PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL

BERBASIS
INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL

Buku ini adalah buku ke tiga yang ditulis oleh **Dr. Silvy Juditya, M.Pd.** Sebelumnya penulis pernah menerbitkan buku terkait pedagogi pendidikan jasmani dan Digitalisasi pembelajaran penjas di era 4.0. Beliau adalah salah satu pengajar di PTS swasta di daerah Cimahi yaitu STKIP PASUNDAN pada program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (PJKR). Penulis dilahirkan di sebuah kota kecil di wilayah Jawa Barat tepatnya di Kabupaten Cianjur pada tahun 1985. Penulis menempuh pendidikan tinggi di salah satu PTN ternama di kota Bandung yaitu Universitas Pendidikan Indonesia, penulis memperoleh gelar sarjana di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) program studi Pendidikan Keolahragaan (PKO) mulai dari tahun 2003-2007, beliau melanjutkan studi magisternya masih di UPI tepatnya di Sekolah Pasca Sarjana Program studi Pendidikan Olahraga tahun 2008-2010 dan di tahun 2016 beliau melanjutkan kembali studinya dan masih sama di SPS UPI program studi pendidikan Olahraga dan berhasil menyelesaikan studi di tahun 2020.

Era digital saat ini merupakan sebuah perubahan yang menjadi tantangan sekaligus menjadi pekerjaan rumah (PR) untuk semua guru, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dimana mereka harus mulai bisa beradaptasi dengan segala perubahan dan mulai membiasakan mengimplementasikan berbagai strategi pembelajaran dalam hal ini adalah model pembelajaran yang dianggap mampu memberikan warna baru dalam pembelajaran PJOK di era digital yang tentunya disesuaikan dengan situasi pembelajaran (*learning situation*) yang mampu memberikan proses pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan. Model pembelajaran berbasis *individualized learning* merupakan suatu model pembelajaran yang direkomendasikan untuk menunjang pembelajaran olahraga di sekolah khususnya di era digital saat ini, dimana seluruh proses pembelajaran dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media pembelajaran berbasis teknologi dan dilakukan secara online akan tetapi tidak mengurangi makna/esensi dari sebuah proses pembelajaran dimana kehadiran guru tetap ada dalam model ini. Dalam buku ini memaparkan terkait model pembelajaran berbasis *individualized learning* yang terdiri dari *personalized system of instruction* model (PSI Models) dan model *sanitifc* yang dilengkapi dengan hasil penelitian dari implementasi kedua model tersebut. Selain itu dalam buku inipun dipaparkan terkait jenis media pembelajaran berbasis aplikasi yang mampu mensupport penerapan model ini untuk menunjang pembelajaran di era digital.

PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL

Dr. Silvy Juditya, M.Pd

Dr. Silvy Juditya, M.Pd

PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL

BERBASIS
INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL

PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL

Dr. Silvy Juditia, M.Pd

pena persada

PENERBIT CV. PENA PERSADA

**PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL
BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL**

Penulis:

Dr. Silvy Juditia, M.Pd

ISBN : 978-623-315-514-4

Editor:

Wiwit Kurniawan

Design Cover :

Retnani Nur Briliant

Layout :

Eka Safitry

Penerbit CV. Pena Persada

Redaksi :

