheng, A., Pelajaran, T., Dedi, M., & At, S. (2019). Pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuiheng tahun pelajaran 2017/2018. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 7(3), 145–151.
<https://doi.org/10.32682/bravos.v7i3.1333>
- Santoso, J. A., Betty, J., & Jusuf, K. (2024). *Pengaruh Metode Part and Whole (PnW) terhadap Hasil Latihan Renang Gaya Bebas. 14*(2), 93–104.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2024). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (7th ed.). Human Kinetics.

- Widat, F., & Hasan, M. (2025). Penerapan metode part and whole dalam meningkatkan minat siswa pada pembelajaran PJOK melalui permainan bola voli. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 892–904.
- Xu, F., Xu, J., Zhou, D., Xie, H., & Liu, X. (2022). *A bibliometric and visualization analysis of motor learning in preschoolers and children over the last 15 years*. *Healthcare*, 10(8), 1415.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10081415>

BAB 5

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPAR TANGKAP DENGAN MENERAPKAN MODEL PEMBELAJARAN GAYA KOMANDO

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Melalui berbagai aktivitas jasmani yang dirancang secara terencana, peserta didik didorong untuk berkembang tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK tidak semata-mata berfokus pada peningkatan kebugaran tubuh. Pembelajaran ini juga diarahkan untuk membentuk keterampilan gerak, menanamkan sikap sportivitas, mengembangkan kemampuan bekerja sama, serta membiasakan peserta didik memiliki karakter positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Amirudin, 2019).

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penguasaan keterampilan gerak manipulatif merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dikembangkan. Keterampilan lempar dan tangkap bola termasuk bagian penting dari kompetensi tersebut karena menjadi dasar dalam berbagai aktivitas permainan

maupun cabang olahraga. Kemampuan ini menjadi dasar dalam berbagai permainan bola, seperti bola basket, bola tangan, kasti, dan softball. Penguasaan teknik lempar tangkap yang baik akan membantu peserta didik melakukan aktivitas olahraga secara efektif, meningkatkan koordinasi mata dan tangan, serta mendukung perkembangan kemampuan motorik secara optimal (Muhammad Faisal Akbar, Lazuardy Akbar Fauzan, 2024).

Pada pelaksanaan pembelajaran PJOK, masih terdapat peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan melempar dan menangkap bola sesuai teknik dasar yang benar. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya koordinasi gerak yang belum berkembang secara optimal, kesempatan berlatih yang masih terbatas, serta penerapan pembelajaran yang cenderung didominasi oleh guru. Akibatnya, keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar belum berlangsung secara maksimal sehingga perkembangan keterampilan gerak manipulatif juga kurang optimal (Anggara *et al.*, 2026).

Ditinjau dari hasil belajar, penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando memberikan peluang untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar dan tangkap melalui penyampaian contoh gerakan yang benar oleh guru, diikuti dengan instruksi yang jelas serta kegiatan latihan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan gerakan peserta didik dan memberikan perbaikan apabila ditemukan kesalahan teknik. Proses tersebut membantu peserta didik menyempurnakan koordinasi antara mata dan tangan, meningkatkan ketepatan saat melempar maupun menangkap bola, serta menumbuhkan keyakinan dalam melakukan keterampilan gerak manipulatif (Asyhari, 2023).

Selain berdampak pada peningkatan keterampilan gerak, penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando juga berperan dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin. Peserta didik dibiasakan mengikuti setiap arahan guru, melaksanakan tugas sesuai prosedur, menjaga konsentrasi selama kegiatan berlangsung, dan bertanggung jawab terhadap pelaksanaan latihan yang diberikan. Karakteristik tersebut menjadikan proses pembelajaran berlangsung lebih terstruktur dan mudah dikendalikan sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat dicapai secara lebih efektif. Dengan demikian, Model Pembelajaran Gaya Komando tidak hanya mendukung peningkatan kemampuan lempar dan tangkap, tetapi juga membantu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran (Wijaya, 2025).

