

CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

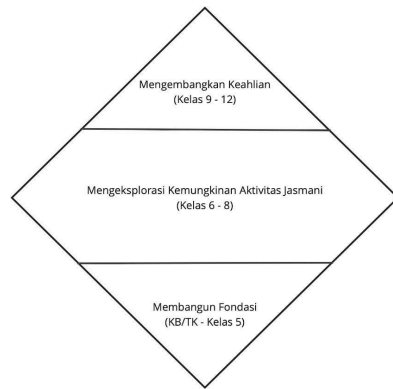
CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Rasional

Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum pendidikan menegaskan posisinya sebagai pembelajaran bagi murid. Semua anak tanpa terkecuali akan menempuh perjalanan pembelajaran yang dipandu secara pedagogis untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman serta sikap terhadap gerak dan kesehatan (Lawson, 2018). Dengan kata lain, PJOK adalah suatu mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak dalam menemukan nikmatnya aktif bergerak dan menjadi sehat. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai jantung mata pelajaran PJOK, meskipun murid juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak. Tujuan sentral ini menempatkan PJOK sebagai mata pelajaran penting untuk mengembangkan dimensi “kesehatan” sebagai wujud ketakwaan dan keimanan terhadap Tuhan YME, di samping dimensi profil lulusan PM lainnya seperti kewargaan, kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, kemandirian, dan komunikasi (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019).

Sebagai suatu perjalanan pembelajaran, kurikulum PJOK harus dirancang dengan memprioritaskan kebermaknaannya bagi murid (Beni, et al. 2019; Fletcher et al., 2018; Fletcher et al., 2021). Secara lebih spesifik, PJOK sebagai pengalaman belajar harus berpotensi meningkatkan keterampilan, konsep, dan strategi gerak beserta penerapannya, melintasi berbagai konteks aktivitas jasmani.

Perjalanan kurikuler PJOK dapat digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan gerak fundamental yang solid ini penting karena akan menjadi prasyarat penting untuk kecakapan bergerak di kemudian waktu. Kenyataannya, mereka yang aktif berpartisipasi dalam olahraga, aktivitas jasmani, ataupun rekreasi aktif sepanjang hayat adalah mereka yang memiliki keterampilan gerak fundamental yang mapan, mengeksplorasi berbagai kemungkinan partisipasi, dan pada akhirnya menentukan pilihan partisipasi tertentu dengan bekal keahlian geraknya. Model kurikulum di bawah ini menggambarkan area pengalaman belajar gerak sebagaimana murid menempuh perjalanan kependidikan mereka. Model kurikulum dengan bentuk berlian dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar Model Kurikulum Berlian (Sumber: Graham et al., 2019)

Bagian bawah berlian menyajikan fase-fase awal dimana murid dikenalkan dengan keterampilan gerak fundamental dan pemahaman konsep gerak. Sebagaimana anak mulai berkembang, pengenalan keterampilan gerak dirancang lebih mengarah pada kompetensi dasar yang akan menjadi fondasi untuk terampil bergerak, tahu dan paham bergerak, serta bersikap dalam konteks gerak, selaras dengan dimensi penalaran kritis, kreativitas, dan kemandirian dalam pendekatan PM (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019). Fondasi ini nantinya akan berperan sebagai penyangga yang dibutuhkan untuk berolahraga dan beraktivitas jasmani di masa remaja dan dewasa mereka.

Pada fase-fase menengah, fokus kurikulum akan bergeser dari fondasi menuju penggunaan keterampilan dan konsep yang sudah dipelajari sebelumnya ke dalam berbagai situasi gerak. Artinya, murid masih terus mengembangkan dan mempelajari keterampilan gerak, tapi lebih fokus pada eksplorasi penerapannya dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik. Eksplorasi berbagai kemungkinan ini diwakili oleh area tengah dalam berlian yang semakin melebar. Tujuan akhir eksplorasi adalah membantu murid dalam menemukan jenis aktivitas yang dapat menjadi kegemaran dan bermakna bagi dirinya.

Pada akhirnya bagian atas berlian merepresentasikan area yang kembali menyempit. Ini memberi gambaran tentang pembelajaran yang memfasilitasi murid dalam membuat keputusan tentang aktivitas jasmani yang menjadi minat dan keinginannya untuk dikuasai. Pada tahap ini, murid mengembangkan beberapa keahlian saja dengan hanya 1-2 jenis aktivitas fisik atau olahraga per semester. Dengan demikian murid akan memiliki kesempatan mendalami suatu aktivitas sampai pada tingkatan mahir yang nantinya dapat menjadi disposisi penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan penuh percaya diri. Dengan kata lain, melalui fase-fase akhir ini murid menyempurnakan dan menghaluskan keterampilan dan konsep gerak yang dipelajari sebelumnya untuk diterapkan dalam olahraga dan aktivitas jasmani yang spesifik. Bangunan berlian secara keseluruhan menegaskan alur kurikulum yang harus dirancang untuk membangkitkan minat dan keterlibatan murid dalam aktivitas jasmani serta memperkaya manfaat aktif sepanjang hayat.