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas
Jawa Tengah

Email : penerbit.penapersada@gmail.com

Website : penapersada.com Phone : (0281) 7771388

Anggota IKAPI

All right reserved

Cetakan pertama : 2021

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
izin penerbit

KATA PENGANTAR

Segala puji senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul **“PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL”**. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Dalam buku ini akan membahas tentang model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *individualized learning*. Model *personalized system of instruction* (PSI) merupakan salah satu model pembelajaran yang effective untuk diterapkan pada siswa sekolah menengah bahkan model ini lebih efektif dibandingkan model-model pembelajaran lainnya, hal ini disebabkan karena *personalized system of instruction* (PSI) memiliki proses pembelajaran berdasarkan pada materi setiap unit, adanya *feedback* dan *proses* penguasaan materi akan lebih mudah dipahami oleh siswa karena pembelajarannya bersifat individu.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Allah Swt berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	1
B. Perkembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	2
BAB II PENDIDIKAN JASMANI	8
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
B. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
C. Hasil Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	12
BAB III PERMAINAN BOLA BESAR	14
A. Permainan Bola Basket.....	14
1. Hakekat Permainan Bola Basket	14
2. Teknik Dasar pada Permainan Bola Basket	15
3. Passing	16
4. Dribbling	18
B. Permainan Bola Voli.....	20
1. Hakekat Permainan Bola Voli	20
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	21
3. Service Bawah.....	24
4. Passing Bawah.....	24
C. Permainan Sepak Bola.....	24
1. Hakekat Permainan Sepak Bola	24
2. Teknik Dasar Pada Permainan Sepakbola	25
3. Passing	27
4. Dribbling	28
BAB IV BAHAN AJAR DIGITAL “POJOK PENDIDIKAN JASMANI”	29
A. Aplikasi “POJOK pendidikan jasmani”	29

BAB V MODEL PEMBELAJARAN PERSONALIZED SYSTEM OF INTRUCTION (PSI)	35
A. Hakikat Model Pembelajaran PSI (<i>Personalized System Of Intruction</i>)	35
B. Karakteristik Model Personalized System Of Instruction (PSI).....	37
C. Tujuan Model Pembelajaran PSI (Personalized System Of Intraction)	38
D. Efektifitas Model Pembelajaran PSI (<i>Personalized System Of Intraction</i>).....	40
E. Prosedur dan Langkah-langkah Pembelajaran Model PSI (<i>Personalized System Intraction</i>).....	41
BAB VI MODEL SAINTIFIK	44
A. Hakikat Model Pembelajaran Saintifik	44
B. Langkah-langkah Penerapan Model Saintifik.....	45
BAB VII KAJIAN RESEARCH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING PADA PEMBELAJARAN PENJAS.....	47
A. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku	47
B. Rata-Rata Skor Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Berdasarkan Model Pembelajaran dan Gaya Belajar	51
1. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar <i>Visualy</i> Pada Kelompok Model Saintifik berbasis Video <i>You Tube</i>	51
2. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar <i>Visualy</i> Pada Kelompok Model <i>Personalized System of Instruction</i> (PSI) berbasis bahan ajar digital “PJOK Pendidikan Jasmani”	52

3. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar <i>Auditory</i> Pada Kelompok Model Saintifik Berbasis Video <i>You Tube</i> ...	53
4. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar <i>Auditory</i> Pada kelompok Model Personalized System of Instruction (PSI) berbasis bahan ajar digital “PJOK Pendidikan Jasmani”	54
5. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar Kinestetik Pada Model Saintifik berbasis Video <i>You Tube</i>	55
6. Peningkatan Hasil Belajar Permainan Bola Besar Siswa Dengan Gaya Belajar <i>Kinestetik</i> Pada kelompok Model Personalized System of Instruction (PSI) berbasis bahan ajar digital “PJOK Pendidikan Jasmani”	56
C. Model pembelajaran berbasis aplikasi terhadap hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran pendidikan jasmani.	57
D. Gaya belajar terhadap hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran pendidikan jasmani.	60
E. Interaksi antara model pembelajaran dan gaya belajar terhadap hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran pendidikan jasmani.	63
F. Perbedaan hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran Pendidikan jasmani antara siswa yang belajar dengan model <i>personalized system of Instruction</i> (PSI) berbasis aplikasi bahan ajar digital “POJOK Pendidikan Jasmani” dan siswa yang belajar dengan Model Saintifik berbasis Video <i>You Tube</i> pada gaya belajar <i>Auditory</i>	68
G. Perbedaan hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran Pendidikan jasmani antara siswa yang belajar dengan model <i>personalized system of Instruction</i>	