5.1 Model Pembelajaran Gaya Komando

Penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando pada materi keterampilan lempar dan tangkap memberikan kontribusi positif terhadap pelaksanaan pembelajaran maupun hasil belajar peserta didik. Melalui model ini, guru mengarahkan seluruh rangkaian kegiatan belajar dengan memberikan instruksi yang jelas, mendemonstrasikan teknik gerakan secara benar, serta mengatur tahapan latihan secara sistematis. Kondisi tersebut membantu peserta didik memahami setiap tahap pembelajaran dengan lebih baik sehingga kegiatan belajar berlangsung lebih tertib, terarah, dan efektif. Pelaksanaan pembelajaran yang terstruktur juga mendorong meningkatnya perhatian, kedisiplinan, dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran (Harris & Elisano, 2024).

Penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando mampu mendukung peningkatan penguasaan teknik dasar lempar dan tangkap melalui latihan yang dilakukan secara berulang di bawah bimbingan guru. Selama proses pembelajaran, guru memberikan koreksi dan umpan balik secara langsung terhadap gerakan peserta didik sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki. Proses latihan yang berlangsung secara bertahap tersebut membantu peserta didik meningkatkan koordinasi mata dan tangan, ketepatan gerak, serta kepercayaan diri dalam melakukan keterampilan gerak manipulatif (Afif & Akhmad, 2024).

Selain berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak, Model Pembelajaran Gaya Komando juga berkontribusi dalam membentuk sikap disiplin, kepatuhan terhadap instruksi, tanggung jawab, serta kemampuan berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Peran guru sebagai pengarah utama menjadikan setiap tahapan kegiatan terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Dengan demikian, penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando tidak hanya mendukung peningkatan kemampuan lempar dan tangkap, tetapi juga membantu mewujudkan tujuan pembelajaran PJOK melalui pembentukan peserta didik yang terampil, disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki karakter positif (Maulida *et al.*, 2024).

5.2 Teknik Dasar Lempar Tangkap

Kemampuan lempar tangkap merupakan salah satu keterampilan gerak manipulatif yang menjadi dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Keterampilan ini berperan penting dalam berbagai permainan bola karena menuntut peserta didik mampu

mengoordinasikan gerakan tubuh, penglihatan, serta penggunaan lengan dan tangan secara tepat. Penguasaan teknik lempar tangkap tidak hanya berpengaruh terhadap keberhasilan melakukan suatu permainan, tetapi juga mendukung perkembangan koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, kelincahan, serta kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran (Sidik *et al.*, 2023).

Pembelajaran teknik lempar tangkap hendaknya dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari pengenalan gerakan dasar, latihan secara berulang, hingga penerapan dalam bentuk permainan sederhana. Melalui proses tersebut peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga keterampilan yang dipelajari dapat berkembang secara optimal. Guru memiliki peran penting dalam memberikan contoh gerakan yang benar, mengamati pelaksanaan gerak peserta didik, serta memberikan umpan balik agar kesalahan gerakan dapat segera diperbaiki (Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, 2023).

5.3 Teknik Dasar Melempar

Melempar merupakan keterampilan menggerakkan bola dari tangan menuju sasaran tertentu dengan menggunakan kekuatan dan koordinasi gerakan tubuh. Dalam pembelajaran PJOK, kemampuan melempar menjadi keterampilan dasar yang harus dikuasai sebelum peserta didik mempelajari berbagai permainan bola. Gerakan melempar yang benar memungkinkan bola bergerak sesuai arah, jarak, dan kecepatan yang diinginkan sehingga memudahkan kerja sama antarpemain dalam suatu permainan (Aris *et al.*, 2023).

