

Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

I Made Sriundy Mahardika

Universitas Negeri Surabaya
E-mail: imadesriundy@yahoo.co.id

Abstrak— Tulisan ini membahas tentang bagaimana merencanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berbasis pada tujuan-tujuan belajar dan karakteristik siswa, serta implikasinya terhadap arah kebijakan pembelajaran PJOK di sekolah. Dewasa ini kemampuan guru dalam merancang silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berbasis pada tujuan-tujuan belajar dan karakteristik siswa, sangat lemah. Tidak sedikit guru hanya melakukan *copy paste* dari RPP orang lain tanpa kajian yang berbasis pada tujuan-tujuan belajar, karakteristik siswa, dan potensi sekolah sehingga memerlukan pemikiran inovatif untuk menata ulang PJOK agar lebih berdaya guna. PJOK sebagai bagian integral pendidikan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan potensi fisik (*physical potential*), mengembangkan nilai-nilai olahraga (*sport values*), dan menanamkan gaya hidup sehat (*healthy livestyle*) dalam upaya pembentukan sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang unggul. Berkaitan dengan itu maka setiap guru mata pelajaran termasuk guru PJOK harus kompeten pula mendisain rencana pengajarannya yang mengintegrasikan baik aspek kognitif, afektif, psikomotor, maupun sosial ke dalam proses belajar-mengajar termasuk metodologi pengajaran dan sistem evaluasi. Guru PJOK harus diarahkan menjadi pendidik yang mampu melaksanakan tugas-tugas keguruannya yaitu membantu siswa mencapai tujuan-tujuan pengajarannya secara berkelanjutan sehingga mampu menghasilkan siswa yang sehat, memiliki kualitas fisik memadai, dan memiliki nilai-nilai budaya dan karakter yang tertanam dalam peri kehidupannya.

Kata Kunci— perencanaan, karakteristik siswa, potensi fisik, nilai-nilai olahraga, gaya hidup sehat

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga dibagi menjadi tiga ranah yaitu:

1. pasal 1 angka 11 tersurat olahraga pendidikan: yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani;
2. pasal 1 angka 12 tersurat olahraga rekreasi: yaitu olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan, dan
3. pasal 1 angka 13 tersurat Olahraga prestasi: yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.



Gambar 1: Piramida Pembinaan Olahraga Indonesia (diadaptasi dari UU No. 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan nasional)

Olahraga pendidikan dilaksanakan di setiap satuan pendidikan dasar dan menengah yang menurut PP No. 22 tahun 2016 disebut dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tujuan PJOK adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan sportivitas (PP No. 23 tahun 2006). Lebih lanjut dijelaskan bahwa:

1. Kelompok mata pelajaran jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta Menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat,
2. Kelompok mata pelajaran jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP/MTs/SMPLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik

serta membudayakan sportivitas dan kesadaran hidup sehat, dan

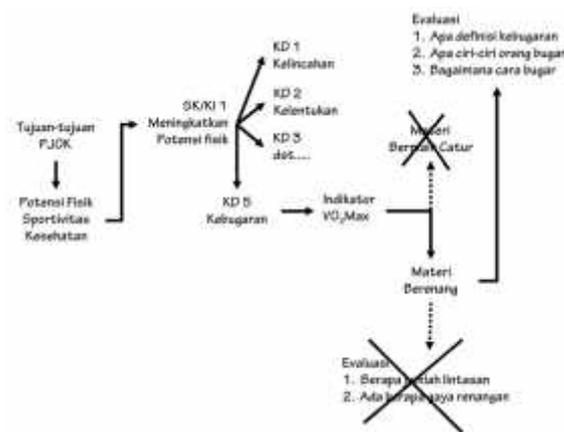
3. Kelompok mata pelajaran jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMA/MA/ SMALB/SMK/MAK dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, dan hidup sehat. Budaya hidup sehat termasuk kesadaran, sikap, dan perilaku hidup sehat yang bersifat individual ataupun yang bersifat kolektif kemasyarakatan seperti: keterbebasan dari perilaku seksual bebas, kecanduan narkoba, HIV/AIDS, demam berdarah, muntaber, dan penyakit lain yang potensial untuk mewabah.

Jika dilanjutkan pada standar kompetensi lulusan (SKL) menjadi tidak koheren dengan tujuan di atas dimana pada Lampiran Permendiknas No. 23 tahun 2006 tercantum:

