



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Agus Pribadi, M.Or
Mata Kuliah : Pedagogi Olahraga
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A/2023
Semester : 1 (Satu)
Tahun Akademik : 2023/2024
Kode Mata Kuliah : T16109

Deksripsi Mata Kuliah :

Pedagogi Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Pedagogi Olahraga merupakan mata kuliah yang dapat diartikan sebagai sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang dapat menghubungkan sub disiplin ilmu keolahragaan lainnya untuk melandasi semua praktek dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud tujuan untuk mendidik dari segi pengetahuan dan ketrampilan dasar mengajar.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.

- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi model-model pengelolaan kelas dan berbagai pendekatan interaksi proses pembelajaran sumbangan dan hubungan berbagai disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan serta untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam mengkaji berbagai disiplin ilmu keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat mendidik dengan baik dan benar.

Daftar Rujukan:

1. Abduljabar, B. (2011). *Pedagogi Olahraga, Konsep dan Pendekatan Pengajaran Jurusan Olahraga*. FPOK.UPI
2. Armour, K. (2011). *Sport Pedagogy. An Introduction for Teaching and Coaching*. Routledge
3. Cassidy, Tania., Jones, Robyn., and Potrac, Paul. (2009). *Understanding Sports Coaching. The Social, Cultural And Pedagogical Foundations of Coaching Practice*. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library.
4. Cholik Mutohir. (1999). *Pedagogi Olahraga dalam Upaya Pengembangan Pendidikan Olahraga*. Mimbar Pendidikan No. 2/XVII. IKIP Surabaya.
5. Hajar Danardono (2015). *Isi Pedagogi Olahraga*. Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.2. UTP Surakarta.
6. Lumpkin, Angela. (2017). *Physical Education, Exercise Science, And Sport (Tenth Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
7. Machado,G.,V.,Galatti,L.,R.,Rodrigues Paes,R.(2015). *Pedagogy of Sport and Social Projects: Dialogues about Educational Practice*. Movimento,Porto Alegre.
8. Tinning, Richard. (2010). *Pedagogy and Human Movement. Theory, Practice, Research*. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library.
9. Wawan Suherman (2004). *Diktat Pedagogi Olahraga*. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
10. Wisnu Mahardika. (2014). *Pedagogi dalam Olahraga Bola Basket*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 14 No. UTP Surakarta.

Ketentuan/Kesepakatan:

a. Kehadiran.

-
- Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
- Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)

- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

| | |
|-----------|------|
| Kehadiran | 10% |
| Sikap | 20% |
| Tugas | 20% |
| UAS | 50% |
| total | 100% |

Yogyakarta, 11 September 2023

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan





Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Agus Pribadi, M.Or
NIS. 199108032022061003

Arif Bagus Prasetya
NPM. 23111600002



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : PEDAGOGI OLAHRAGA [T16109]
Bobot : 2 SKS
Dosen : AGUS PRIBADI [0503089101]

Kelas : 23A
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

Table with 5 columns: Pert, Tanggal, Pokok Bahasan, Sub-Pokok Bahasan, Jml Mhs, Paraf. It contains 15 rows of lesson records with handwritten entries for dates, topics, sub-topics, student counts, and signatures.



Universitas PGRI Yogyakarta
 Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2023/2024
 Semester : GASAL
 Dosen : AGUS PRIBADI (0503089101)

Kode Matakuliah : T16109
 Matakuliah : PEDAGOGI OLAHRAGA
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 23A

Semester : 1
 Hari : 1
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang :

| No | NP Mahasiswa | Nama Mahasiswa | BU/UP | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Jumlah Hadir | % Hadir |
|----|--------------|---------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|---------|
| 1 | 23111690001 | FAJAR TRI RAHMAMWAN | | Had | 15 | |
| 2 | 23111690002 | ARIF BAGUS PRASETYA | | Had | 15 | |
| 3 | 23111690003 | DRAJAT NUR RAHMAT | | Had | 13 | |
| 4 | 23111690004 | MAULIDA ABDUL HAKIM | | Had | 12 | |
| 5 | 23111690005 | CHRISTOPHER ARSENI O EKADHANA | | Had | 12 | |
| 6 | 23111690007 | MUHAMMAD WAROSATUL ULUM | | Had | 13 | |
| 7 | 23111690008 | DESTA ARYA PRAWOGA | | Had | 15 | |
| 8 | 23111690009 | ROMADHO ILHAM | | Had | 15 | |
| 9 | 23111690011 | LUTHFI AL ANSHORI | | Had | 13 | |
| 10 | 23111690013 | IMAM NUR ARIFIN | | Had | 15 | |
| 11 | 23111690014 | NOVITA TIARA DEWI | | Had | 15 | |
| 12 | 23111690015 | MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFI | | Had | 12 | |
| 13 | 23111690016 | HANANTO OKTA PRABOWO | | Had | 15 | |
| 14 | 23111690018 | IMAM MAULANA YUSUF | | Had | 15 | |
| 15 | 23111690019 | WISNU GESTA DEWANGGA | | Had | 12 | |
| 16 | 23111690020 | MUHAMMAD IQBAL ARDIANSYAH PUTRA | | Had | 12 | |
| 17 | 23111690021 | AGUSTYAN CHAREL | | Had | 13 | |
| 18 | 23111690022 | MAHENDRA EKA ZULYANA | | Had | 13 | |
| 19 | 23111690023 | ANDREAN PRATAJAYA PUTRA | | Had | 13 | |
| 20 | 23111690024 | IWAN PUTRA ANDIKA | | Had | 13 | |

Lembar 1 : Untuk Dosen
 Lembar 2 : Untuk Asistn Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta
 Jl. PGRI Sosorewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2023/2024
 Semester : GASAL
 Dosen : AGUS PRIBADI [0503089101]

Kode Mata kuliah : T16109
 Mata kuliah : PEDAGOGI OLAHRAGA
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 23A

Semester : 1
 Hari : -
 Putul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang : -

| No | NP Mahasiswa | Nama Mahasiswa | B/U/P | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Hadir | % Hadir |
|----|--------------|-------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 21 | 2311160025 | WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 22 | 2311160028 | ABDI NUGROHO | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | |
| 23 | 2311160029 | YUSUF NUGRAHADI MARTIN | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 24 | 2311160030 | ALIF USMAN | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 25 | 2311160031 | PUTRA DANUTRITA | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 26 | 2311160032 | NOVA JULIANTINA | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 27 | 2311160033 | ADI PUTRA NOVA RAMADHAN | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | |
| 28 | 2311160035 | JULIANUS FANGKI ASA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 2311160064 | Muhammad Arga Pebianta | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 30 | 2311160065 | Dhea sanggarwati sikora | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 31 | 2311160068 | Muhammad Riyadi | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 32 | 2311160069 | ALFRET TAGI | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| 33 | 2311160071 | Redi Nengroho Wibowo | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |

PENILAIAN MATA KULIAH PEDAGOGI OLAHRAGA KELAS A

| NO | NAMA | NO ABSEN | NILAI | KET |
|-----------|--------------------------------|--------------------|--------------|--|
| 1 | Fajar Tri Rahmawan | 23111600001 | A- | |
| 2 | Arif Bagus Prasetya | 23111600002 | A | |
| 3 | Drajat Nur Rahmat | 23111600003 | A- | |
| 4 | Maulida Abdul Hakim | 23111600004 | A | |
| 5 | Christopher Arsenio Ekadhana | 23111600005 | A- | |
| 6 | Muhammad Warosatul Ulum | 23111600007 | T | Absen bolong, Tidak mengerjakan UAS sudah sy panggil tidak datang/tidak konfirmasi |
| 7 | Desta Arya Prayoga | 23111600008 | A- | |
| 8 | Romadho Ilham | 23111600009 | A | |
| 9 | Luthfi Al Anshori | 23111600011 | A- | |
| 10 | Imam Nur Arifin | 23111600013 | A- | |
| 11 | Novita Tiara Dwi | 23111600014 | A- | |
| 12 | Muchammad Syafiiq Asrofii | 23111600015 | B+ | |
| 13 | Hananto Okta Prabowo | 23111600016 | A- | |
| 14 | Imam Maulana Yusuf | 23111600018 | A- | |
| 15 | Wisnu Desta Dewangga | 23111600019 | B+ | |
| 16 | Muhammad Iqbal Ardiansyah P | 23111600020 | A- | |
| 17 | Agustyan Charel | 23111600021 | A- | |
| 18 | Mahendra Eka Zulyana | 23111600022 | A- | |
| 19 | Andrean Pratama Putra | 23111600023 | A- | |
| 20 | Ivan Putra Andika | 23111600024 | T | Absen bolong, tidak mengerjakan UAS sudah sy panggil tidak datang/tidak konfirmasi |
| 21 | Wafiq Khahida Dzulfiqar | 23111600025 | A- | |
| 22 | Abdi Nugroho | 23111600028 | A- | |
| 23 | Yusuf Nugrahadi Martin | 23111600029 | T | Absen bolong, Tidak mengerjakan UAS sudah sy panggil tidak datang/tidak konfirmasi |
| 24 | Alif Usman | 23111600030 | A | |
| 25 | Putra Danutirta | 23111600031 | A | |
| 26 | Nova Juliantina | 23111600032 | A- | |
| 27 | Adi Putra Nova Ramadhan | 23111600033 | B+ | |

| | | | | |
|----|-------------------------|-------------|----|--|
| 28 | Muhammad Arga Pebianta | 23111600064 | A- | |
| 29 | Dhea Sanggarwati Sikora | 23111600065 | B+ | |
| 30 | Muhammad Riyadhi | 23111600068 | B+ | |
| 31 | Alfret Tagi | 23111600069 | A- | |
| 32 | Redhi Nugroho Wibowo | 23111600071 | B | |