Secara umum, teknik dasar melempar terdiri atas tiga tahapan, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan gerakan lanjutan. Pada tahap awal, peserta didik berdiri dengan posisi tubuh seimbang, salah satu kaki berada di depan sebagai tumpuan, sedangkan bola dipegang menggunakan tangan yang dominan. Pandangan diarahkan ke sasaran untuk membantu menentukan arah lemparan. Posisi awal yang stabil akan memudahkan peserta didik menghasilkan lemparan yang lebih akurat (Sri Astrini Harris & Elisano Arfanda, 2024).

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan gerakan. Pada tahap ini lengan ditarik ke belakang sebagai awalan, kemudian diayunkan ke depan secara terarah dengan bantuan putaran bahu dan perpindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan. Pelepasan bola dilakukan ketika lengan berada pada posisi yang tepat sehingga arah lemparan sesuai dengan sasaran yang dituju. Gerakan yang dilakukan secara terpadu akan menghasilkan lemparan yang lebih kuat dan tepat sasaran (Aris *et al.*, 2023).

Tahap terakhir adalah gerakan lanjutan (*follow through*). Setelah bola dilepaskan, lengan tetap mengikuti arah lemparan dan tubuh bergerak secara alami ke depan untuk menjaga keseimbangan. Gerakan lanjutan sering kali dianggap sederhana, tetapi memiliki peranan penting karena membantu mengurangi ketegangan otot serta menjaga akurasi lemparan. Oleh karena itu, guru perlu membiasakan peserta didik melakukan seluruh rangkaian gerakan secara lengkap, bukan hanya berfokus pada saat bola dilepaskan (Sri Astrini Harris & Elisano Arfanda, 2024).

Keberhasilan teknik melempar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta frekuensi latihan. Peserta didik yang memperoleh

kesempatan berlatih secara rutin umumnya mampu memperbaiki teknik gerakanya sehingga lemparan menjadi lebih terarah dan konsisten. Oleh sebab itu, guru perlu menyediakan aktivitas latihan yang bervariasi agar peserta didik tidak merasa jenuh dan tetap termotivasi mengikuti pembelajaran (Shalihin *et al.*, 2021).

5.4 Teknik Dasar Menangkap

Menangkap merupakan kemampuan menerima bola yang datang dengan menggunakan satu atau kedua tangan secara terkontrol (Ardiansyah & Rakhman, 2026). Keterampilan ini memerlukan koordinasi yang baik antara penglihatan dan gerakan tangan sehingga bola dapat dikuasai tanpa terlepas. Dalam berbagai permainan bola, kemampuan menangkap sama pentingnya dengan kemampuan melempar karena menjadi dasar dalam menjaga penguasaan bola selama permainan berlangsung (Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, 2023).

Pelaksanaan teknik menangkap diawali dengan sikap siap. Peserta didik berdiri dalam posisi seimbang dengan kedua lutut sedikit ditekuk agar tubuh lebih mudah bergerak mengikuti arah datangnya bola. Pandangan difokuskan pada bola sejak bola dilepaskan oleh teman sehingga peserta didik dapat memperkirakan arah dan kecepatan bola yang datang. Ketika bola mendekati tubuh, kedua tangan diarahkan ke jalur datangnya bola dengan jari-jari terbuka sesuai ukuran bola yang digunakan. Setelah bola menyentuh telapak tangan, kedua tangan bergerak mengikuti arah datangnya bola untuk mengurangi gaya benturan. Gerakan tersebut membantu peserta didik menguasai bola dengan lebih baik sekaligus mengurangi risiko bola terlepas dari tangan (Maulida *et al.*, 2024).

Setelah bola berhasil ditangkap, peserta didik kembali ke posisi siap untuk melakukan gerakan berikutnya. Kebiasaan kembali ke posisi siap penting karena dalam aktivitas permainan peserta didik dituntut mampu bergerak secara cepat dan berkesinambungan. Oleh karena itu, latihan menangkap hendaknya dilakukan secara berulang dengan variasi arah, jarak, maupun kecepatan bola agar kemampuan koordinasi peserta didik berkembang secara optimal (Deddy Widjaja *et al.*, 2023).