1. SKL SD/MI/SDLB A, B, D, E tersurat: (1) Mempraktikkan gerak dasar lari, lompat, dan jalan dalam permainan sederhana serta nilai-nilai dasar sportivitas seperti kejujuran, kerja sama, dan lain-lain, (2) mempraktikkan gerak ritmik meliputi senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ) dan aerobik, (3) mempraktikkan gerak ketangkasan seperti ketangkasan dengan dan tanpa alat, serta senam lantai, (4) mempraktikkan gerak dasar renang dalam berbagai gaya serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, (5) mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi otot, (6) mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di luar sekolah seperti perkemahan, piknik, dan lain-lain, (7) memahami budaya hidup sehat dalam bentuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, mengenal makan sehat, mengenal berbagai penyakit dan cara pencegahannya, serta menghindarkan diri dari narkoba.
2. SKL SMP/MTs/ SMP LB A, B, D, E tersurat: (1) Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan, olahraga serta atletik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, (2) mempraktikkan senam lantai dan irama dengan alat dan tanpa alat, (3) mempraktikkan teknik renang dengan gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung, (4) mempraktikkan teknik kebugaran dengan jenis latihan beban menggunakan alat sederhana, (5) mempraktikkan kegiatan-kegiatan di luar kelas seperti melakukan perkemahan, penjelajahan alam sekitar dan piknik., (6) memahami budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti perawaaqtan tubuh serta lingkungan, mengenal berbagai penyakit dan cara pencegahannya serta menjauhi narkoba
3. SKL SMA/MA/SMALB A, B, D,E tersurat: (1) Mempraktikkan keterampilan permainan dan

olahraga dengan menggunakan peraturan, (2) mempraktikkan rangkaian senam lantai dan irama serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, (3) mempraktikkan pengembangan mekanik sikap tubuh, kebugaran jasmani, serta aktivitas lainnya, (4) mempraktikkan gerak ritmik yang meliputi senam pagi, senam aerobik, dan aktivitas lainnya, (5) mempraktikkan kegiatan dalam air seperti renang, permainan di air, dan keselamatan di air, (6) mempraktikkan kegiatan-kegiatan di luar kelas seperti melakukan perkemahan, penjelajahan alam sekitar, mendaki gunung dan lain-lain, (7) memahami budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti perawatan tubuh serta lingkungan yang sehat mengenal berbagai penyakit dan cara pencegahannya, serta menghindari narkoba dan HIV.

Mencermati kutipan di atas mencerminkan bahwa ada ketidak koherenan antara tujuan-tujuan yang ingin dicapai dengan standar kompetensi lulusan (SKL) yang ingin dicapai. Demikian juga tidak ada perbedaan antara SKL satuan pendidikan untuk siswa biasa dengan satuan pendidikan khusus (SD/MI/SDLB: A, B, D, E, SMP/MTs/ SMP LB: A, B, D, E, SMA/MA/SMALB: A, B, D,E) terkesan *copy paste* dengan penyamaan PJOK dengan mata pelajaran lain.



Gambar 2: Prinsip koherensi tujuan-tujuan pengajaran yang seharusnya dipenuhi sehingga dapat diprediksi ketercapaiannya dalam pembelajaran

Ketidak koherensian ini juga akan berakibat tidak koherennya juga antara materi ajar yang dirancang guru dengan evaluasi yang dilakukan. Misalnya guru ingin mencapai tujuan pengajaran peningkatan potensi fisik berupa kebugaran jasmani siswa kelas VI dengan berenang, seharusnya SKL nya adalah memiliki kebugaran jasmani yang memadai. Tetapi karena SKLnya berbunyi “mempraktikkan kegiatan dalam air seperti renang, permainan di air, dan keselamatan di air” maka yang dievaluasi guru adalah kemampuan berenangnya.

belajar, proses belajar dan hasil belajar. Inilah letak peran penting kegiatan perencanaan pengajaran (*instructional planning*) yang berorientasi pada tujuan dan bukan pada hasil belajar.

Pendidik seharusnya diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk berimprovisasi mengembangkan diri menjadi Pendidik yang efektif agar mampu melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai Pendidik yang profesional. Pendidik harus diberikan kebebasan untuk merencanakan kegiatan pengajarannya secara mandiri, agar upaya mencapai tujuan-tujuan pendidikannya dilandasi oleh kondisi riil yang dihadapinya. Boleh jadi kondisi riil tersebut berbeda dengan kondisi riil yang dihadapi oleh Pendidik lainnya. Sayang kunci ini tidak pernah diberikan kepada Pendidik khususnya guru, akibatnya banyak guru berada di kelas dengan fungsi sebagai robot-robot yang harus mengerjakan pekerjaan pendidikannya sesuai dengan apa yang telah diprogram oleh pemerintah.

Proses perencanaan pengajaran harus dilakukan oleh Pendidik secara matang dengan mempertimbangkan empat komponen penting pengajaran: (a) tujuan-tujuan pengajaran (*objectives*), (b) pengetahuan dan keterampilan (*knowledge*) yang akan diajarkan, (c) bagaimana cara mengajarkannya dalam proses belajar (*teaching and learning process*), dan (d) bagaimana mengukur berbagai hasil belajar yang mungkin muncul setelah pembelajaran (*evaluation*) baik dampak yang bersifat positif maupun yang negatif. Melalui proses perencanaan yang baik dan dilaksanakan dengan benar para Pendidik diharapkan dapat mencapai tujuan-tujuan pengajarannya secara optimal.



Gambar 4: Keterkaitan antar komponen perencanaan pengajaran.

Sistem perencanaan pengajaran adalah suatu set peristiwa yang mempengaruhi peserta didik sehingga terjadi proses belajar. Suatu set peristiwa mungkin penggerakannya adalah Pendidik sehingga pendidikan yang di sekolah disebut dengan pengajaran, mungkin juga digerakkan oleh peserta didik dengan menggunakan buku, gambar, film atau kombinasi

berbagai media belajar. Suatu set peristiwa yang digerakkan oleh Pendidik maupun oleh Peserta didik, haruslah terencana secara sistematis agar memenuhi syarat sehingga dapat disebut sebagai perencanaan pengajaran. Dengan demikian pengajaran adalah salah satu bentuk kegiatan perencanaan pengajaran.