(PSI) berbasis aplikasi bahan ajar dan Model Saintifik berbasis Video You Tube pada gaya belajar <i>Kinestetik</i>	71
H. Perbedaan hasil belajar permainan bola besar pada pembelajaran pendidikan jasmani antara siswa yang belajar dengan model <i>personalized system of Instruction</i> (PSI) dan Model Saintifik pada gaya belajar <i>visually</i>	74
BAB VIII PENUTUP	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79

**PEMBELAJARAN PENJAS DI ERA DIGITAL
BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING MODEL**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk melakukan suatu proses pendidikan, dimana setiap siswa belajar dari pengalamannya pada setiap aktivitas berupa permainan yang dikembangkan dalam program pembelajaran jasmani. Lutan, (2002) mengatakan bahwa:

Pembelajaran gerak yang melibatkan raga merupakan salah satu proses pendidikan yang dilakukan pada anak-anak lewat kegiatan belajar gerak, membentuk kepribadian dan membentuk kebiasaan untuk hidup sehat. di dalam prosesnya siswalah yang dijadikan sebagai objek belajar dan secara tidak langsung sebagai sentral yang harus memperoleh perhatian.

Suherman, (2015) mengungkapkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui dan tentang gerak. Mengacu pada beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis baik oleh perorangan maupun kelompok melalui kegiatan jasmani yang berkelanjutan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Selain itu dari pendidikan jasmani harus mampu memberikan kontribusi yang besar pada perkembangan potensi siswa yang nantinya akan menopang kehidupan dalam jangka waktu yang Panjang. Apabila dikaji dari program yang ada pendidikan jasmani merupakan seperangkat program kegiatan yang dirancang secara khusus dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan, Singer dalam Suherman, (2015) "Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan

yang terbentuk dari sebuah system atau program yang melibatkan otot-otot besar untuk dilakukan secara intensif agar organ-organ dalam tubuh dapat bermanfaat secara utuh untuk kesehatan bagi para pelakunya”.

Espinosa, (2013) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani harus mampu memiliki peran dalam pembentukan kurikulum pendidikan umum. HadianaO & Sartono, (2017); (Mahendra, 2008); Kurniawan & Ramadan (2016) Pembelajaran gerak merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya terjadi sebuah komunikasi dalam pembelajaran melalui aktivitas gerak demi tercapaainya tujuan pendidikan serta memberikan dampak perubahan fisik dan mental secara menetap pada kehidupan yang akan datang.

Dari pendapat beberapa ahli mengenai program pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran gerak yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara fisik, mental, dan sosial yang lebih menekankan kepada konsep gerak selain itu program pada pendidikan jasmani harus mampu memiliki peran yang besar dalam menunjang proses Pendidikan diluar Pendidikan jasmani. maka karena itu, pendidikan jasmani sudah selayaknya menjadi bagian yang utama dalam kurikulum sekolah dan setiap siswa memiliki sebuah kesadaran dalam melakukannya.

B. Perkembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Revolusi industri 4.0 yang terjadi mulai pada tahun 2010 secara tidak langsung berdampak pada perkembangan dunia pendidikan di seluruh dunia, dimana pada era ini terjadi sebuah pengaksesan data yang tidak terbatas dan penggunaan sebuah teknologi yang relatif cepat dan terus berkembang, bahkan perubahan yang terjadi pada era saat ini menjadi bagian dari perkembangan dan perubahan pada ilmu pendidikan (Kosturos, 2012). Salah satu bukti nyata perkembangan teknologi pada praktik pendidikan yaitu dengan diluncurkannya program pemerintah terkait Buku