5.5 Kesalahan yang Sering Terjadi dalam Lempar Tangkap

Dalam proses pembelajaran masih dijumpai beberapa kesalahan yang dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan lempar tangkap. Kesalahan saat melempar antara lain posisi kaki yang kurang seimbang, ayunan lengan yang terlalu pendek, pelepasan bola yang terlalu cepat atau terlambat, serta kurangnya perpindahan berat badan ke arah depan. Kesalahan tersebut menyebabkan arah dan kekuatan lemparan menjadi kurang tepat. Pada teknik menangkap, kesalahan yang sering terjadi meliputi pandangan yang tidak terfokus pada bola, posisi tangan terlalu kaku, jari-jari tidak terbuka ketika menerima bola, serta tubuh terlambat menyesuaikan arah datangnya bola. Kesalahan-kesalahan tersebut dapat mengurangi keberhasilan peserta didik dalam menguasai bola. Oleh sebab itu, guru perlu memberikan demonstrasi yang jelas, latihan secara bertahap, serta umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung (Fedayeen Dinar Wijaya, 2025).

5.6 Indikator Penilaian Kemampuan Lempar Tangkap

Penilaian kemampuan lempar tangkap dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan gerak peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Penilaian tidak hanya difokuskan pada hasil akhir, tetapi juga memperhatikan kualitas pelaksanaan gerakan. Beberapa indikator yang dapat digunakan meliputi ketepatan sikap awal, koordinasi gerakan tubuh, ketepatan arah lemparan, kemampuan menangkap bola dengan benar, keseimbangan saat melakukan gerakan, serta kemampuan melakukan lempar tangkap secara berkesinambungan. Penilaian yang dilakukan secara menyeluruh akan memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai perkembangan kemampuan peserta didik sekaligus menjadi dasar bagi guru dalam merancang tindak lanjut pembelajaran (Maulida *et al.*, 2024).

1) Prinsip-Prinsip Model Pembelajaran Gaya Komando

Model Pembelajaran Gaya Komando merupakan salah satu gaya mengajar yang menempatkan guru sebagai pengendali utama seluruh rangkaian pembelajaran. Pada model ini, guru bertanggung jawab dalam menentukan tujuan pembelajaran, menjelaskan materi, memperagakan teknik gerakan, mengatur waktu latihan, memberikan instruksi, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik. Sementara itu, peserta didik melaksanakan setiap kegiatan sesuai dengan arahan yang diberikan sehingga proses pembelajaran berlangsung secara teratur dan sistematis (Noviana & Huda, 2018).

Prinsip utama dalam penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando adalah kejelasan instruksi. Sebelum kegiatan praktik dimulai, guru menyampaikan

tujuan pembelajaran, menjelaskan tahapan pelaksanaan aktivitas, serta mendemonstrasikan teknik gerakan yang benar. Penyampaian informasi yang jelas membantu peserta didik memahami urutan kegiatan sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan meminimalkan terjadinya kesalahan gerak (Noviana & Huda, 2018).

Prinsip berikutnya ialah pengendalian pembelajaran oleh guru. Dalam model ini, seluruh aktivitas pembelajaran dirancang dan diarahkan oleh guru, mulai dari penentuan materi, pengaturan waktu, pemberian aba-aba, hingga penghentian kegiatan latihan. Peran tersebut bertujuan menjaga keteraturan proses belajar sekaligus memastikan setiap peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk mempraktikkan keterampilan sesuai tujuan pembelajaran (Noviana & Huda, 2018).