Komponen-komponen suatu sistem perencanaan pengajaran dalam keadaan yang bagaimanapun paling tidak terdiri dari:

1. *objectives* atau tujuan-tujuan yang berisi kecakapan, keterampilan dan sikap yang diharapkan dapat dikuasai oleh peserta didik secara langsung setelah sebuah interaksional selesai diajarkan,
2. *knowledges* atau bahan-bahan atau materi ajar berupa pengetahuan yang harus diajarkan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah ditetapkan,
3. *methods* atau metode-metode dan berbagai media pembelajaran yang tepat dan akan memfasilitasi pencapaian tujuan lewat proses pembelajaran dan
4. *evaluation* atau evaluasi yang terdiri dari instrument-instrumen dan prosedur evaluasi yang digunakan untuk mengukur tingkat pencapaian tujuan-tujuan belajar.

Komponen-komponen perencanaan pengajaran itu terintegrasi dan terorganisasi sebagai sebuah sistem. Tujuan dari sistem juga menjadi tujuan setiap komponen, dan tujuan ini akan dapat dicapai dengan baik jika semua komponen bekerja secara harmonis.

Pelaksanaan sistem perencanaan pengajaran disamping bergantung pada empat komponen di atas juga bergantung proses belajar mengajar yang secara langsung melibatkan dua komponen penting yaitu:

1. Pendidik/pengajar (Guru atau Dosen) adalah pengelola perencanaan pengajaran. Bersama dengan empat komponen lain Pendidik sebagai pribadi yang menentukan, termasuk ke dalam perencanaan pengajaran bagi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.
2. Peserta didik (siswa atau mahasiswa) yang diharapkan mengalami transformasi dari yang tidak memiliki kemampuan tertentu kemudian dimasukkan dalam sistem perencanaan pengajaran hingga mencapai tujuan Pendidikan yang telah ditetapkan.

Dalam merencanakan kegiatan pembelajaran maka ada beberapa pertimbangan penting yang perlu dipahami yaitu:

1. Guru harus mengetahui siapa yang akan diajar. Pertimbangan ini sangat penting agar rencana yang dirancang benar-benar sesuai dengan karakteristik peserta didiknya sehingga pencapaian belajarnya optimal. Misalnya jika diantara siswa ada yang sakit jantung, asma, atau berkebutuhan khusus maka tujuan untuk

- meningkatkan kebugaran jasmaninya pasti memerlukan perencanaan (RPP) yang berbeda.
2. Guru harus memahami dengan pasti apa dan mengapa tujuan-tujuan tersebut harus dicapai sebagai hasil belajar PJOK. Untuk itu maka guru harus mampu menggunakan kompetensi profesionalnya menjelaskan apa dan mengapa tujuan-tujuan itu harus ditetapkan sebagai hasil belajar PJOK.
 3. Guru harus paham betul apa yang harus diberikan (materi ajar) agar tujuan-tujuan yang telah ditetapkan tersebut dapat dicapai dengan efektif dan efisien. Misalnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus diberikan materi ajar berupa kegiatan yang *predominant energy system aerobic* seperti sepakbola, berenang dalam waktu yang cukup.
 4. Guru harus mengetahui bagaimana cara mengajarkannya agar tujuan-tujuan tersebut dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Misalnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka perlu latihan dengan *fast interval training* dengan latihan minimal 3 (tiga) kali dalam satu minggu.
 5. Guru juga harus paham bagaimana cara mengetahui apakah tujuan-tujuan tersebut sudah tercapai atau belum dengan melakukan evaluasi yang tepat. Misalnya untuk mengukur kebugaran jasmani sisea maka tes dapat dilakukan dengan MT, TKJI, Harvard Step Test atau bentuk tes lain yang tepat.

Sebagai dasar untuk memahami proses pengembangan model perencanaan pengajaran diperlukan pengetahuan mengenai prinsip-prinsip kegiatan perencanaan pengajaran. Model pengembangan perencanaan pengajaran tersebut menunjukkan langkah-langkah yang harus ditempuh guru atau dosen dalam mendesain sistem perencanaan pengajaran.

Teknologi Perencanaan pengajaran dibangun berdasarkan prinsip-prinsip yang ditarik dari teori psikologi terutama teori belajar dan hasil-hasil penelitian dalam kegiatan perencanaan pengajaran. Menurut Filbeck (1974) prinsip-prinsip yang digunakan dalam pengembangan perencanaan pengajaran dikelompokkan menjadi dua belas macam yang akan diuraikan satu persatu.