**MODUL PEMBELAJARAN
PEDAGOGI OLAHRAGA**



**Oleh:
Agus Pribadi, M. Or**

**Prodi Ilmu Keolahragaan
Universitas PGRI Yogyakarta**

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| DAFTAR ISI | 2 |
| KATA PENGANTAR | 4 |
| BAB I | 5 |
| RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS) | 5 |
| BAB II | 6 |
| PENGANTAR PEDAGOGI OLAHRAGA | 6 |
| BAB III | 11 |
| PEDAGOGI OLAHRAGA SECARA UMUM | 11 |
| BAB IV | 14 |
| HAKIKAT PEDAGOGI OLAHRAGA | 14 |
| BAB V | 21 |
| PENDIDIKAN JASMANI..... | 21 |
| BAB VI | 28 |
| TEORI BELAJAR OLAHRAGA..... | 28 |
| BAB VII | 41 |
| PENGETAHUAN SITUASIONAL DAN STRATEGI PEMBELAJARAN | 41 |
| BAB VIII | 48 |
| PEDAGOGI OLAHRAGA UNTUK AKTIVITAS FISIK | 48 |
| BAB IX | 54 |
| PEDAGOGI DALAM PELATIHAN OLAHRAGA & | 54 |
| MODEL – MODEL PEMBELAJARAN..... | 54 |
| BAB X | 64 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA | 64 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS..... | 64 |
| BAB XI | 76 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA | 76 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA HOCKEY | 76 |
| BAB XII | 89 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA FUTSAL..... | 89 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA TENIS LAPANGAN..... | 89 |
| BAB XIII | 100 |

| | |
|--|-----|
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET..... | 100 |
| DAN PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI..... | 100 |
| BAB XIV | 122 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA RENANG | 122 |
| BAB XV | 129 |
| PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA PANAHAN | 129 |
| DAFTAR PUSTAKA | 136 |

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami bisa menyelesaikan bahan ajar “Pedagogi Olahraga”. Bahan ajar Pedagogi Olahraga khusus nya dipersiapkan untuk mengajar mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta. Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga penyusunan bahan ajar ini dapat terselesaikan. Penulis juga merasa bahwa bahan ajar ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu segala masukan baik berupa saran maupun kritik yang membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, penulis berharap semoga bahan ajar “Pedagogi Olahraga” ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Yogyakarta, 01 Desember 2022

Agus Pribadi

BAB I
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Pada BAB I menjelaskan mengenai deskripsi Mata Kuliah Pedagogi Olahraga, pengenalan, dan kontrak perkuliahan.

BAB II PENGANTAR PEDAGOGI OLAHRAGA

A. Pendahuluan

BAB II memberikan gambaran tentang pengertian pedagogi secara umum, pengertian pedagogi olahraga, dan struktur ilmu keolahragaan.

B. Pengertian Pedagogi Secara Umum

Pedagogi yang ditarik dari kata "paid" artinya anak dan "agogos" artinya membimbing atau memimpin. Maka dengan demikian secara harafiah "pedagogi" berarti seni atau pengetahuan membimbing atau memimpin atau mengajar anak. Kata "pedagogi" berasal dari Bahasa Yunani kuno παιδαγωγέω (paidagōgeō; dari παῖς país:anak dan ἄγω ági: membimbing; secara literal berarti "membimbing anak"). Di Yunani kuno, kata παιδαγωγός biasanya diterapkan pada budak yang mengawasi pendidikan anak tuannya. Termasuk di dalamnya mengantarnya ke sekolah atau tempat latihan, mengasuhnya, dan membawakan perbekalannya (seperti alat musiknya). Oleh karena itu, pedagogi telah didefinisikan sebagai seni atau pengetahuan membimbing, memimpin atau mengajar anak. Kata yang berhubungan dengan pedagogi, yaitu pendidikan, sekarang digunakan untuk merujuk pada keseluruhan konteks pembelajaran, belajar, dan berbagai kegiatan yang berhubungan dengan hal tersebut. Malcolm Knowles mengungkapkan istilah lain yang mirip dengan pedagogi yaitu andragogi, yang merujuk pada ilmu dan seni mendidik orang dewasa.

Menurut Hewett, bahwa pedagogi lebih dari sekedar ilmu dan seni mengajar. Pedagogi berkenaan dengan upaya membawa anak-anak dan memimpin mereka untuk mencapai suatu tujuan yang ideal. Pedagogi bertujuan agar anak di kemudian hari mampu memahami dan menjalani kehidupan dan kelak dapat menghidupi diri mereka sendiri, dapat hidup secara bermakna, dan dapat turut memuliakan kehidupan. Dalam

model pedagogi, guru memiliki tanggung jawab penuh untuk membuat keputusan tentang apa yang akan dipelajari, bagaimana akan dipelajari, ketika akan dipelajari, dan jika materi telah dipelajari. Pedagogi, atau instruksi guru-diarahkan seperti yang umumnya dikenal, tempat siswa dalam peran tunduk membutuhkan ketaatan dengan instruksi guru. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa peserta didik hanya perlu mengetahui apa guru mengajarkan mereka. Hasilnya adalah situasi pengajaran dan pembelajaran yang aktif mempromosikan ketergantungan pada instruktur (Knowles, 1984).

1. Tiga Arti dalam Pedagogi

Pedagogi memiliki arti 3 hal sebagai berikut:

- a. Instruksi: memberikan arahan/ membimbing/ mengajar
- b. Pendidikan: seni, ilmu pengetahuan, atau profesi mengajar, terutama: penelitian yang berhubungan dengan prinsip-prinsip dan metode dalam pendidikan formal
- c. Sekolah: tempat instruksi Pedagogi adalah ilmu atau seni dalam menjadi seorang guru.

Istilah ini merujuk pada strategi pembelajaran atau gaya pembelajaran. Pedagogi juga kadangkadang merujuk pada penggunaan yang tepat dari strategi mengajar. Sehubungan dengan strategi mengajar itu, filosofi mengajar diterapkan dan dipengaruhi oleh latar belakang pengetahuan dan pengalamannya, situasi pribadi, lingkungan, serta tujuan pembelajaran yang dirumuskan oleh peserta didik dan guru.

C. Pengertian Pedagogi Olahraga

Menurut Khatleen Armour (2013) pedagogi olahraga adalah pembelajaran dalam praktek olahraga baik pada anak – anak, remaja, dan orang dewasa. Pendapat lain mengemukakan Pedagogi Olahraga adalah sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang berpotensi untuk mengintegrasikan subdisiplin ilmu keolahragaan lainnya untuk

melandasi semua praktik dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud dan tujuan untuk mendidik (Hajar Danardono 2015). Wawan Suherman (2004) menyatakan pedagogy olahraga (sport pedagogy) di satu sisi sebagai pedagogi terapan dan di sisi lain sebagai bidang teori ilmu keolahragaan. Sedangkan Antea & anita (2022) pedagogi olahraga adalah kombinasi dari pelatihan dan pendidikan dalam olahraga untuk semua kelompok umur yang bertujuan untuk mempromosikan pembelajaran tentang pentingnya aspek fisik. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pedagogi olahraga adalah bidang ilmu yang membahas pembelajaran gerak manusia yang menjadi landasan untuk pengajaran yang efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Pedagogi Olahraga (sport pedagogy) adalah sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang berpotensi untuk mengintegrasikan subdisiplin ilmu keolahragaan lainnya untuk melandasi semua praktik dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud dan tujuan untuk mendidik. Kajian ruang lingkup sport pedagogy istilah lazimnya dan disepakati di tingkat internasional memang tidak lepas dari pemahaman kita terhadap eksistensi ilmu keolahragaan (sport science). Hal ini sesuai dengan pendapat Wawan Suherman (2004) yaitu pedagogy olahraga (sport pedagogy) di satu sisi sebagai pedagogi terapan dan di sisi lain sebagai bidang teori ilmu keolahragaan. Dari perspektif sejarah, di Indonesia status dan pengakuan terhadap ilmu keolahragaan masih tergolong masih muda baik ditinjau dari tradisi dan paradigma penelitian maupun produk riset yang dapat diandalkan untuk melandasi tataran praktis.