Model Pembelajaran Gaya Komando juga menekankan pentingnya latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang. Setelah guru memberikan contoh gerakan, peserta didik mempraktikkannya sesuai urutan yang telah ditentukan. Selama kegiatan berlangsung, guru mengamati pelaksanaan gerakan dan memberikan koreksi secara langsung apabila ditemukan kesalahan teknik. Melalui latihan yang sistematis disertai umpan balik segera, peserta didik dapat memperbaiki gerakannya secara bertahap sehingga penguasaan keterampilan menjadi lebih baik (Noviana & Huda, 2018).

2) Sintaks atau Langkah-Langkah Model Pembelajaran Gaya Komando

Pelaksanaan Model Pembelajaran Gaya Komando dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling

berkaitan agar proses pembelajaran berlangsung secara efektif. Tahap pertama diawali dengan kegiatan pendahuluan, yaitu guru membuka pembelajaran, menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, memberikan motivasi, serta menjelaskan manfaat materi yang akan dipelajari. Kegiatan tersebut bertujuan membangun kesiapan peserta didik sebelum mengikuti praktik pembelajaran (Asyhari, 2023).

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi dan demonstrasi. Guru menjelaskan konsep dasar yang berkaitan dengan materi, kemudian memperagakan teknik gerakan secara benar sebagai contoh yang harus diikuti peserta didik. Demonstrasi dilakukan secara bertahap sehingga setiap bagian gerakan dapat diamati dan dipahami dengan baik sebelum dipraktikkan (Asyhari, 2023).

Setelah demonstrasi selesai, guru mengarahkan peserta didik untuk melaksanakan latihan sesuai instruksi yang telah diberikan. Seluruh kegiatan latihan berlangsung berdasarkan aba-aba guru dengan urutan yang telah direncanakan. Selama latihan berlangsung, guru melakukan pengawasan terhadap setiap peserta didik, memberikan koreksi apabila terdapat kesalahan teknik, serta memberikan penguatan terhadap gerakan yang telah dilakukan dengan benar (Asyhari, 2023).

Tahap akhir berupa evaluasi dan penutup. Guru menilai keterampilan peserta didik berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, menyampaikan umpan balik terhadap hasil latihan, serta memberikan penguatan mengenai materi yang telah dipelajari. Sebagai penutup, guru bersama peserta didik melakukan refleksi singkat dan menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan (Asyhari, 2023).

3) Penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando pada Materi Lempar Tangkap

a. Perencanaan Pembelajaran

Keberhasilan penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando diawali dengan perencanaan yang matang. Guru menetapkan tujuan pembelajaran, menyusun modul ajar atau Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan bola beserta perlengkapan pendukung lainnya, serta menyusun instrumen penilaian yang mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Selain itu, guru juga merancang tahapan latihan secara sistematis agar peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang terarah sesuai kompetensi yang ingin dicapai (Hayati *et al.*, 2023).

b. Pelaksanaan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran dimulai dengan apersepsi, penyampaian tujuan pembelajaran, dan pemanasan sebagai persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya, guru memperagakan teknik dasar melempar dan menangkap bola disertai penjelasan mengenai posisi tubuh, arah gerakan, serta tahapan pelaksanaan yang benar. Peserta didik kemudian mengikuti setiap instruksi yang diberikan dan mempraktikkan keterampilan tersebut sesuai urutan latihan yang telah ditentukan (Muhammad Abdussalam *et al.*, 2024).

Selama kegiatan berlangsung, guru terus mengamati pelaksanaan gerakan peserta didik, memberikan koreksi terhadap kesalahan teknik, serta membimbing peserta didik agar mampu melakukan gerakan dengan benar. Latihan dilakukan secara berulang sehingga peserta didik memiliki kesempatan memperbaiki koordinasi mata dan tangan, meningkatkan ketepatan gerak, serta mengembangkan keterampilan lempar dan tangkap

secara bertahap. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, guru melakukan evaluasi terhadap hasil belajar sebagai dasar untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan peserta didik (Anggara *et al.*, 2026).