Prinsip Pertama

Respon-respon baru (*new responses*) akan diulang terus sebagai akibat dari stimulus yang menyenangkan. Teori *connectionism* yang dikemukakan oleh Thorndike (Hilgard dan Bower, 1975) mendasari prinsip ini. Jika stimulus yang diberikan kepada peserta didik menyenangkannya maka mereka akan merespon dengan baik dan peserta didik memiliki kecenderungan untuk mengulangi respon yang sama. Sedangkan jika

terjadi sebaliknya dimana stimulus yang diberikan mendatangkan ketidak senangan bagi peserta didik, maka mereka akan berusaha mencari jalan untuk menghindarinya (*law of effect*) atau mencari stimulus lain yang lebih menyenangkan. Agar akibat dari suatu stimulus (respon) efektif, maka dampak yang ditimbulkannya harus dapat segera dirasakan oleh peserta didik segera setelah dia membuat respon. Setelah akibat yang dirasakan tersebut diberikan beberapa kali secara berturut-turut, mereka akan tetap memelihara respon tersebut.

Implikasi yang timbul akibat prinsip ini bagi kegiatan perencanaan pengajaran adalah: 1) perlu pemberian umpan balik yang positif segera setelah respon diberikan oleh peserta didik baik yang benar maupun salah. Pada tahap awal umpan balik ini perlu dan harus sering diberikan, kemudian dikurangi secara random. 2) Peserta didik harus aktif memberikan respon, bukan hanya duduk-diam-dengar saja, sehingga sulit dideteksi apakah peserta didik atau mahapeserta didik merespon menyenangkan atau tidak menyenangkan sulit dideteksi oleh Pendidik atau dosen. Hal ini menyulitkan Pendidik atau dosen dalam memberikan umpan balik. Prinsip ini diterapkan dalam proses pengembangan perencanaan pengajaran berupa pemberian latihan, dan tes yang dikerjakan peserta didik dan memberikan umpan balik segera setelah tugas dan atau tes tersebut direspon oleh peserta didik.

Prinsip kedua

Perilaku peserta didik disamping dikontrol oleh akibat dari respon juga dipengaruhi oleh kondisi atau simbol-simbol yang terdapat dalam lingkungan peserta didik. Prinsip ini didukung oleh teori *classical conditioning* yang dikemukakan oleh Pavlov, dimana jika *conditioning stimulus* positif (CS+) maka stimulus ini akan mendapat respon memadai. Kondisi yang mungkin dapat dirancang di kelas adalah berupa: 1) tulisan, 2) gambar, 3) komunikasi verbal, 4) keteladanan Pendidik atau 5) perilaku sesama peserta didik. Misalnya untuk memberi peringatan kepada peserta didik betapa berbahayanya merokok bagi dirinya dan bahkan bagi orang lain di sekitarnya (perokok pasif), maka perlu dibuat tulisan dilarang merokok, atau gambar sebatang rokok diberi tanda silang yang diletakkan diberbagai tempat di sekolah, ditambah dengan keterangan Pendidik mengenai betapa berbahayanya merokok bagi kesehatan setiap orang dilengkapi dengan keteladanan Pendidik yang memang tidak merokok.

Implikasi prinsip ini bagi teknologi perencanaan pengajaran adalah perlunya menetapkan tujuan perencanaan pengajaran secara jelas kepada peserta didik sebelum pelajaran dimulai. Tujuan itu dapat berisi: 1) pengetahuan, 2) keterampilan atau perilaku

yang dapat dilakukan peserta didik setelah menyelesaikan pelajaran. Dengan mengetahui tujuan perencanaan pengajaran dengan tepat, diharapkan peserta didik belajar lebih giat, lebih aktif dalam menguasai pengetahuan atau keterampilan yang diajarkan Pendidik. Agar tujuan dapat dirumuskan dengan jelas maka perumusannya menggunakan kata kerja yang operasional yaitu perilaku peserta didik yang tampak oleh mata dan dapat diukur.

Implikasi prinsip ini juga meliputi penggunaan berbagai metode dan media pembelajaran yang ditujukan agar peserta didik lebih bergairah dalam mengikuti proses belajar. Menggunakan transparansi, *slide*, film atau peragaan benda sebenarnya merupakan situasi yang diciptakan bagi peserta didik agar memperjelas keterangan Pendidik dan memotivasi peserta didik untuk belajar dengan lebih bergairah.

Prinsip Ketiga

Perilaku yang merupakan respon dari pembelajaran yang dialami peserta didik akan berkurang frekwensinya atau bahkan hilang jika tidak diperkuat dengan pemberian akibat yang menyenangkan. Untuk itu pengetahuan maupun keterampilan baru yang telah dikuasai peserta didik harus sering dimunculkan kembali dan diberikan dampak yang menyenangkan agar sering digunakan peserta didik.

Prinsip ini memberi implikasi kepada teknologi perencanaan pengajaran berupa keharusan pemberian pengetahuan dan atau keterampilan yang berguna bagi peserta didik di luar ruang belajar, dan memberikan umpan balik berupa hadiah (*reward*) bagi peserta didik yang berhasil dalam belajar.