D. Struktur Ilmu Keolahragaan

Kerangka dasar ilmu keolahragaan yang disusun berdasarkan kemajuan yang dianggap cukup mapan, seperti yang dipaparkan Prof. Haag di Jerman sejak tahun 1979, sangat membantu kita untuk menelaah kedudukan sport pedagogy, sebagai 7 salah satu

diantaranya, sebagai isi dari ilmu keolahragaan. Ada 7 (tujuh) bidang teori yang mendukung, yakni (1) sport medicine, (2) sport biomechanic, (3) sport psychology, (4) sport sociology, (5) sport pedagogy, (6) sport history dan (7) sport philosophy.

Penjabaran 7 bidang diatas sebagai berikut:

1. Sport medicine/ kedokteran olahraga

Adalah cabang kedokteran yang berhubungan dengan kebugaran fisik, dan pengobatan serta pencegahan cedera yang berhubungan dengan olahraga dan latihan fisik.

2. Sport Biomechanic/ Biomekanika Olahraga

Adalah ilmu yang menerapkan prinsip – prinsip mekanika terhadap struktur tubuh manusia saat melakukan olahraga. Seperti contoh saat melakukan gerakan topspin pada olahraga tenis meja, sudut, teknik, dan ketepatan gesekan sangat mempengaruhi.

3. Sport psychology/ psikologi olahraga

Adalah kajian ilmu yang menerapkan prinsip – prinsip tingkah laku manusia dalam bidang olahraga, baik secara individu maupun beregu, ditandai dengan sejumlah interaksi dengan individu lain nya dan situasi eksternal yang menstimulasinya.

4. Sport sociology/ sosiologi olahraga

Adalah sebuah cabang ilmu sosial yang menekankan pentingnya pengembangan olahraga dalam kehidupan sehari – hari.

5. Sport pedagogy/ Pedagogi olahraga

Adalah bidang ilmu yang membahas pembelajaran gerak manusia yang menjadi landasan untuk pengajaran yang efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

6. Sport History/ sejarah olahraga

Adalah suatu ilmu pengetahuan dari olahraga yang disusun atas hasil penyelidikan beberapa peristiwa yang dapat dibuktikan dengan nyata.

7. Sport philosophy/ filsafat olahraga

Adalah studi seni berfikir yang berupaya menganalisis secara konseptual masalah-masalah olahraga sebagai aktivitas manusia.

Masing-masing bidang memiliki medan penelitian yang spesifik pula. Urutan ketujuh bidang teori tersebut dipaparkan dalam pengelompokan yang dianggap logis. Sport medicine dan sport biomechanic termasuk kedalam kelompok ilmu pengetahuan alam, sementara sport psychology, sport sociology dan sport pedagogy tergolong kedalam rumpun ilmu pengetahuan sosial dan behavioral. Sport history dan sport philosophy termasuk kedalam kelompok hermeneutical-normative science. Paparan tersebut juga menunjukkan bahwa “ibu” ilmu pengetahuan yang menjadi landasan pengembangan ilmu keolahragaan ialah medicine, biology/fisika, psikologi, sosiologi, sejarah dan filsafat. Oleh karena itu jika ditinjau dari struktur ilmu keolahragaan, maka pedagogi olahraga merupakan salah satu bidang yang memiliki peran dalam ilmu keolahragaan, sehingga sangat penting untuk memahami tentang pedagogi olahraga yang baik bagi para insan olahraga.

BAB III PEDAGOGI OLAHRAGA SECARA UMUM

A. Pendahuluan

BAB III membahas mengenai pedagogi olahraga secara umum berdasarkan ruang lingkup dan kajian studi pedagogi olahraga.

B. Ruang Lingkup Pedagogi Olahraga

Wawan Suherman (2004) menyatakan bahwa bentuk pengetahuan pedagogi olahraga memiliki dua bagian penting yaitu pengungkapan bentuk pengetahuan pedagogi olahraga lewat peta dasar-dasar pengetahuan keguruan yang meliputi (a) pengetahuan tentang muatan bidang studi, (b) pengetahuan pedagogi umum, (c) pengetahuan kurikulum, (d) pengetahuan pedagogi bidang studi, (e) pengetahuan tentang peserta didik, (f) pengetahuan tentang konteks pendidikan, dan (g) pengetahuan tentang tujuan pendidikan, dan penemuan bentuk pedagogi olahraga lewat penelitian, analisis empiric, hermeneutic-historis, dan social kritik. Perhatian utama pedagogi olahraga adalah mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pengalaman belajar dalam seni dan ilmu gerakan. Penelitian sistematis tentang teori pembelajaran disertai dengan pengalaman praktikum, supervise klinis, dan laboratorium, yang memungkinkan konsep teori dapat diterapkan langsung dalam interaksi dengan peserta didik.

Komponen professional pedagogi olahraga tidak hanya menggambarkan pengetahuan yang dibutuhkan guru dan dosen, tetapi ia juga harus berkesuaian dengan hasil riset empiris yang berjalan dengan cepat, dalam hal ini, pembelajaran penjasorkes dan pendidikan guru penjasorkes serta pendidikan profesi lain yang berkaitan. Pedagogi olahraga berhubungan dengan kemungkinan keterbatasan pendidikan fungsional (tidak terencana) dan terencana untuk dan lewat gerakan, bermain, dan olahraga. Pedagogi

olahraga berkaitan dengan pembelajaran semua kelompok usia (tanpa adanya SARA). Penelitian tentang pembelajaran di dalam dan di luar lembaga pemerintah. Kelompok sasarannya adalah individu yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga. Teori kurikulum dan teori pembelajaran memberikan dasar informasi untuk mengembangkan optimalisasi praktik pendidikan yang bertujuan untuk gerakan, bermain, dan olahraga.

C. Kajian studi pedagogi olahraga

Menurut Abduljabar (2011) kajian studi pedagogi olahraga sebagai berikut:

1. *Teacher behavior* (Perilaku Guru)

Meliputi jenis umpan balik yang diberikan oleh guru, perbedaan guru penjas SD, SMP, dan SMA, perilaku guru penjas berbeda dengan pelatih olahraga serta tentang bagaimana cara guru mengoreksi kesalahan siswa.

2. *Student behavior* (Perilaku Siswa)

Meliputi Apakah siswa menikmati dan mendapatkan hikmah dari belajar pendidikan jasmani, Bagaimana siswa mengatur waktu belajarnya di kelas, Bagaimana siswa belajar keterampilan gerak, Bagaimana perilaku siswa ketika berlatih di klub olahraga.

3. *Teacher effectiveness* (Efektivitas Guru)

Meliputi perbedaan mengajar dan melatih yang efektif dan tidak efektif, Metode mengajar yang paling efektif, Cara guru mengatasi masalah - masalah yang muncul dalam pengajaran, dan karakteristik yang efektif bagi seorang pelatih.

4. *Teacher Issues* (Isu-isu keguruan)

Meliputi Dalam kondisi seperti apa isu konflik muncul antara melatih dan mengajar, cara guru mengatasi kejenuhan dan kemalasan belajar siswa, penjelasan tujuan pembelajaran untuk siswa, serta manfaat olahraga bagi siswa.

5. *Curriculum* (Kurikulum)

Meliputi kurikulum yang ideal bagi pendidikan jasmani, Bagaimana penilaian guru terhadap siswa pada kurikulum penjas, penjelasan perluasan pencapaian tujuan pengajaran, langkah - langkah terbaik program pengajaran kebugaran disampaikan pada siswa, dan hasil yang diharapkan dari olahraga usia dini.

BAB IV HAKIKAT PEDAGOGI OLAHRAGA

A. Pendahuluan

BAB IV membahas mengenai filosofi pedagogi olahraga, batang tubuh pedagogi olahraga, tujuan pedagogi olahraga, dan manfaat pedagogi olahraga.

B. Filosofi Pedagogi Olahraga

Pandangan dualisme Decartes yang memahami dikhotomi jiwa dan badan berpengaruh terhadap profesi di bidang keolahragaan, yakni raga dipandang sematamata sebagai sebuah objek, yang diungkapkan dalam perumpamaan yang lazim dikenal "the body instrument" "the body-machine" atau "the body-computer". Sebagai akibatnya maka sedemikian menonjol pandangan yang mengutamakan aspek raga sehingga fisiologi dan anatomi menduduki posisi yang amat kuat dalam penyiapan tenaga guru pendidikan jasmani, dan pendidikan jasmani dipahami sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin. Selanjutnya, konsep yang dikembangkan Maurice Merleau-Ponty tentang "the body-subject" dapat dipandang sebagai sebuah perubahan radikal pemikiran dualisme Cartesian. Inti dari pemikiran Ponty ialah bahwa manusia itu sendirilah yang secara sadar menggerakkan dirinya sehingga tubuh atau raga aktif sedemikian rupa untuk kontak dengan dunia sekitarnya. Ide tentang the body subject menegaskan kesatuan antara jiwa dan badan.