4) Kelebihan dan Keterbatasan Model Pembelajaran Gaya Komando

a. Kelebihan

Model Pembelajaran Gaya Komando memiliki sejumlah keunggulan dalam pembelajaran PJOK. Model ini memudahkan guru mengendalikan jalannya pembelajaran, menjaga kedisiplinan peserta didik, serta memastikan seluruh aktivitas berlangsung sesuai tujuan yang telah direncanakan. Demonstrasi yang diberikan guru membantu peserta didik memahami teknik gerakan secara lebih tepat, sedangkan latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang mendukung peningkatan penguasaan keterampilan gerak. Selain itu, pemberian umpan balik secara langsung memungkinkan kesalahan teknik segera diperbaiki sehingga hasil belajar menjadi lebih optimal (Deddy Widjaja *et al.*, 2023).

b. Keterbatasan

Di samping memiliki berbagai kelebihan, Model Pembelajaran Gaya Komando juga memiliki beberapa keterbatasan. Pembelajaran yang berpusat pada guru dapat mengurangi kesempatan peserta didik untuk mengemukakan pendapat atau mengambil keputusan secara mandiri. Perbedaan kemampuan antarpeserta didik juga menyebabkan sebagian peserta didik memerlukan waktu latihan yang lebih lama agar mampu mengikuti instruksi dengan baik. Oleh karena itu, guru perlu memberikan perhatian kepada peserta

didik yang mengalami kesulitan agar seluruh peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal (Noviana & Huda, 2018).

c. Upaya Mengatasi Keterbatasan

Berbagai langkah dapat dilakukan untuk meminimalkan keterbatasan dalam penerapan Model Pembelajaran Gaya Komando. Guru perlu menyampaikan instruksi menggunakan bahasa yang mudah dipahami, memperagakan teknik gerakan secara bertahap, memberikan kesempatan latihan yang memadai, serta melakukan koreksi secara langsung sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik. Selain itu, pemberian motivasi, penguatan, dan evaluasi secara berkelanjutan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik sekaligus mendorong tercapainya hasil belajar yang lebih baik (Syamsul Arifin, Recky Ahmad Haffyandi, Rizal Ardiansyah, Fadli Suardhana Eka Putra, Norma Anggara, Amalia Barikah, 2025).



Gambar 6. Model Pembelajaran Gaya Komando
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026)

1) Tahap Persiapan dan Pelaksanaan Pretest

Tahap awal dengan kegiatan observasi serta persiapan pelaksanaan riset di SDN Bahungin. Pada tahap ini guru berkoordinasi dengan guru PJOK mengenai jadwal pelaksanaan metode, menyiapkan instrumen, serta memastikan sarana dan prasarana yang akan digunakan selama proses pembelajaran telah tersedia.

Selanjutnya, guru melaksanakan Pretest untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik dalam melakukan keterampilan lempar tangkap bola. Sebelum tes dimulai, guru memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, prosedur pelaksanaan tes, serta teknik dasar lempar dan tangkap yang akan dinilai. Setelah kegiatan pemanasan selesai, peserta didik melakukan tes praktik secara berpasangan dengan jarak yang telah ditentukan. Selama pelaksanaan tes, guru bersama guru melakukan pengamatan terhadap ketepatan lempar, ketepatan tangkap, koordinasi mata dan tangan, kecepatan serta akurasi gerakan, dan konsistensi peserta didik dalam melakukan lempar tangkap.

2) Tahap Penerapan Model Pembelajaran Gaya komando

Setelah data Pretest diperoleh, guru melaksanakan pembelajaran menggunakan model pembelajaran gaya komando selama empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peserta didik diperkenalkan dengan konsep pembelajaran gaya komando sekaligus mempelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola. Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok heterogen, kemudian setiap anggota memperoleh bagian materi yang berbeda untuk dipelajari dalam kelompok ahli sebelum kembali menjelaskan materi kepada kelompok asal.