Sekolah Elektronik (BSE), Irawan, Sari, & Setyoningrum, (2011) menegaskan bahwa BSE ditujukan untuk pengoptimalan pembelajaran di era millennial. Sukiyandari, Soegiyanto & Rustiana (2012) mengungkapkan bahwa perkembangan teknologi harus seiring dengan pemanfaatannya secara optimal, karena penggunaan teknologi secara optimal dalam dunia pendidikan akan memberikan pengaruh pada pencapaian hasil belajar siswa. Selain itu, pemanfaatan teknologi secara optimal akan memberikan manfaat yang lebih tinggi dalam menciptakan proses pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa sehingga semua potensi yang ada tereksplorasi dengan baik. (Darmawan, 2012) mengungkapkan bahwa terdapat keuntungan dari pemanfaatan teknologi di dalam proses pembelajaran yaitu: Pertama, sebagai pendorong semua komunitas dalam pembelajaran (termasuk guru) untuk lebih apresiatif dan proaktif dalam memaksimalkan potensi pendidikan, kedua memberikan kesempatan yang luas kepada peserta didik dalam memanfaatkan setiap potensi yang ada, yang dapat diperoleh dari sumber-sumber yang tidak terbatas. Pembelajaran berbasis teknologi sudah banyak diterapkan dalam berbagai mata pelajaran, bahkan saat ini sudah mulai dipraktikkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan di sekolah.

Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah, pada dasarnya untuk melibatkan para siswa dan memberikan bekal kepada mereka agar kelak memiliki kemampuan dalam aktivitas gerak, selain itu untuk membekali pada kemampuan menerapkan hidup sehat, perkembangan mental serta kemampuan dalam berinteraksi sosial (Hanansyah & Ginanjar, 2019). Gani & Soegiyanto (2012) pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari suatu proses pendidikan secara utuh yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan sosial, dan moral dari aktivitas gerak yang dilakukan. Suherman, (2009) menjelaskan bahwa

pembelajaran gerak adalah suatu proses pendidikan gerak yang melibatkan siswa secara keseluruhan melalui kegiatan bermain, olahraga, dan kegiatan fisik serta dilakukan secara terstruktur dan terprogram untuk memberikan bekal hidup jangka panjang pada siswa berupa kemampuan hidup aktif, kemampuan berfikir dan kemampuan sosial. Husdarta; Saputra (2000) dampak dari pembelajaran gerak di sekolah bertujuan untuk membentuk dan memunculkan ketertarikan para siswa pada aktivitas gerak serta mengenal secara mendalam mengenai gerak serta memiliki keyakinan untuk mau bergerak. Dacica (2015) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu unsur terpenting dalam membangun generasi muda dalam hal membangun fisik, gerak dan kepribadian. SHAPE (2015); *Position Statement Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Log 60 Minutes of Physical Activity Each Day The Need for Physical Activity* (2013) mengungkapkan bahwa pembelajaran gerak di sekolah tidak lain bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada para siswa dengan cara memberikan pemahaman, keterampilan dan kepercayaan diri untuk menikmati aktivitas fisik dalam jangka waktu yang Panjang. Bahkan pembelajaran pendidikan jasmani yang di selenggarakan di sekolah saat ini sudah mulai melibatkan berbagai macam bentuk teknologi seperti dengan memanfaatkan *video* pembelajaran melalui *laptop* atau *smartphone* (Cahyati & Suherman, 2014), (Setyawan, 2016).

Penggunaan *video* dalam pembelajaran melalui *laptop* atau *smartphone* telah menjadi wahana pembelajaran berbasis teknologi yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah, khususnya untuk menyampaikan informasi atau pesan, Mohnsen & Thompson (2013) menyatakan bahwa penggunaan *video* dalam proses pembelajaran mampu memberikan banyak manfaat diantaranya dapat dipergunakan untuk menyampaikan informasi. Proses pembelajaran pada pendidikan jasmani dan olahraga menekankan pada partisipasi siswa untuk