C. Batang Tubuh Pedagogi Olahraga

7 lingkup perkembangan batang tubuh pedagogi olahraga Hajar (2015) sebagai berikut:

1. Content Knowledge

Meskipun pendidikan jasmani itu merupakan proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, tetapi dalam setiap tugas ajar itu terkandung pengetahuan yang mesti dikuasai oleh peserta didik. Pengetahuan itu berkisar di seputar penguasaan konsep gerak, dan karenanya apapun jenis subsatnsinya permainan dan olahraga selalu

diarahkan pada kemampuan untuk memahami alas an-alasan dibalik setiap tampilan. Karena substansi tugas ajar dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia umumnya berisi cakupan dan/atau keterampilan berolahraga, tidak dapat dielakkan, begitu kuat dan sarat bobot pengetahuan berkenaan dengan cabang olahraga yang dianggap essensial, seperti atletik, senam, renang dan beberapa cabang olahraga permainan yang populer (misalnya sepakbola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dll).

Para siswa atau atlit yang terampil biasanya menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam pemecahan masalah ketimbang pemula. Hal ini berimplikasi pada pentingnya pengemasan substansi untuk lebih mudah dipahami, dan arena itu peranan media seperti rekaman video sangat membantu para siswa untuk menguasai konsep gerak. Itulah sebabnya konsep perhatian (attention) banyak dibahas dalam teori belajar gerak, seperti halnya teori memori dan visualisasi. Betapa pentingnya penyampaian informasi konsep gerak termasuk "Kunci" pelaksanaannya sehingga pengetahuan itu menjadi lebih terstruktur yang menyebabkan persoalan yang menentukan bukan banyak sedikitnya informasi yang disampaikan, tetapi bagaimana membuatnya menjadi jelas menurut persepsi para siswa atau peserta didik.

Ringkasnya, pengetahuan tentang isi ini berkenaan dengan subjek yang diajarkan, dan tanpa itu tidak ada pengajaran sehingga pengetahuan dan sekaligus kecakapan dalam konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan melalui aktivitas jasmani, perlu dikuasai oleh guru yang bersangkutan. Esensi dari substansinya ialah pengetahuan tentang gerak insani dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek pengetahuan untuk memahami peserta didik secara utuh.

2. *General Pedagogical Knowledge*

Pengetahuan ini mencoba untuk menyingkap kaitan antara perilaku guru dan hasil belajar pada siswa. Cakupannya, meliputi:

- a. Kemampuan umum dalam mengelola dan merencanakan unit pengajaran
- b. Pengelolaan dan pengorganisasi kelas
- c. Metodik/teknik pengajaran
- d. Evaluasi & penentuan (grading) nilai siswa

Penelitian dalam kategori ini berkisar pada tema jumlah waktu aktif belajar (active learning time) pembuatan keputusan, efektivitas pengajaran dan manajemen kelas.

3. *Pedagogical Content Knowledge*

Pengetahuan ini berkenaan dengan bagaimana mengajar sebuah subjek atau topik bagi kelompok peserta didik dalam konteks yang spesifik. Pengetahuan ini juga terkait dengan:

- a. Tujuan pengajaran sebuah subjek pada tingkat kelas yang berbeda
- b. Konsep dan miskonsepsi siswa mengenai suatu subjek
- c. Material kurikulum suatu subjek
- d. Strategi pengajaran bagi sebuah topik

4. *Curriculum Knowledge*

Pada skala makro, pengetahuan ini berkaitan dengan tipe kurikulum dalam pendidikan. Pengetahuan ini berkenaan dengan isi dan program yang berorientasi pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan peserta didik jasmani, suatu bidang yang paling terbengkalai perkembangannya di Indonesia baik secara teoritis maupun praktis. Diskusi dan model pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia masih sangat banyak memerlukan dukungan fakta empirik di lapangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia merupakan wilayah pengembangan pengetahuan yang

memerlukan prioritas, karena berpangkal dari model kurikulum itulah kemudian banyak muncul persoalan dalam penerapannya. penelitian. Hanya sedikit pikiran kritis misalnya untuk mengkaji ulang implimentasi model kurikulum pendidikan jasmani yang berorientasi pada pelestarian budaya olahraga.

5. *Knowledge of Education Context*

Semua program pendidikan jasmani berlangsung dalam konteks yang beragam, yakni yang dapat mempermudah atau sebaliknya menghambat pelaksanaan pengajaran. Yang dimaksud dengan konteks atau tata latar adalah keseluruhan faktor yang mempengaruhi apa dan bagaimana isi diadakan dan dipelajari dalam sebuah program. Dalam lingkup yang lebih luas kita dapat mengamati betapa besar variasi dan perbedaan lingkungan lembaga pendidikan antara sekolah dipertanian, pedesaan atau yang terdapat dipesisir pantai serta didaerah belantara, daerahdaerah terpencil. Kebanyakan lingkungan semacam itu relatif stabil, tetap dan arena itu hanya sedikit kemampuan guru untuk mengubahnya. Hal terbaik yang dapat dilakukannya ialah ia mesti dapat membiasakan diri menghadapi lingkungannya dan mampu memanfaatkan secara maksimal semua potensi untuk mendukung pengajaran.

Ini berarti bahwa faktor lingkungan ini tidak dengan sendirinya menjadi penghambat, dan bahkan program pendidikan jasmani itu berlangsung dalam konteks yang memungkinkan para guru untuk memperoleh pilihan yang banyak bagi pengajarnya. Pengetahuan ini berkenaan dengan dampak lingkungan terhadap pengajaran, yang meliputi faktor lingkungan fisik dan sosial di dalam dan disekitar kelas, termasuk pengetahuan tentang kegiatan kerja dalam kelompok kelas, pembiayaan pendidikan karakteristik masyarakat budaya. Lebih rinci lagi, seperti dalam tulisan Metzler (2000) faktor konteks ini dipaparkan dalam 5 (lima) faktor

utama yakni; (1) lokasi sekolah, (2) demografis siswa, (3) administrasi, (4) staf pelaksana pendidikan jasmani, dan (5) sumber belajar. Faktor lokasi meliputi lingkungan perkotaan, pedesaan, pinggiran kota. Yang berpotensi untuk mempengaruhi pengajaran seperti luas sempitnya pekarangan atau lapangan yang tersedia, keterjangkauan sekolah yang terkait dengan transportasi, dan faktor keamanan. Termasuk faktor yang lebih pelik lagi ialah keadaan iklim, seperti sekolah-sekolah dibagian Indonesia timur yang banyak diterpa oleh sinar terik matahari sehingga keadaan ini sangat berpengaruh terhadap kelangsungan pengajaran di daerah terbuka. Itulah sebanya, seperti di Sekolah Brisbane negara bagian Australia, para siswa diwajibkan memakai topi ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani untuk mengurangi sengatan matahari.

6. Knowledge of Learners and their Characteristic

Pengetahuan ini berkenaan dengan proses ajar manusia dan penerapannya dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Terliput di dalamnya pemahaman tentang karakteristik siswa yang amat beregam dari aspek koqnitif, emosi, sosial, dan faktor sejarah dan budaya. Pemahaman tentang peserta didik berkenaan dengan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan, learning capacity, perbedaan bahasa, dan kondisi psikososial yang mempengaruhi sikap dan aspirasi siswa dalam belajar. Oleh karenanya prinsip *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* dalam pengertian penyesuaian substansi, sekaligus metode dan strategi dengan karakteristik siswa, prinsip ini mengukuhkan atas pengajaran yang erpusat pada siswa, dan pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangannya amat menentukan dalam penyusunan perencanaan, dan menjadi titik awal dalam hal pemahaman mengenai kebutuhan dan kemampuan siswa.

Sudah lazim kita pahami tentang konsep perkembangan koqnitif, dan betapa pentingnya bagi guru untuk memahami proses koqnitif karena mempengaruhi perilaku belajar. Tahap-tahap perkembangan koqnitif yang diteorikan oleh Piaget, yakni (1) sensoris motor, (2) pre-operasional, (3) concert operationals, dan (4) formal operasional, banyak mempengaruhi kurikulum pendidikan jasmani dewasa ini. Teori pemrosesan informasi dan penyimpanannya misalnya telah mencoba untuk mengkaji persoalan ini dalam konteks penguasaan keterampilan gerak, Upaya ini sangat bermanfaat untuk memahami proses koqnitif yang melandasi kemampuan seseorang untuk belajar dan merencanakan masalah. Pengetahuan ini disebut ” Metacoqnitioin” (Pengetahuan tentang proses koqnitif yang dimiliki seseorang).