Perilaku yang ditimbulkan oleh tanda-tanda tertentu frekwensinya akan semakin kuat jika diperkuat dengan pemberian akibat yang menyenangkan. Untuk itu pengetahuan atau keterampilan yang telah dikuasai oleh peserta didik harus sering dimunculkan dan diupayakan memberikan dampak yang menyenangkan berupa latihan dan tes agar pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki peserta didik itu sering diingat dan digunakan. Jika peserta didik dapat mencapai hasil tes dengan baik, maka Pendidik atau dosen harus memberi umpan balik berupa niai dan pujian atau paling tidak memberi konfirmasi pada mereka bahwa apa yang dilakukan benar atau baik. Selanjutnya hal ini akan mendorong mahapeserta didik untuk selalu bersifat positif jika dites atau diuji dan mereka akan berusaha melakukan dengan sebaik-baiknya. Semua ini tentu akan mendorong percepatan pencapaian tujuan belajar.

Prinsip Keempat

Belajar dalam bentuk tanda-tanda yang luas akan ditransfer kepada situasi yang luas pula, tetapi jika

belajar dalam bentuk respon terhadap hal-hal yang terbatas maka hasil belajar itu juga akan ditransfer kepada situasi yang terbatas juga.

Implikasi prinsip ini bagi teknologi perencanaan pengajaran adalah Pendidik harus memberi materi dan kegiatan belajar kepada peserta didik yang melibatkan situasi dan kondisi yang mirip dengan lingkungan hidup peserta didik di luar kelas. Penyajian isi pelajaran berupa pengetahuan ataupun keterampilan perlu diperkaya dengan berbagai contoh penerapannya dalam kehidupan. Penyajiannya perlu menggunakan berbagai media pendukung sebagai alat simulasi seperti gambar, diagram, *slide*, film, kaset audio, model, drama dan berbagai media lain yang mendukung perencanaan pengajaran. Variansi penerapan pengetahuan atau keterampilan ke dalam kehidupan sehari-hari menjadi bagian penting agar peserta didik mempunyai sikap yang jelas dalam memecahkan berbagai persoalan hidupnya yang jelas tidak monoton.

Prinsip Kelima

Dasar untuk belajar sesuatu yang memiliki kompleksitas tinggi seperti pemecahan masalah, adalah belajar menggeneralisasikan dan membedakan. Karenanya dalam pengembangan perencanaan pengajaran perlu menggunakan secara luas bukan hanya contoh yang positif, tetapi juga contoh yang negatif, artinya pembelajaran materi ajar perlu disertai dengan contoh-contoh yang positif maupun yang negatif. Misalnya jika Pendidik ingin menjelaskan mengenai sebuah norma yang berlaku seperti waktu belajar, maka Pendidik perlu melengkapi keterangannya dengan contoh-contoh yang bertentangan dengan norma tersebut dan berbagai konsekuensi yang menyertainya. Misalnya Pendidik ingin menjelaskan mengenai konsep berlari maka dia juga harus mencontohkan apa yang dimaksud dengan berjalan disamping konsep mengenai lari itu sendiri.

Prinsip Keenam

Status psikologis peserta didik pada saat menjalani proses belajar akan sangat mempengaruhi perhatian dan ketekunannya selama proses belajar berlangsung. Implikasinya bagi teknologi perencanaan pengajaran adalah betapa penting menarik perhatian peserta didik untuk mempelajari pengetahuan atau keterampilan yang diajarkan. Untuk itu kiranya sangat penting bagi Pendidik melakukan langkah-langkah dalam perencanaan pengajarannya:

1. Pendidik perlu menjelaskan tujuan perencanaan pengajaran kepada peserta didik, apa yang akan dikuasai peserta didik setelah selesai mengikuti proses pembelajaran.

2. Menjelaskan bagaimana peserta didik menerapkan pengetahuan dan atau keterampilan yang telah dikuasainya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menjelaskan bagaimana pengetahuan dan atau keterampilan yang telah dikuasainya itu dapat melengkapi, menambah atau berintegrasi dengan pengetahuan dan atau keterampilan yang telah dikuasai sebelumnya.
4. Menjelaskan bagaimana prosedur yang harus diikuti agar peserta didik dapat mencapai tujuan perencanaan pengajaran dengan memuaskan.
5. Menjelaskan prosedur penilaian yang akan digunakan untuk menilai pencapaian tujuan perencanaan pengajaran, apa keuntungan dan kerugian bagi peserta didik bila mencapai tujuan perencanaan pengajaran tersebut dengan memuaskan.

Kelima langkah-langkah tersebut di atas merupakan pokok-pokok penjelasan yang harus dirumuskan perancang perencanaan pengajaran pada kegiatan pendahuluan. Seperti diketahui dalam proses pengembangan perencanaan pengajaran harus merumuskan strategi perencanaan pengajaran yang didalamnya terdapat bagian pendahuluan, sebelum menginjak bagian presentasi. Pendahuluan perlu dilakukan Pendidik untuk mempersiapkan kondisi psikologis peserta didik sebelum mempelajari inti kegiatan perencanaan pengajaran.

Prinsip Ketujuh

Peserta didik akan terbantu tingkat pemahamannya jika kegiatan pembelajaran dibagi menjadi langkah-langkah yang lebih kecil disertai dengan umpan balik yang memadai. Implikasi prinsip ini bagi teknologi perencanaan pengajaran adalah Pendidik:

1. Perlu menggunakan buku teks terprogram (*programmed texts* atau *programmed instructions*).
2. Harus menganalisis pengalaman belajar peserta didik menjadi kegiatan-kegiatan kecil, dan setiap kegiatan kecil tersebut disertai latihan dan umpan balik terhadap hasilnya.