Pada pertemuan kedua, pembelajaran difokuskan pada latihan koordinasi mata dan tangan melalui berbagai variasi aktivitas lempar tangkap. Peserta didik berlatih secara berpasangan maupun dalam kelompok sambil saling memberikan masukan terhadap teknik gerakan yang dilakukan. Suasana pembelajaran terlihat lebih aktif karena seluruh peserta didik terlibat dalam kegiatan diskusi maupun praktik.

Pertemuan ketiga diarahkan pada peningkatan kecepatan dan ketepatan gerakan melalui latihan lempar tangkap dengan variasi sasaran dan jarak. Peserta didik menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika melakukan latihan secara bergantian bersama anggota kelompoknya. Guru memberikan umpan balik terhadap teknik gerakan yang masih kurang tepat sehingga peserta didik dapat melakukan perbaikan selama proses pembelajaran berlangsung.

Pada pertemuan keempat, pembelajaran dilaksanakan melalui permainan lempar tangkap berantai sebagai bentuk penguatan keterampilan yang telah dipelajari. Permainan dilakukan secara berkelompok untuk melatih kerja sama, komunikasi, konsentrasi, serta tanggung jawab peserta didik. Selama kegiatan berlangsung terlihat adanya peningkatan partisipasi aktif dan kerja sama antarpeserta didik dibandingkan pada saat pelaksanaan Pretest.

3) Tahap Pelaksanaan Posttest

Tahap akhir melalui pelaksanaan Posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan lempar tangkap peserta didik setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model pembelajaran gaya komando tipe Jigsaw. Prosedur pelaksanaan Posttest sama dengan

Pretest sehingga hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara objektif.

Pada tahap ini peserta didik tampak lebih percaya diri dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola. Koordinasi gerakan, ketepatan sasaran, serta kerja sama antarpasangan menunjukkan perkembangan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Setelah seluruh rangkaian tes selesai, guru melakukan evaluasi singkat mengenai pelaksanaan pembelajaran dan mendokumentasikan kegiatan sebagai bagian dari arsip guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 103–106. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Anggara, N., Ariestika, E., Ardiansyah, R., & Erliana, M. (2026). Socialization of Rules of The Games and Management of Volleyball Match Events for Physical Education Students of Lambung Mangkurat University. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 7(1), 64–70.
- Ardiansyah, R., & Rakhman, A. (2026). Aplikasi Pembelajaran Mobile Berbasis Android sebagai Media Pendukung Pembelajaran Bola Voli : Studi Pengembangan Model 4D. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 198–206.
- Aris, A., Kurniati, M., Anggraeni, S., & Shariff, F. O. (2023). Hubungan Kebiasaan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Rajabasa Indah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(7), 2314–2320. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i7.9900>
- Asyhari, H. (2023). Menangkap Bola Dalam Permainan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6, 2154–2157.

- Deddy Widjaja, I. P., Hidayat, T., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Lempar Dan Tangkap Menggunakan Model Pembelajaran Cooperative Learning. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 136. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11482>
- Fedayeen Dinar Wijaya, S. (2025). Efektivitas Permainan Lempar Tangkap Bola Anak Penyandang Slow Learner Dan Tuna Grahita. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(February), 522-531. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5532>
- Gusti Muhammad Afif, Akhmad Amirudin, R. A. (2024). Tingkat Kelincahan Dan Teknik Dribbling Siswa Di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Penjakora*, 10(April), 346-349.
- Hayati, N., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Utara. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 241-246. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2328>
- Maulida, M., Hartono, S., Fawaid, M., Nasrullah, N., Nafis, M., Amien, M., Pratiwi, E., & Fitrianto, A. T. (2024). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif (Lempar Tangkap) Siswa/Siswi Kelas Ix Smpn 3 Banjarmasin. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 138. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14975>