7. *Knowledge of Educational Goals*

Pengetahuan ini berkenaan dengan tujuan, maksud dan struktur sistem pendidikan nasional. Apa yang diharapkan guru pada siswa untuk dipelajari dikelas, sejalan dengan cita-cita pembangunan nasional. Pembelajaran berlangsung untuk mencapai tujuan dalam keadaan peserta didik memiliki kebebasan untuk terlibat, bertanggung jawab dan menikmati iklim kemerdekaan untuk menyelidik, menemukan, mengembangkan dan memahami keterampilan, menghayati nilai-nilai yang dibutuhkan bagi pengembangan sebuah masyarakat madani (civil society) yang adil.

D. Tujuan Pedagogi Olahraga

1. Transmisi pengetahuan atau pengajaran tentang gerak tubuh yang benar
2. Membentuk dan menginformasikan bahan ajar olahraga
3. Mendukung kebutuhan peserta didik dalam olahraga, dan bentuk aktivitas fisik lainnya,

4. Melatih keberanian siswa (Membantu peserta didik untuk memiliki keberanian dalam bertanya dan mencari jawaban dari pertanyaannya tersebut)
5. Mengembangkan kepribadian siswa

E. Manfaat Pedagogi Olahraga

Manfaat pedagogi olahraga bagi guru sebagai berikut:

1. Memahami sifat-sifat, karakter, tingkat pemikiran, perkembangan fisik dan psikis peserta didik.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengetahui arah serta tujuan mana yang akan dicapai.
3. Menghindari atau mengurangi kesalahan dalam praktik pengajaran, karena dengan memahami teori pendidikan, seorang guru akan mengetahui mana yang boleh dan mana yang tidak boleh dilakukan.
4. Sebagai tolak ukur sampai di mana seseorang guru telah berhasil melaksanakan tugas dalam pendidikan.

Manfaat pedagogi olahraga bagi peserta didik sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan bagi peserta didik
2. Menambah kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan masalah dan berpendapat
3. Mengembangkan pola pikir peserta didik
4. Proses belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan bagi peserta didik, karena guru dapat mengelola nuansa pendidikan dengan humor, menghargai imajinasi peserta didik, serta menanamkan tenggang rasa.

BAB V

PENDIDIKAN JASMANI

A. Pendahuluan

BAB V membahas mengenai pengertian pendidikan jasmani, ruang lingkup Pendidikan jasmani, serta pendekatan dan gaya mengajar.

B. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (KBBI, 1989), jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisahpisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis

melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada setiap manusia.

C. Ruang Lingkup Pendidikan jasmani

Menurut Anin (2008) Kurikulum yang diberlakukan saat ini masih menggunakan dua kurikulum yaitu kurikulum 2004 (kurikulum berbasis kompetensi) dan kurikulum yang berorientasi KTSP. Ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek terstruktur dalam kurikulum yang tersebar mulai kelas satu sampai kelas enam, yang meliputi:

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensipotensi aktiitas anak secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

2. Pendidikan Olahraga

Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga.

3. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat, serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

D. Pendekatan Belajar

Pendekatan belajar sebagai upaya efisiensi proses yang akan menjembatani antara tujuan dengan hasil belajar. Tujuan belajar pendidikan jasmani seperti dikemukakan oleh Bucher dalam Adang Suherman (1998) dalam Anin (2008) sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan isik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical itness)

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skill full)

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.

4. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Untuk mewujudkan tujuan pembelajaran diperlukan pendekatan-pendekatan belajar yang tepat. Sehubungan dengan hal itu telah banyak bermunculan pendekatan - pendekatan untuk meraih tujuan belajar pendidikan jasmani tersebut. Adapun jenis pendekatan beserta deskripsi sederhana dari masing-masing pendekatan yang banyak dipergunakan terutama di sekolah-sekolah Amerika ditulis oleh Adang Suherman (1998) dalam Anin (2008) sebagai berikut:

1. *Movement Education*

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan keterampilan gerak. Tujuan dari pendekatan ini terutama adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas gerak secara terampil, efisien, efektif pada situasi yang terencana maupun yang tidak terencana; meningkatkan pengetahuan, dan kesenangan terhadap gerak baik sebagai pelaku maupun sebagai penonton; meningkatkan pengetahuan dan menerapkan pengetahuan tentang gerak manusia.

2. *Fitness Approach*

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada peningkatan penguasaan pengetahuan, keterampilan dan kualitas gerak jasmani anak didiknya.

3. *Academic-Discipline Approach*

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan pendidikan jasmani secara mendalam : bagaimana memelihara gaya hidup yang sehat, mengisi waktu senggang, menjadi pelayan atau pengguna program fitness dan pendidikan jasmani di masyarakat.

4. *Social-Development Model*

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan yang lebih menekankan pada perkembangan individu dan sosial anak didik. Salah satu contoh model dari pendidikan ini dikembangkan oleh Donald Hellison (1973,1978,1982) dengan istilah “teaching responsibility through physical activity” dengan menerapkan konsep “levels of affective development”.

5. *Sport Education Model*

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada pemeliharaan dan peningkatan nilai-nilai murni olahraga kompetitif seperti yang sering dilakukan diluar lingkungan sekolah.

6. Adventure-Education Approach

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada aktivitas-aktivitas petualangan yang penuh resiko dalam lingkungan yang lebih bersifat alami (misal, maik gunung, cross country, camping).

7. Electic Approach

Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang merupakan perpaduan atau kombinasi dari semua pendekatan tersebut di atas.

E. Gaya Mengajar

Gaya mengajar (teaching style) merupakan cara untuk menggiatkan dalam melakukan tugas-tugas ajar. Berkenaan dengan beberapa gaya yang dipergunakan, pada pelaksanaannya tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab sangat tergantung pada situasi. Namun demikian dari beberapa gaya mengajar yang ada, gaya pemecahan masalah dan penemuan terbimbing akan dibahas karena sangat relevan dengan pembelajaran yang pendidikan jasmani berpusat pada siswa.

1. Gaya Pemecahan masalah

Gaya ini terdiri atas masuknya informasi pemikiran pemilihan dan respons. Masalahnya harus dirancang sehingga jawabannya bukan hanya satu jawaban. Bila demikian, gaya ini berubah menjadi gaya yang disebut *discoveri* tertuntun. Masalahnya dirangcang dari yang mudah ke yang sukar. Misalnya, "apa perbedaan hasil lempar bola dalam keadaan kedua kaki diam di atas lantai, dengan hasil lemparan dalam posisi kedua kaki bergerak. Pertanyaan bisa menjadi lebih sulit. Misalnya, bagaimana bentuk gerakan lanjutan kaki untuk menendang dalam sepakbola agar bola tidak melambung jauh di atas mistar gawang?" Pemecahan masalah dapat dilaksanakan secara perorangan atau kelompok di kelas kelas atas. Langkah langkah sebagai berikut.

a. Penyajian masalah

guru menyajikan masalah kepada siswa dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang merangsang untuk berikir. Tidak ada penjelasan atau demonstrasi karena pemecahannya bersumber dari anak.

b. Tentukan prosedur

Para siswa harus memikirkan prosedur yang dibutuhkan untuk mencapai pemecahan. Bila usia anak masih muda seperti di kelas awal (kelas 1, 2, atau 3), maka persoalan yang diajukan juga lebih sederhana.

c. Bereksperimen dan mengeksplorasi

Dalam bereksperimen, siswa mencoba beberapa kemungkinan cara memecahkan masalah, serta menilai dan membuat sebuah pilihan. Ketika mencari - cari jawaban, anaklah yang menentukan arah pemecahannya. Sementara itu, guru hanya berperan sebagai penasehat, seperti menjawab pertanyaan, membantu, memberikan komentar dan mendorong siswa. Namun, ia tidak mengemukakan jawaban. Waktu harus dirancang cukup untuk mencari jawaban.

d. Mengamati, mengevaluasi dan berdiskusi

Setiap anak perlu memperoleh kesempatan untuk mengemukakan jawaban dan mengamati apa yang di temukan siswa lainnya. Aneka macam hasil temuan, dapat dipertunjukkan oleh anak secara perorangan, kelompok kecil, rombongan agak besar, atau bagian dari kelas diskusi terpusat pada pengujian pemecahan yang khas.

e. Penghalusan dan perluasan

Setelah mengamati pemecahan yang diajukan siswa lainnya, dan mengevaluasi alasan dibalik pemecahan yang dipilih, apa yang dilakukan?

- f. Setiap anak memperoleh kesempatan untuk bekerja kembali melakukan pola gerakannya, menggabungkan satu gagasan dengan gagasan lainnya.
2. Diskoveri tertuntun

Bentuk lain dari eksplorasi terbatas disebut diskoveri tertuntun. Maksudnya, hasil pemecahan masalah yang diharapkan oleh guru, dapat di temukan oleh siswa dengan tuntunan guru. Pelaksanaannya, guru mengemukakan beberapa alternatif mengenai cara melaksanakan tugas, misalnya tentang posisi kaki pada waktu melempar bola. Siswa diminta untuk mencobakan beberapa alternatif, dan kemudian menentukan sendiri cara yang paling tepat. Setelah melakukan beberapa percobaan dan mengamati sendiri hasilnya, siswa sampai pada kesimpulan tentang pola gerak yang dinilainya paling sesuai.