melakukan aktivitas gerak dan keterampilan sebagaimana konsep gerak dan keterampilan tersebut. Akan tetapi pada era sekarang, pembelajaran gerak dapat diperoleh dari produk teknologi berupa pedoman belajar berbasis teknologi, seperti *video* pembelajaran. Penggunaan teknologi di dalam pembelajaran pendidikan jasmani di era 4.0 seperti penggunaan *video you tube* dengan penggunaan sebesar 41,5 %, *video what apps* sebesar 48 %, dan *e-modul* sebesar 10,5 %. Selain itu sebanyak 72.4% guru di tingkat SMA, 16.1% ditingkat SMP, dan 11.5 % di tingkat sekolah dasar mereka sudah terbiasa memanfaatkan berbagai macam teknologi untuk menunjang serta membantu dalam mengefektifkan pembelajaran. Eberline & Richards (2013) menjelaskan bahwa teknologi memiliki potensi untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif dalam pendidikan jasmani. Penelitian dibidang penerapan teknologi sudah banyak dilakukan, bahkan kehadiran teknologi dalam pembelajaran menjadi suatu hal yang penting untuk diterapkan, termasuk bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran gerak (Juniu, 2011).

Pembelajaran gerak yang dilaksanakan di sekolah pada dasarnya memiliki target pencapaian berupa siswa mampu memahami dan mempraktekkan berbagai gerak dasar yang teraplikasikan ke dalam beberapa cabang olahraga, diantaranya penguasaan gerak dasar pada permainan bola besar, permainan bola kecil, aktivitas uji diri, aktivitas aquatik dan aktivitas ritmik (Kemendikbud, 2013). Permainan bola besar baik permainan bola basket, permainan sepakbola dan permainan bola voli pada dasarnya masih menjadi pembelajaran gerak yang digandrungi dan diminati oleh para siswa dibandingkan dengan materi pembelajaran gerak yang lainnya (Juditya, 2018); Agusni Zakaria, dkk (2018) minat siswa pada pembelajaran basket sebesar 48 % dan volley sebesar 36 %, namun hal ini tidak sejalan dengan pencapaian hasil belajar yang belum sepenuhnya mampu mencapai nilai KKM yang ditentukan oleh pihak sekolah khususnya di kota

Cimahi sebesar 75, bahkan hanya terjadi peningkatan penguasaan gerak sebesar 29,5 % (Wardana n.d.). Selain itu, pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani khususnya di kota cimahi belum mengalami keoptimalan dalam pencapaiannya (Juditya dkk.,2018).

Banyak hal yang dapat membantu dalam pengoptimalan pencapaian hasil belajar gerak, menurut Slameto (2010); Dimiyati dan Mudjiono (2006) keoptimalan hasil belajar tidak terlepas dari adanya keterlibatan antara guru, siswa dan lingkungan belajar, bahkan Casey & MacPhail (2018) penerapan model pembelajaran yang diterapkan oleh guru mampu memberikan kemudahan pada siswa dalam pencapaian hasil belajar begitupun pada pembelajaran fisik perlu adanya keterlibatan model pembelajaran di dalamnya. Joyce, B. and Weil, M (1986) dalam Juliantine (2013) “model pembelajaran yang diterapkan secara benar akan membantu siswa dalam memperoleh informasi, ide, cara berfikir, keterampilan dan cara dalam mengekspresikan diri dalam pembelajaran”. Terdapat beberapa model pembelajaran yang diterapkan di Indonesia, diantaranya model *problem based learning*, *project based learning*, *discovery learning* dan yang terakhir *inquiry model* dan semuanya menekankan pada proses pembelajaran yang bersifat saintifik (Pendidikan & Kebudayaan, 2014). Untuk menunjang hal tersebut, maka lahirlah sebuah model pembelajaran berbasis saintifik yang dianggap mampu meningkatkan hasil pembelajaran Prabowo (2015); Treagust, Chittleborough, & Mamiala, (2002) model pembelajaran saintifik lebih membantu siswa dalam mengembangkan konsep pembelajaran secara ilmiah yang dilakukan oleh siswa. Model pembelajaran berbasis saintifik menjadi salah satu model pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani mulai dari tahun 2013 (Permendikbud, 2013). Model pembelajaran saintifik ini merupakan salah satu strategi pembelajaran yang mulai di dalam tahapan proses pembelajaran terdapat lima tahapan diantaranya proses