- Muhammad Abdussalam, Akhmad Amirudin, & Perdinanto. (2024). Analisis Teknik Dasar Lari Sprint 80 Meter Atlet Putri Pasi Kota Banjarbaru. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(2), 232–243. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3577>
- Muhammad Faisal Akbar, Lazuardy Akbar Fauzan, E. W. D. (2024). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 734–747.
- Noviana, E., & Huda, M. N. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Gaya komando Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pkn Siswa Kelas Iv Sd Negeri 79 Pekanbaru. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 204. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v7i2.6287>
- Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, P. S. S. (2023). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Hasil Belajar Materi Permainan Bola Kecil Siswa Kelas V di SD Negeri 060794 Medan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
- Shalihin, M. T., Abdillah, S., & Fauzan, L. A. (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Dan Prestasi Di Sma Negeri Kabupaten Banjar. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i2.917>
- Sidik, M. A., Amni, H., & Fauzan, L. A. (2023). Pengaruh Bola Tennis Bertali Terhadap Hasil Keterampilan Forehand Drive. *Jendela Olahraga*, 8(1), 162–170. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14118>

- Sri Astrini Harris, A., & Elisano Arfanda, P. (2024). Global Journal Sport Menangkap Bola Pada Permainan Bola Kasti Melalui Model Berpasangan Pada Peserta Didik KELAS V UPT SDN KIP V BARABARAYA. *Global Journal Sport*, 2, 530–539. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>
- Syamsul Arifin, Recky Ahmad Haffyandi, Rizal Ardiansyah, Fadli Suardhana Eka Putra, Norma Anggara, Amalia Barikah, E. P. (2025). Rancang Bangun dan Pembuatan Stand Target untuk Peningkatan Akurasi Design. *Masyarakat Mandiri: Jurnal Pengabdian Dan Pembangunan Lokal*, 2(4), 60–66.

BIODATA PENULIS



Dr. Rahmadi, M.Pd.

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Rahmadi, lahir di Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan, 31 Juli 1978, merupakan anak ketujuh dari tujuh bersaudara, putera dari Alm Syarifuddin dan Alm Intan. Menyelesaikan Sekolah Dasar di SDN Pasar Lama 9 Banjarmasin tahun 1991, SMPN 2 Banjarmasin tahun 1994, SMAN 6 Banjarmasin tahun 1997. Pada tahun 1997 kuliah di FKIP Universitas Lambung Mangkurat jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan lulus tahun 2002, kemudian pada tahun 2005 melanjutkan S2 PEP di Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dan lulus tahun 2008, tahun 2011 masuk program Doktorat Universitas Negeri Jakarta dan lulus tahun 2016. Tahun 2002 hingga sekarang bertugas sebagai tenaga pengajar pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Sejak duduk di bangku SD menjadi atlet senam artistik hingga lulus kuliah S1. Berbagai gelar juara pernah diraih dari tingkat Provinsi dan tingkat nasional diantaranya

juara III pada Kejurnas Senam Artistik tahun 1991 dan Juara II pada PON XIV tahun 1996 untuk nomor lantai. Berhenti menjadi atlet mengikuti berbagai pelatihan di bidang olahraga diantaranya Pelatihan Pelatih Putera Senam Artistik yang dilaksanakan oleh International Olympic Committee pada tahun 2004 di Jakarta, TOT pelatih tingkat Dasar dan Madya. Tahun 2014 menjadi pengurus pada PERSANI Kalimantan Selatan bidang Pembinaan Prestasi hingga sekarang tahun 2026.

Akhir Tahun 2002 penulis menikah dengan Fitria ulfah, S. Hut dan dikarunia tiga orang anak. Anak pertama seorang puteri bernama Sofie Dhiya Maharani sekarang sudah sarjana S1, anak kedua seorang puteri bernama Rizka Dhiya Ananda berstatus mahasiswa semester 3, dan anak ketiga seorang putera bernama Muhammad Dhiya Nur Ubay berstatus pelajar kelas 7.