Ide pemecahan materi pembelajaran menjadi modul-modul muncul dari implikasi prinsip ini. Materi ajar yang kompleks dan harus diajarkan kepada peserta didik dalam kurun waktu tertentu, dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil yang merupakan bagian tersendiri karena isinya telah utuh atau bulat yang disebut dengan *module instructional* atau modul. Tujuan utamanya adalah agar peserta didik dapat mempelajari materi ajar secara bertahap.

Prinsip Kedelapan

Materi belajar yang kompleks dapat diwujudkan dalam suatu model sehingga akan mengurangi kebutuhan memecah bahan ajar menjadi bagian-

bagian yang kecil. Setiap bagian tidak perlu sama besarnya antara bagian yang satu dengan bagian lainnya. Implikasi yang muncul akibat prinsip ini pada teknologi perencanaan pengajaran adalah penggunaan media dan metode perencanaan pengajaran yang dapat menggambarkan materi ajar yang kompleks secara utuh dan mudah, seperti model, film, program televisi, drama dan demonstrasi yang lengkap.

Prinsip Kesembilan

Keterampilan tingkat tinggi seperti kemampuan memecahkan masalah adalah perilaku kompleks yang terbentuk dari komposisi keterampilan dasar yang lebih sederhana. Implikasinya bagi teknologi perencanaan pengajaran adalah: 1) Tujuan Perencanaan pengajaran Umum harus dirumuskan dalam bentuk hasil belajar yang operasional agar dapat dianalisis menjadi tujuan-tujuan yang lebih kecil, 2) Penggunaan model atau demonstrasi, harus didesain sejalan dengan hasil analisis agar dapat menggambarkan secara jelas komponen-komponen yang termasuk dalam perilaku yang kompleks tersebut.

Pengembangan perencanaan pengajaran menggunakan analisis perencanaan pengajaran untuk memecahkan perilaku yang diharapkan dalam Tujuan Perencanaan pengajaran Umum (TIU) menjadi perilaku yang lebih khusus, tanpa ini kegiatan perencanaan pengajaran tidak dapat dilakukan secara sistematis.

Prinsip Kesepuluh

Informasi yang diberikan kepada peserta didik bahwa mereka menjadi lebih mampu dalam keterampilan memecahkan masalah setelah mengikuti kegiatan perencanaan pengajaran cenderung menjadikan proses belajar menjadi lebih cepat dan efisien serta lebih menyenangkan.

Ada kecenderungan seseorang akan belajar lebih cepat jika diberi informasi tentang kualitas penampilannya sat itu dan bagaimana cara meningkatkannya.

Implikasi yang muncul akibat prinsip ini terhadap teknologi perencanaan pengajaran adalah: 1) urutan pelajaran harus dimulai dari pelajaran yang sederhana menuju pelajaran yang kompleks. Harapannya adalah agar peserta didik dapat menjadikan penguasaan pelajaran yang sederhana sebagai pendorong untuk menguasai pelajaran yang lebih kompleks. 2) Informasi mengenai kemajuan keberhasilan peserta didik menguasai pengetahuan atau keterampilan harus disampaikan agar tumbuh keyakinan lebih besar akan kemampuan diri untuk memecahkan masalah lebih kompleks di masa yang akan datang.

Proses pengembangan perencanaan pengajaran mengandung tes hasil belajar yang dapat berupa tes

formatif dan umpan balik atas keberhasilan peserta didik menguasai pengetahuan dan atau keterampilan yang dipelajarinya. Berdasarkan hasil tes formatif dan umpan balik yang diberikan ini peserta didik diberi petunjuk untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Tes formatif, umpan balik dan tindak lanjut ini merupakan kunci penting untuk membangkitkan motivasi peserta didik untuk belajar lebih giat, oleh karena itu Pendidik harus mengembangkan ketiga komponen ini pada setiap akhir bagian pembelajarannya. Jika ini tidak dilaksanakan maka ada kecenderungan membuat proses belajar lebih lambat, tidak efisien dan tidak menyenangkan bahkan dapat mengakibatkan peserta didik frustrasi.

Prinsip Kesebelas

Peserta didik memiliki perkembangan dan kecepatan belajar yang tidak sama atau bervariasi antara satu dengan lainnya, ada yang perkembangannya maju dengan pesat tetapi ada yang lambat. Selain itu perkembangan dan kecepatan belajar peserta didik tidak stabil dari suatu waktu ke waktu yang lain dan tidak sama dari satu bidang studi ke bidang studi yang lain. Perkembangan dan kecepatan belajar peserta didik variansinya tidak selalu dapat diramalkan dan tidak ada kaitan yang signifikan dengan hasil tes intelegensi, sikap kognitif dan minat atau sikap untuk belajar.