BAB VI

TEORI BELAJAR OLAHRAGA

A. Pendahuluan

Bab VI membahas mengenai klasifikasi teori belajar olahraga, upaya – upaya mengoptimalkan Pendidikan jasmani, metode pembelajaran, dan peran guru PJOK.

B. Klasifikasi Teori Belajar Olahraga

Menurut Hajar (2015) klasifikasi teori belajar olahraga sebagai berikut:

1. Klasifikasi Keterampilan Motorik

Perkembangan ilmu keolahragaan dan perbedaan yang kuat dari disiplin ilmiah memerlukan pembahasan secara ilmiah sebagai hubungan dari salah satu aspek ilmu keolahragaan, teknik pengajaran olahraga, dan sebagai bagian dari ilmu keolahragaan. Semua itu penting untuk dipahami, karena teknik pengajaran berasal dari teori pendidikan fisik. Para ahli membuat klasifikasi untuk mempelajari keterampilan motorik. Secara umum, ada tiga klasifikasi keterampilan motorik. Pertama, klasifikasi berdasarkan kepresisian gerakan yang dilakukan, keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skills*). Kedua, system yang mengklasifikasi gerakan berdasarkan perbedaan titik awal dan akhirnya, yaitu keterampilan motorik terpisah (*discrete motor skills*), dan keterampilan motorik berkelanjutan (*continous motor skills*). Ketiga, kategori yang berdasarkan stabilitas lingkungan tempat melaksanakan gerakan, keterampilan motorik tertutup (*close motor skills*) dan keterampilan motorik terbuka (*open motor skills*). Perluasan gerakan dari ketiga klasifikasi tersebut akan mengubah sifat keterampilan saat dilakukan dari satu tahapan ke tahapan berikutnya. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pembelajaran motorik perlu diukur

kemampuan (prestasi) motorik. Pengukuran kemampuan akademik merupakan elemen yang penting dalam pembelajaran motorik.

2. Tahapan Belajar dan Transfer of learning Keterampilan Motorik

Belajar keterampilan motorik memerlukan waktu dan latihan. Seseorang belajar sesuatu melewati beberapa tahapan, yaitu kognitif, asosiatif, dan otonomis. Adam menyebutkan 2 tahapan belajar, yaitu verbal motor dan motor. Gentile mengajukan 2 tahapan belajar berdasarkan tujuan pembelajar, yaitu memperoleh pengertian gerakan dan penyempurnaan/peragaman. Transfer of learning biasanya didefinisikan sebagai pengaruh pengalaman terdahulu yang dimiliki terhadap pembelajaran keterampilan baru atau keterampilan yang dilakukan pada kondisi yang baru.

3. Cara Menilai Hasil Belajar

Untuk mengetahui perubahan keterampilan motorik yang terjadi dapat menggunakan tiga metode. Pertama, observasi praktik (*practice observation*) yang mengukur prestasi seseorang dalam jangka waktu latihan tertentu dengan membaca kurve data proses belajarnya. Kedua, uji retensi (*retention tests*) yang mengukur kemajuan seseorang dengan cara memberikan ujian setelah periode waktu tertentu tidak latihan dan biasanya diberikan dalam kondisi yang sama dengan saat berlatih. Ketiga, uji peralihan (*transfer test*) yang mengukurnya dengan cara pembelajar melakukan keterampilan pada kondisi yang berbeda dengan kondisi latihan atau melakukan bentuk baru dari keterampilan yang dilatihkan.

Landasan filsafat pedagogi olahraga menurut Toho Cholik M (2011) adalah sebagai berikut:

1. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjelaskan manfaatnya

2. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berpengaruh terhadap pengembangan pelaksanaan Pendidikan
3. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki makna penting dalam pengembangan profesionalitas pelaksana
4. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberi bimbingan kepada pelaksana untuk bertindak
5. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan memberi arah pengembangan profesi
6. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung nilai-nilai yang dapat mempengaruhi kesadaran masyarakat terhadap pendidikan jasmani olahraga kesehatan, kebugaran jasmani, atau prestasi yang dicapai
7. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mantap merupakan bantuan bagi pengembang profesi untuk berkumpul dan berorganisasi
8. Falsafah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjelaskan hubungannya dengan pendidikan secara umum.

Hajar (2015) menyatakan filsafat modern pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dewasa ini cenderung bersifat selektif dan memberikan arahan program yang menekankan pada beberapa ciri sebagai berikut:

1. Individu sebagai manusia unik yang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang bervariasi
2. Nilai kemanusiaan termasuk kecintaan, dan ketulusan
3. Pengajaran terpusat pada anak
4. Aktivitas bervariasi
5. Suasana kelas yang tidak kaku
6. Minat dan kebutuhan anak dan masyarakat

7. Guru sebagai motivator dan fasilitator
8. Pengembangan kepribadian seutuhnya (fisik, mental, social, intelektual, emosional, dan spiritual)
9. Siswa aktif belajar
10. Evaluasi diri dalam rangka penumbuhan disiplin diri dan tanggung jawab pribadi .
Kurikulum luas yang menghindari spesialisasi terlalu dini
11. Komunikasi dan kerjasama dengan instansi terkait

C. Upaya – Upaya Mengoptimalkan Pendidikan Jasmani

Agar peran penjas sebagai wahana untuk membentuk fondasi yang kokoh bagi tumbuh kembang anak dapat terwujud secara optimal maka beberapa hal yang perlu dikerjakan. Menurut Suherman (2004) Upaya-upaya tersebut sebagai berikut:

1. Pembelajaran yang menarik, menggembarakan, dan mencerdaskan

Agar proses pembelajaran Penjas dapat berlangsung secara menarik, menggembarakan, dan mencerdaskan, para guru perlu melakukan beberapa upaya kreatif dan inovatif. Upaya kreatif dan inovatif untuk menciptakan suatu proses pembelajaran agar menjadi sesuatu yang menarik dan menantang bagi para siswa. Suherman (2004) menyarankan agar guru penjas melakukan upaya (1) mengubah presensi sambil berbaris dengan kegiatan *wallercise*, (2) mengemas pemanasan ke dalam permainan, (3) mengemas bahan ajar ke dalam permainan edukatif, (4) melaksanakan strategi pembelajaran secara efektif, (5) memberikan umpan balik, (6) memberikan pujian, kejutan, bonus, dan hukuman, dan (7) membuat ringkasan untuk menutup pelajaran. Uraian ke-tujuh langkah tersebut sebagai berikut.

a. Mengubah presensi sambil berbaris dengan kegiatan *wallercise*

Wallercise adalah pemanfaatan tembok sebagai wahana untuk meragamkan bentuk latihan. Setelah keluar dari ruang ganti, siswa langsung diminta untuk

menempati nomor presensinya yang ditempelkan di tembok. Perintah untuk melakukan latihan tertentu ditempelkan di bawah nomor presensi. Guru kemudian mengawasi seluruh ruangan dan mencatat nomor yang tidak diisi sebagai tanda bahwa siswa tersebut tidak masuk. Guru menghitung jumlah siswa yang hadir. Setelah itu, guru memerintahkan siswa untuk bergeser ke kiri atau ke kanan, sampai aktivitas yang dilakukan dinilai cukup untuk menggantikan pemanasan. Bentuk latihan wallercise yang disarankan adalah (a) *back stretch*, (b) *tricep push-ups*, (c) *single leg toe raises*, (d) *hamstring stretch*, (e) *wall handstand*, (f) *side stretch*, (g) *triangle push-ups*, (h) *one arm push-ups*, (i) *sit and rech stretching*, dan (j) *calf stretch*.

b. Mengemas pemanasan ke dalam permainan

Agar pemanasan tidak monoton dan membosankan siswa, guru harus mampu membuat pemanasan yang variasi dengan mempergunakan beberapa bentuk permainan. Guru dapat menggunakan permainan yang gerakannya mirip dengan materi ajar yang akan diajarkan kepada siswa. Dengan menggunakan permainan, guru akan memberi kesempatan kepada siswa untuk bergerak sesuai dengan naluri alamiahnya. Karena setiap manusia pada dasarnya senang melakukan permainan.

c. Mengemas bahan ajar ke dalam permainan edukatif

Bahan ajar yang ada dapat dikemas menjadi bentuk permainan yang menyenangkan bagi peserta didik. Salah satu wujud permainan dimaksud adalah permainan edukatif. Menurut Nichols (1994: 158) permainan edukatif merupakan permainan yang dipilih untuk melatih keterampilan gerak dan mempraktikkan konsep gerak yang telah dipelajari sebelumnya. Dengan permainan ini, anak

memiliki kesempatan untuk mengembangkan unsur-unsur gerak yang telah dimiliki, dan mengembangkan keterampilan yang telah dipelajari.

d. Melaksanakan strategi pembelajaran secara efektif

Semiawan dan Raka Joni (1993) dalam Suherman (2007) menyatakan bahwa untuk dapat merancang serta melaksanakan strategi pembelajaran yang efektif, seorang guru harus memiliki khazanah metode yang kaya. Suherman (2003: 31) dalam Suherman (2007) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses pengaturan lingkungan belajar yang dilakukan oleh guru sebelum proses pembelajaran berlangsung. Variabel penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi dalam penyampaian materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan.

1) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang sering dipergunakan dalam pembelajaran Penjas berkisar 7 kategori. Ketujuh kategori tersebut adalah (a) Pendekatan pengetahuan-keterampilan (knowledge-skill approach) memiliki metode ceramah (lecture) dan metode latihan (drill), (b) Pendekatan sosialisasi (socialization approach) terdiri dari metode the social family, the information processing family, the personal family, the behavioral system family, dan the professional skills, (c) Pendekatan personalisasi memiliki metode movement education (problem solving techniques), (d) Pendekatan belajar (learning approach) memiliki metode pembelajaran terprogram (programmed instruction), Computer Assisted Instruction (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (creativity and problem solving), (e) Pendekatan pembelajaran motorik (motor learning) terdiri dari metode part-whole methods, dan modelling (demonstration), (f) Spektrum gaya mengajar

Mosston memiliki gaya mengajar komando (*command*), latihan (*practice*), resiprokal (*reciprocal*), uji diri (*self check*), inklusi (*inclusion*), penemuan terbimbing (*guided discovery*), penemuan tunggal (*convergen discovery*), penemuan beragam (*divergent production*), program individu (*individual program*), inisiasi siswa (*learner initiated*), dan pengajaran diri (*self-teaching*),
(g) Pendekatan permainan taktis (*tactical games approaches*).

2) Pola organisasi (*Organizational pattern*)

Pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan siswa dalam aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (*classical*), kelompok (*group*) dua atau lebih, dan individu (*individual*). Dalam pola klasikal, guru menyampaikan materi kepada seluruh peserta pada waktu tertentu. Pengajaran kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Penggunaan stasion atau pusat-pusat belajar (*learning centers*) merupakan bentuk yang populer dan bermanfaat untuk mengakomodasi pola ini.

3) Bentuk Komunikasi (*Communication mode*)

Bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah lisan, tertulis, visual, audio, kinestetik, dan gabungannya. Komunikasi verbal adalah komunikasi lisan melalui kontak pribadi, biasanya antara guru dan siswa dan bentuk ini sering dipergunakan. Komunikasi lewat audio dipresentasikan dengan menggunakan hasil rekaman atau pita kaset yang menyampaikan gaya presentasi yang dipilih. Bentuk komunikasi tertulis (*written*) dan visual merupakan jenis komunikasi yang efektif dan menimbulkan motivasi yang

tinggi dalam proses pembelajaran. Kertas tugas, kartu tugas, poster dapat digunakan secara efektif dalam organisasi kelompok atau individu. Komunikasi kinestetik adalah penyampaian pesan yang memanfaatkan kontak mata, ekspresi wajah, nada suara, gerak badan, sosok (postur) tubuh. Penggunaan beragam indera saat berkomunikasi dengan siswa akan menyebabkan pesan yang disampaikan dapat diterima lebih efektif.

4) Memberikan umpan balik

Guru berupaya untuk mengarahkan siswa agar tetap memperhatikan bahan ajar yang sedang dipelajari dengan cara memberikan umpan balik tentang hal-hal penting yang sedang disampaikan sesuai tujuan. Umpan balik harus diberikan kepada seluruh siswa, putra maupun putri. Komentar tentang apa yang dilakukan siswa dengan baik, apa yang perlu ditingkatkan perlu disampaikan kepada siswa agar menjadi catatan bagi siswa. Guru harus memperhatikan keberagaman siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Keberagaman tersebut dalam keterampilan, pemahaman, latar belakang pengalaman, gaya belajar, dan kemampuan belajar. Guru tidak boleh menampakkan kesenangan atau kegusarannya hanya kepada salah satu siswa saja. Guru harus tampak memperhatikan semua siswa, tidak ada siswa yang paling disukai atau paling dimusuhi.

e. Memberikan pujian, kejutan, bonus, dan hukuman

Secara manusiawi, setiap orang pasti senang mendapatkan pujian, apalagi anak seusia siswa sekolah dasar akan merasa bangga apabila mendapat pujian dari gurunya. Pujian yang diberikan dapat berupa acungan jempol, isyarat verbal, atau komentar yang menyenangkan. Selain pujian, guru dapat pula membuat kejutan yang menyenangkan kepada siswanya, misalnya pemberian hadiah karena siswa

sukses melaksanakan tugas tertentu. Guru dapat memberikan bonus berupa kartu kepada siswa yang selalu bersemangat ketika melakukan tugas pembelajaran. Kartu tersebut dikumpulkan sampai mencapai jumlah tertentu untuk ditukarkan dengan benda tertentu di akhir semester. Hal lain yang perlu diterapkan oleh guru adalah penerapan aturan sesuai dengan kesepakatan, misalnya siswa yang melanggar aturan perlu diingatkan dan diberi hukuman agar tidak mengulangi kesalahan yang diperbuatnya. Hukuman diberikan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses pembelajaran.

f. Membuat ringkasan untuk menutup pelajaran

Guru perlu membuat ringkasan di akhir pelajaran untuk menutup seluruh proses pembelajaran. Ringkasan yang disusun akan membantu siswa untuk menemukan hubungan antar bagian pelajaran, manfaat setiap bagian, dan hal-hal penting yang perlu dipersiapkan untuk pelajaran berikutnya. Dengan penutup yang demikian, siswa memperoleh kesempatan untuk menangkap hal-hal yang penting dari pelajaran yang telah berlangsung, dan menyiapkan diri untuk mengikuti pelajaran berikutnya.

2. Perbaikan kualitas Guru Penjas

Walaupun mengalami kontroversi pada saat proses penyusunan dan pengembangan turunannya, Undang-undang Guru dan Dosen memberikan angin segar dan sinar cerah bagi kalangan guru. Makna inti peraturan ini adalah peningkatan kualitas guru dan dosen, kemudian diikuti dengan peningkatan kesejahteraan. Batas minimal latar belakang pendidikan guru setingkat S1/DIV diharapkan memberikan jaminan bahwa guru memiliki pengetahuan, kemampuan, dan kompetensi awal yang memadai untuk melaksanakan proses pembelajaran. Konsekuensi penetapan batas minimal kualifikasi akademik yang harus dimiliki oleh seorang calon guru berdampak terhadap pendidikan

pra jabatan guru. Lembaga yang paling berkaitan langsung dengan pendidikan pra jabatan guru adalah LPTK. Oleh karena itu, LPTK perlu meningkatkan kualitasnya agar lulusan atau calon guru yang dihasilkan memiliki kualifikasi yang memadai.

3. Pembaharuan Kurikulum Penjas

Pemerintah Indonesia berketetapan menggunakan model KBK untuk pendidikan di semua jenjang mulai tahun 2002. Salah satu ciri pokok KBK adalah penetapan kompetensi sebagai patokan pencapaian hasil belajar siswa. Standar kompetensi setiap mata pelajaran ditetapkan secara nasional oleh Badan Standar Nasional Pendidikan. Dengan penetapan kompetensi yang dilakukan secara nasional, sekolah memiliki keleluasaan untuk mengembangkan materi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Menurut PP 19/2005 kurikulum SD/SMP/SMA/SMK disebut kurikulum tingkat satuan pendidikan disingkat KTSP. Kemudian 2013 muncul kurikulum 2013, dan kurikulum merdeka tahun 2022. Model apapun yang dipergunakan tidaklah terlalu penting, karena semua model baik jika sesuai dengan situasi dan kondisi tempat kurikulum tersebut diberlakukan (Suherman, 2007). Hal ini senada dengan pendapat Jewett, Bain dan Ennis (1994) dalam Suherman (2007) menyatakan bahwa beberapa kajian untuk membandingkan model kurikulum pendidikan jasmani telah dilakukan, tetapi seperti apel dan jeruk, model-model dimaksud tidaklah mungkin diperbandingkan, karena model-model tersebut mempunyai perbedaan dalam dasar filosofi, asumsi, tujuan, dan penekanan isi program.