pengamatan (Gustiawati, Fahrudin, 2014). Bahkan di dalam penerapannya, beberapa guru pendidikan jasmani menerapkan berbagai media pembelajaran yang inovatif diantaranya video *you tube* (Luhsasi & Sadjiarto, 2017), dengan penggunaannya mampu memberikan banyak informasi kepada siswa (Setyorini, 2016) bahkan memberikan kemudahan kepada siswa untuk memperoleh informasi (Wibawa, 2017) dan mampu meningkatkan ketertarikan untuk belajar dkk., 2014) selain itu dengan pemanfaatan sebuah video mampu memberikan efek yang sangat kuat kepada siswa untuk mau berpikir atas apa yang sedang dilihat (Berk, 2009). Hitlin P, (2005) sebanyak 78% penggunaan internet berupa pemanfaatan video *you tube* merupakan kalangan remaja mulai dari usia 12-17 tahun untuk keperluan pembelajaran di sekolah. Video *you tube* bukanlah suatu aplikasi video yang baru dan asing bagi para siswa, mereka sudah mengenal dan terbiasa dalam penggunaannya bahkan dianggap sebagai media pembelajaran berbasis video yang dapat membantu siswa dalam peningkatan hasil belajar karena penggunaannya mampu menarik perhatian siswa (Lestari, 2013).

BAB II

PENDIDIKAN JASMANI

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Dalam perkembangannya, pendidikan jasmani pertama kali dikemukakan oleh William yang mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang dilakukan melalui jasmani. Schools, (1937) Pendidikan jasmani harus bertujuan untuk memberikan kontribusi semaksimal mungkin pada pengembangan potensi individu yang optimal dalam semua fase kehidupannya termasuk kemampuan terbaiknya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, (Meredith, 1929) Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk melakukan suatu proses pendidikan, dimana setiap siswa belajar dari pengalamannya pada setiap aktivitas berupa permainan yang dikembangkan dalam program pembelajaran jasmani. Lutan, (2002) mengatakan bahwa:

“Pembelajaran gerak yang melibatkan raga merupakan salah satu proses pendidikan yang dilakukan pada anak-anak lewat kegiatan belajar gerak, membentuk kepribadian dan membentuk kebiasaan untuk hidup sehat. di dalam prosesnya siswalah yang dijadikan sebagai objek belajar dan secara tidak langsung sebagai sentral yang harus memperoleh perhatian.”

Suherman, (2015) mengungkapkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui dan tentang gerak. Mengacu pada beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis baik oleh perorangan maupun kelompok melalui kegiatan jasmani yang berkelanjutan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan

jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentuk watak. Selain itu dari pendidikan jasmani harus mampu memberikan kontribusi yang besar pada perkembangan potensi siswa yang nantinya akan menopang ke kehidupan dalam jangka waktu yang Panjang. Apabila dikaji dari program yang ada pendidikan jasmani merupakan seperangkat program kegiatan yang dirancang secara khusus dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan, Singer dalam Suherman, (2015) "Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang terbentuk dari sebuah system atau program yang melibatkan otot-otot besar untuk dilakukan secara intensif agar organ-organ dalam tubuh dapat bermanfaat secara utuh untuk kesehatan bagi para pelakunya".

Espinosa, (2013) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani harus mampu memiliki peran dalam pembentukan kurikulum pendidikan umum. HadianaO & Sartono, (2017); (Mahendra, 2008); Kurniawan & Ramadan (2016) Pembelajaran gerak merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya terjadi sebuah komunikasi dalam pembelajaran melalui aktivitas gerak demi tercapaiannya tujuan pendidikan serta memberikan dampak perubahan fisik dan mental secara menetap pada kehidupan yang akan datang.