Manfaat paling nyata dari aktif secara jasmani adalah kesehatan. Kurikulum

PJOK harus menyertakan dimensi manfaat kesehatan sebagai bagian tidak terpisahkan dari pengalaman belajar murid. Menyertakan pembelajaran kesehatan dapat memfasilitasi murid guna mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk memahami isu-isu kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan mereka. Kompetensi ini akan menjadi bekal penting bagi mereka dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

Mata pelajaran PJOK bersifat holistik di mana pembelajaran gerak tidak semata-mata memfokuskan pada aspek jasmani saja. Selain belajar tentang gerak, murid juga dapat belajar di dalam dan melalui gerak dengan mengembangkan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dengan orang lain dalam kelas dan konteks gerak. Fair play dan kerja tim adalah esensial dalam konteks gerak yang dapat memfasilitasi pembelajaran mendalam seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua kecakapan ini merupakan modal penting untuk mengembangkan dimensi kewargaan dalam PM yang dapat diterapkan melintasi berbagai konteks (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019).

Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran PJOK menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Hal ini menegaskan alur kurikulum yang didesain untuk membangkitkan minat murid dalam aktivitas jasmani serta memperkaya manfaat aktif sepanjang hayat, mencakup pencapaian secara menyeluruh dari 8 dimensi profil lulusan, yaitu keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME, kewargaan, kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi murid dalam menghadapi dunia yang cepat berubah dan tantangan baru, serta memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

B. Tujuan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan sebagai pembelajaran bagi murid dalam:

1. mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan, konsep, dan strategi gerak yang akan menjadi disposisi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dengan penuh kepercayaan diri, kompetensi, dan kreativitas;
2. membantu dan memberi dukungan mereka dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani;
3. membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai fair play, kerja tim, dan inklusivitas; dan
4. menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.

C. Karakteristik

Mata pelajaran PJOK menyediakan konteks unik bagi pembelajaran mendalam murid. Tujuh karakteristik PJOK diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai well-being. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pendekatan pembelajaran yang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan. PJOK juga menggunakan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada murid. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan pendidik sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang mengakomodasi suara (voice) dan pilihan (choice) murid dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan murid sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan (ownership) terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan murid dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Murid belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Murid menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua murid tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan murid untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Terampil Bergerak	Elemen ini merujuk pada pembelajaran yang membantu mengembangkan kompetensi keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani

	dan gaya hidup sehat. Murid juga menerapkan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan dan kompetensi gerak serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenis sesuai dengan minat murid, kebutuhan dan konteks di mana mereka tinggal. Beberapa contohnya termasuk permainan tradisional, olahraga individu maupun tim, bela diri, permainan kooperatif, latihan kebugaran, aktivitas luar ruang dan kepetualangan. Terampil bergerak bertujuan untuk membangun fondasi dasar keterampilan motorik dan literasi jasmani, memperoleh dan menghaluskan berbagai keterampilan aktivitas jasmani, dan pada akhirnya menjadi mumpuni dalam aktivitas jasmani yang menjadi minat dan kegemaran masing-masing. Pengalaman pembelajaran dalam elemen ini harus memaksimalkan waktu belajar untuk menerapkan dan mempraktikkan gerak.
Belajar melalui Gerak	Area pembelajaran dalam elemen ini memfokuskan pada keterampilan personal dan sosial yang dikembangkan melalui partisipasi dalam gerak dan aktivitas jasmani. Keunikan PJOK dalam memfasilitasi keterampilan ini adalah melalui pembelajaran yang menekankan fair play dan kerja tim dengan pendekatan eksperiensial. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivitasnya meliputi pembelajaran secara mandiri maupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar murid juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Elemen ini menitikberatkan pada pembelajaran dalam mengembangkan kapasitas murid untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri serta kompetensi untuk mempromosi gaya hidup aktif. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi pengembangan pengetahuan,

	keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan well-being. Materi dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Murid juga belajar tentang aspek-aspek perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif.
Memilih Hidup yang Menyenangkan	Elemen ini menekankan pentingnya menentukan pilihan positif yang terkait dengan kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika murid memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area materi yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas fisik, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan dan pencegahan cedera.

D. Capaian Pembelajaran

1. Fase A (Kelas I dan II)

Pada akhir Fase A, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

a. Terampil Bergerak

Mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; mengeksplorasi berbagai strategi gerak; dan mengeksplorasi berbagai konsep gerak serta menyimpulkan efektivitasnya.

b. Belajar Melalui Gerak

Menaati peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

c. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengidentifikasi manfaatnya.

d. Memilih Hidup yang Menyenangkan

Mengenali gaya hidup aktif dan sehat; mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang; serta mengenali situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

2. Fase B (Kelas III dan IV)

Pada akhir Fase B, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

a. Terampil Bergerak

Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

b. Belajar Melalui Gerak

Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; dan berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

c. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

d. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari; dan mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

3. Fase C (Kelas V dan VI)

Pada akhir Fase C, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

a. Terampil Bergerak

Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak

b. Belajar Melalui Gerak

Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

c. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan; mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter.

d. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Mengidentifikasi dan menghubungkan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan

cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.