Implikasi yang timbul pada teknologi perencanaan pengajaran akibat prinsip ini adalah: 1) Peserta didik sangat perlu menguasai matapelajaran prasyarat sebelum mempelajari materi selanjutnya. Penggunaan cara belajar tuntas (*mastery learning*) dimana penguasaan terhadap pengetahuan, sikap dan atau keterampilan minimal 80% menjadi prasyarat sebelum menginjak materi selanjutnya. Cara belajar tuntas sangat penting terutama bagi matapelajaran yang tersusun secara hirarkis. 2) setiap peserta didik mempunyai kesempatan maju menurut kecepatan yang dimilikinya. Sedangkan pengembangan bahan ajar yang mandiri harus didesain sedemikian rupa sehingga setiap peserta didik dapat belajar sesuai dengan kecepatan masing-masing.

Pendidik yang mengajar di kelas biasa perlu selalu mengingat bahwa peserta didik memiliki perbedaan kecepatan belajar, sehingga Pendidik perlu memberikan perbedaan perlakuan (sesuai dengan kecepatannya masing) agar tingkat capaian setiap peserta didik akhirnya sama. Perbedaan perlakuan dapat berupa bimbingan, pemberian tugas atau menggunakan metode yang tepat bagi semua kelompok kemampuan, dimana yang lambat dapat mengikuti tetapi yang cepat tidak merasa dirugikan.

Prinsip Keduabelas

Peserta didik dapat mengembangkan kemampuan mengorganisasikan kegiatan belajarnya sendiri dan

menimbulkan umpan balik bagi dirinya untuk membuat respon yang benar, dengan perencanaan yang benar. Implikasi yang muncul terhadap teknologi perencanaan pengajaran adalah pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk memilih waktu, cara dan sumber lain selain yang telah ditetapkan Pendidik, yang diperkirakan dapat membuatnya mencapai tujuan.

Duabelas prinsip tersebut di atas memberi keyakinan bahwa penerapan desain perencanaan pengajaran merupakan hal yang tidak sederhana melainkan kompleks. Walaupun demikian kegiatan yang kompleks itu harus tetap dilaksanakan agar didapat kegiatan perencanaan pengajaran yang efektif dan efisien. Empat ciri utama teknologi perencanaan pengajaran adalah: 1) menerapkan pendekatan sistem, 2) menggunakan sumber belajar seluas mungkin, 3) bertujuan meningkatkan kualitas belajar peserta didik dan 4) berorientasi kepada kegiatan perencanaan pengajaran individual. Empat ciri utama ini memperhalus dan mempertajam kemampuan teknologi perencanaan pengajaran dalam memecahkan masalah belajar.

Perubahan perilaku yang diharapkan muncul dari peserta didik, membuat focus teknologi perencanaan pengajaran bukan pada proses psikologis yang menyangkut bagaimana peserta didik belajar, melainkan bagaimana teknologi perangkat lunak dan keras digunakan mengkomunikasikan pengetahuan, keterampilan atau sikap kepada peserta didik sehingga peserta didik mengalami perubahan perilaku seperti yang diharapkan.

Pengembangan perencanaan pengajaran adalah suatu teknologi yang dikembangkan untuk mengembangkan sistem perencanaan pengajaran yang sesuai bagi: (1) mata pelajaran atau mata kuliah tertentu, (2) peserta didik atau mahasiswa didik yang menjadi peserta didik, dan (3) program Pendidikan tertentu. Pada dasarnya pengembangan perencanaan pengajaran merupakan proses mengidentifikasi sub-sistem yang menjadi bagian dari sistem, fungsi dan kaitan setiap sub-sistem yang satu dengan yang lain, mengembangkan setiap sub-sistem, mensintesis semua sub-sistem yang ada di dalamnya menjadi satu kesatuan, dan mengevaluasi keseluruhan fungsi sebagai sebuah sistem.

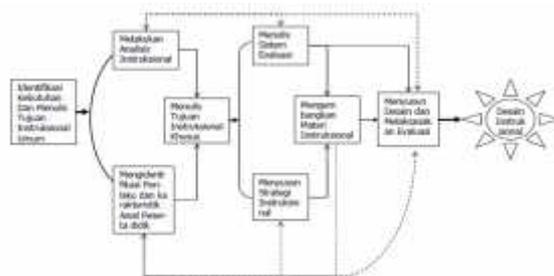
Selanjutnya model pengembangan perencanaan pengajaran, untuk mendapatkan suatu sistem perencanaan pengajaran yang memadai memerlukan tiga tahap penting:

1. Tahap mengidentifikasi terdiri dari:
 - a. mengidentifikasi kebutuhan perencanaan pengajaran dan menulis tujuan perencanaan pengajaran umum, berupa kecakapan atau kompetensi-kompetensi umum yang harus dicapai system perencanaan pengajaran
 - b. mengidentifikasi karakteristik awal peserta didik, agar desain perencanaan pengajaran

yang dikembangkan Pendidik sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa. Potensi itulah yang harus dioptimalkan oleh peserta didik dengan merancang perencanaan pengajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik awal peserta didik.

2. Melakukan Analisis Perencanaan pengajaran
 - a. menulis tujuan perencanaan pengajaran khusus, agar tujuan-tujuan umum dapat diukur dengan tepat melalui tujuan-tujuan yang lebih spesifik sehingga mudah diukur;
 - b. menulis tes yang tepat untuk mengukur tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dalam tujuan-tujuan khusus;
 - c. menyusun strategi perencanaan pengajaran, agar materi ajar dapat diajarkan dengan tepat;
 - d. mengembangkan bahan perencanaan pengajaran, berupa berbagai materi ajar yang relevan dan diyakini sangat tepat (*predictive value*) oleh Pendidik dalam upaya mencapai tujuan-tujuan perencanaan pengajaran.
3. Mengevaluasi dan merevisi: mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk didalamnya kegiatan merevisi.