Dari pendapat beberapa ahli mengenai program pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran gerak yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara fisik, mental, dan sosial yang lebih menekankan kepada konsep gerak selain itu program pada pendidikan jasmani harus mampu memiliki peran yang besar dalam menunjang proses Pendidikan diluar Pendidikan jasmani. maka karena itu, pendidikan jasmani sudah selayaknya menjadi bagian yang utama dalam kurikulum sekolah dan setiap siswa memiliki sebuah kesadaran dalam melakukannya.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan bahkan sebagai suatu konsep latihan atau sebagai pengajaran gerak, secara sederhana penjas adalah proses belajar yang bertujuan untuk belajar melalui gerak dengan demikian anak akan mampu menggunakan tubuhnya secara efisien yang didasarkan pada pemahamannya mengenai aktivitas yang melibatkan tubuh.

Pengaruh lain dari proses belajar pendidikan jasmani kepada anak di sekolah adalah menumbuhkan pemahaman dan pembiasaan untuk mau melibatkan tubuh melakukan aktivitas gerak dengan berbagai keterampilan pada banyak kegiatan olahraga untuk dapat memelihara kebugaran jasmaninya. Melalui aktivitas pendidikan jasmani yang berlangsung di sekolah diharapkan akan mampu mewujudkan perkembangan anak, baik perkembangan secara psikomotor, perkembangan secara kognitif yang lebih menekankan kepada perkembangan pengetahuan dan pemahaman yang cukup, dan perkembangan secara afektif yang lebih menekankan kepada perkembangan watak, sikap, emosi, dan kepribadiaannya. Bucher dalam Suherman, (2009) mengemukakan bahwa :

“Tujuan pendidikan jasmani yaitu pertama membantu dalam pembentukkan aspek fisik, gerak, mental dan social bagi para pelakunya, dari keempatnya memberikan tujuan untuk menunjang kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas-aktivitas dengan melibatkan banyak kekuatan organ dalam tubuhnya sehingga dapat membantu siswa untuk melakukan gerak yang effisien, efektif dan sempurna. selain itu dapat bertujuan untuk mengaplikasin kemampuannya pada kehidupan serta kemampuan sosialnya”.

Bahkan (Prastowo; Syam, 2005) mengungkapkan bahwa PJOK yang dilaksanakan disekolah harus mampu berkontribusi pada pembentukkan perilaku sportif, jujur, tanggung jawab bahkan selain itu harus mampu mengembangkan aspek pemahaman dan gerak pada anak

dari berbagai aktivitas permainan yang dilakukan selama proses pembelajaran. Proses pembelajaran pada Pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah haruslah bertujuan untuk mendidik dan untuk meningkatkan keterampilan fisik dari proses pembelajaran yang terkait di dalamnya dengan cara melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan baik secara individu maupun kelompok (Brace 1924). Selain itu Pendidikan jasmani pada dasarnya memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan emosional dan pembentukan watak (Juditya & Aprila, 2018). Pendidikan jasmani yang dikerjakan oleh para siswa bertujuan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan siswa dalam mengadopsi serta membangun gaya hidup aktif sehingga memberikan dampak pada peningkatan kualitas hidup jangka panjang (Solmon, n.d.). (Balan V, dkk 2012) pembentukan kualitas hidup seseorang tergantung pada kegiatan aktivitas gerak yang dilakukannya, hal ini disebabkan oleh karena adanya integrasi antara aktivitas motorik dengan kemampuan dalam berpikir dan berperilaku. Hetherington, (2017) Pendidikan jasmani banyak membawa perubahan yang positif pada keberlangsungan hidup masyarakat, selain itu Hermann, (2013) gerak siswa pada pembelajaran penjas pada dasarnya menekankan kepada proses mendidik aspek sosial, mental dan jasmani.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah haruslah bertujuan untuk mendidik dalam rangka memberikan kontribusi pada para pelaku (siswa) agar kelak mereka menjadi manusia yang mampu menjadi manusia yang seutuhnya dengan berbekal kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mahendra (2017) dalam (Paturusi, 2012) yang digambarkan pada gambar di bawah ini :