Hasil akhir dari kedelapan langkah perencanaan pengajaran ini berupa sistem perencanaan pengajaran yang siap pakai. Bagan satu menjelaskan alur hubungan delapan langkah untuk menghasilkan sistem perencanaan pengajaran yang memadai.



Gambar 5 : Langkah-langkah logis perencanaan pengajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] ALPTKNI (2016). *Arah Kebijakan Pendidikan Guru di Indonesia*. KONASPI VIII 2016—leaflet. <http://seminars.unj.ac.id/konaspi>.
- [2] Carlson, T.B., & Hastie, P.A. (1997). The student social system within physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 176-195.
- [3] Darma, B. (2011). *Menggagas Pendidikan*. Sirikit Syah & Martadi (Eds). Rekonstruksi Pendidikan: Kumpulan Pemikiran tentang Perlu Merekonstruksi Pendidikan di Indonesia. Surabaya: Unesa University Press.
- [4] Don Hellison (2003). *Teaching Responsibility through Physical Activity*. Second Edition. USA: Human Kinetics.
- [5] Dyson, B. (2003). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching Physical Education*, 20, 264-281.

- [6] Fenstermacher, G.D, Osguthorpe, R.D. & Sanger, M.N. (2009). Teaching Morally and Teaching Morality. *Teacher Education*, Summer, 2009: 7—19.
- [7] Johnson, D.W., Johnson, R.T., & Johnson, H. E. (2005). *Cooperation in the classroom* (7th ed.) Edina MN: Interaction.
- [8] Maksun, A. (2010). *Pendidikan Olahraga Berbasis Nilai: Merekonstruksi Model Pembelajaran Olahraga di Sekolah*. Surabaya: Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK Universitas Negeri Surabaya.
- [9] Mutohir, T.C. (2011). *Pendidikan nasional yang mencerdaskan kehidupan bangsa*. Sirikit Syah & Martadi (Eds). Rekonstruksi Pendidikan: Kumpulan Pemikiran tentang Perlu Merekonstruksi Pendidikan di Indonesia. Surabaya: Unesa University Press.
- [10] Mutohir, T.C. (2016). *Improving the Quality of Physical Education and Sport for Developing Students' Character: A Case of Indonesia*. Global Forum 2016 for Physical Education Pedagogy: Teachnology, Networking and Best Practices in Physical Education and Health: Local to Global, 26-28 May 2016. Ankara, Turkey: Hacettepe University.
- [11] Mutohir, T.C. (2002). Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga -- Model pengajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan modifikasi sebagai alternatif. Surabaya: University Press.
- [12] Mutohir, T.C dan Lutan, R. (2001). Olahraga dan Transformasi Nilai. Dalam *Olahraga dan Etika Fair Play* (Rusli Lutan, Editor) Jakarta: Direktorat IPTEK Olahraga, Ditjen Olahraga Depdiknas. 21
- [13] Mutohir, T.C., Maksun, A., Arifin, M. & Dimiyati. (2010). *Pengembangan Model Pembelajaran Karakter yang Terintegrasi Melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Penelitian Hibah Kompetensi. Kementerian Pendidikan Nasional RI, Unesa: LPPM.
- [14] Selleck, George (2003). *Raising a Good Sport—in an In-Your-Face World: Seven Steps to Building Character on the Field—and off*. Toronto: Contemporary Books-A Division of the McGraw Hill companies.
- [15] Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1996). *Physical educationL teaching and curriculum strategies for grades 5-12*. Palo Alto, C.A: Mayfield.
- [16] Siedentop, D. (2004). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Mounain view, CA: Mayfield Publishing Company.
- [17] Shields, DLL. & Bredemeier, BJL. (2006). Sport and character development. *Research Digest*, Series 7, No. 1, March 2006.
- [18] Sriundy Mahardika, I Made (2014) *Perencanaan Pengajaran: Aplikasi pada Penjasorkes*. Surabaya: Unesa University Press, 2014, ISBN 978-979-028-341-8, 234 halaman.
- [19] ____ Evaluasi Pengajaran (Edisi Revisi cetakan 4). Surabaya: Unesa University Press, 2017, ISBN 978-979-028-341-1, 292 halaman.
- [20] ____ Evaluation in Education: Level of Physical Fitness of Indonesian Children At The Age of 14 To 20 Years Old as The Objectives of Penjasorkes. Proceeding " Sport Science Today and Tomorrow", Surabaya, February 8 th 2010 ISBN : 978-979-028-309-1, hal 265-275
- [21] Stornes, T., & Ommundsen, Y. (2004). Achievement goals, motivational climate and sportpersonship: A study of young handball players. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 48, 205-221.
- [22] Stuntz, C.P. & Weiss, M.R. (2003). Influence of social goal orientations and peers on unsportsmanlike play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 421-435.