4. Pemenuhan Sarana dan Prasarana Penjas Sekolah

Faktor penting dalam pelaksanaan kurikulum adalah sarana dan prasarana pembelajaran. Mata ajar Penjas membutuhkan sarana dan prasarana pembelajaran yang mahal dan luas karena pembelajarannya dilaksanakan di luar kelas dan membutuhkan banyak peralatan olahraga. Sehubungan dengan hal itu, Peraturan Pemerintah Nomor

19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan mensyaratkan sekolah wajib memiliki tempat berolahraga, tempat bermain, dan sarana pendidikan seperti perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, BHP.

5. Perbaiki kualitas Lembaga Pendidikan Calon Guru

Sesuai Undang-undang Guru dan Dosen, guru harus memiliki kualifikasi akademik S1/DIV, termasuk di dalamnya guru SD. Oleh karena itu, LPTK sebagai pencetak guru harus meningkatkan kualitas pembelajarannya agar menghasilkan calon guru yang memiliki kualifikasi, dan kompetensi yang memadai. Paradigma pendidikan guru harus diarahkan untuk membekali calon guru memiliki pemahaman terhadap bidang keilmuan, memiliki kemampuan mengajarkan pendidikan jasmani, memiliki kompetensi untuk mengelola pendidikan jasmani. Kritik dari seorang ahli Pedagogi Olahraga dari Belanda Burt Crum yang menyatakan bahwa kurikulum pendidikan guru penjas di Indonesia terlalu sarat dengan muatan keilmuan, tidak menekankan pada pembekalan kemampuan mengajar. Sehubungan dengan hal itu, perguruan tinggi perlu melakukan beberapa kegiatan pembaharuan agar kualitasnya meningkat.

D. Peran Guru dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

(Putu, 2020:68)

Proses pembelajaran dapat dikatakan sebagai suatu interaksi antara guru dengan siswa dimana tujuannya untuk mencapai suatu pembelajaran yang diinginkan. Ketika kita berbicara mengenai proses pembelajaran, tidak akan terlepas dari ruang lingkup sekolah yang ada di sekitar kita, yaitu mata pelajaran yang diajarkan oleh guru. Salah satu mata pelajaran tersebut adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan secara formal di sekolah. PJOK merupakan media yang digunakan untuk mendorong

perkembangan keterampilan motorik ataupun gerak dasar motorik anak serta pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan anak secara menyeluruh (Rusmawati, 2016).

Sebagai seorang guru yang professional dalam pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar dan teknik dasar yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran. Peran guru dalam proses pembelajaran sangatlah penting, karena berhasil tidaknya suatu pembelajaran tergantung peran guru tersebut mampu atau tidaknya mengelola dan mengorganisir komponen-komponen yang mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti siswa, sumber, media, dan lingkungan belajar. Kualitas proses pembelajaran sangat menentukan hasil belajar dari siswa, oleh karena itu guru harus mampu merancang suatu proses pembelajaran dengan baik agar siswa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor guru sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran di sekolah karena guru merupakan alat pendukung pembelajaran yang bertugas mempersiapkan dan mengelola pembelajaran di sekolah. Dalam hal ini guru diharapkan dapat menyiapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sehingga siswa lebih mudah membangun pemahamannya sendiri.

Jadi, seorang guru harus memiliki kemampuan dalam menciptakan suatu proses pembelajaran, strategi dan gaya dalam mengajar, ilmu dan seni dalam proses pembelajaran, serta pengetahuan dan pengalaman yang baik sehingga dapat mencapai hasil belajar yang diinginkan. Pada kenyataannya, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis dilapangan, masih banyak guru yang masih dianggap kurang maksimal dalam proses pembelajaran seperti penyampaian materi yang kurang baik dan kemampuan dalam mengelola kelas belum maksimal, sehingga siswa masih kurang kurang fokus dan tidak dapat menerima materi dengan maksimal, sehingga pada

akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Selama ini proses pembelajaran lebih di dominasi oleh guru, dimana guru lebih banyak berperan di dalam kelas sebagai perekayasa tingkah laku siswa, proses pembelajaran lebih berpusat pada guru, perilaku siswa dibentuk melalui suasana pembelajaran yang sistematis dan kaku, dan siswa lebih banyak dituntut untuk menyelesaikan semua aktivitasnya dengan lingkungan belajar yang ada sehingga siswa menjadi pasif saat proses pembelajaran. Persoalan tentang rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani akan berdampak pada munculnya masalah – masalah lain, seperti peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan keterampilan gerak dasar yang tidak memadai.

BAB VII

PENGETAHUAN SITUASIONAL DAN STRATEGI PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan

Bab VII membahas mengenai keterampilan dalam mengajar dan strategi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran

B. Keterampilan dalam Mengajar

Pengetahuan situasional merupakan pengetahuan dalam kemampuan guru mnengelola kelas dalam keadaan situasional. Proses pembelajaran di kelas tidak akan sepenuhnya sesuai dengan apa yang direncanakan sebelumnya. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran di sekolah sehingga tidak sesuai dengan apa yang kita rencanakan sebelumnya. Jadi, seorang guru harus mampu dalam menyikapi hal-hal yang bersifat situasional tersebut. Selain itu, ada beberapa faktor yang harus diketahui oleh seorang guru, agar proses pembelajaran dalam mencapai hasil yang maksimal, antara lain:

1. Menenal Karakteristik Peserta Didik

Seorang guru harus mengetahui bagaimana karakteristik dari siswa yang kita ajar, dari pengetahuan terhadap karakteristik siswa tersebut, guru dapat menggunakan metode-metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa tersebut.

2. Mampu Mengembangkan Materi dan Metode Pembelajaran

Seorang guru harus mampu mengembangkan materi dan metode pembelajaran sesuai dengan keadaan lingkungan di sekolah tersebut. Karena keadaan masing-masing sekolah di seluruh daerah di Indonesia sangat berbeda. Banyak sekolah yang masih kekurangan sarana prasarana dalam kegiatan pembelajaran.

3. Menciptakan Suasana yang Menyenangkan

Dalam proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas, seorang guru harus mampu dalam menciptakan suasana kelas yang menarik, sehingga siswa dalam proses pembelajaran merasa senang, nyaman dan mudah dalam menerima materi yang diberikan oleh guru.

4. Mengembangkan Potensi Siswa

Dalam proses pembelajaran, guru harus mampu dalam melihat potensi-potensi yang dimiliki setiap individu siswa. Karena, tingkat pemahaman serta tingkat kemampuan masing-masing individu sangat berbeda. Jadi, seorang guru harus mampu mengembangkan potensi siswa yang dimilikinya.

Selain itu, seorang guru harus memiliki beberapa keterampilan dalam mengajar seperti keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, keterampilan menjelaskan, keterampilan bertanya, keterampilan memberi penguatan, keterampilan menggunakan media pembelajaran, keterampilan membimbing diskusi kelompok kecil, keterampilan mengelola kelas, keterampilan mengadakan variasi dan keterampilan mengajar perorangan dan kelompok kecil (Suwarna, 2015).

1. Keterampilan Membuka dan Menutup Pembelajaran

Keterampilan dasar mengajar membuka pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru di awal pembelajaran agar minat dan perhatiannya siswa terpusat pada apa yang akan dipelajarinya. Keterampilan dasar mengajar membuka pelajaran memiliki tujuan antara lain: (a) membantu siswa mempersiapkan diri awal agar dapat membayangkan materi yang akan dipelajari, (b) menimbulkan minat dan perhatian siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan kegiatan menutup pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengakhiri

sebuah pembelajaran. Keterampilan dasar mengajar seorang guru dalam menutup proses pembelajaran memiliki tujuan untuk: (a) mengetahui tingkat keberhasilan siswa seberapa jauh pemahamannya terhadap materi yang diberikan, (b) mengetahui tingkat keberhasilan guru terhadap keberhasilan dari proses pembelajaran.

2. Keterampilan Menjelaskan

Keterampilan dasar menjelaskan dalam pembelajaran adalah keterampilan menyajikan materi secara lisan yang dilakukan secara sistematis untuk menunjukkan adanya hubungan antara bagian satu dengan bagian lainnya, misalnya antara sebab dan akibat dan definisi dengan contoh. Tujuan memberikan penjelasan yaitu: (a) membimbing murid agar memahami materi yang diajarkan, (b) melibatkan murid untuk dapat memecahkan suatu masalah.

3. Keterampilan Bertanya

Bertanya adalah suatu keterampilan yang merangsang siswa agar lebih berfikir secara luas terkait materi yang diajarkan. Pertanyaan yang ditujukan kepada siswa bertujuan untuk: (a) mendorong siswa agar lebih berminat terhadap materi yang diajarkan, (b) memusatkan perhatian siswa terhadap materi yang dipelajari.

4. Keterampilan Memberi Penguatan

Keterampilan penguatan adalah keterampilan yang memberikan timbal balik terhadap proses pembelajaran, agar siswa lebih paham dan mendapat pengetahuan yang kuat terhadap materi yang dipelajari. Memberi penguatan bertujuan untuk: (a) meningkatkan perhatian siswa pada pelajaran, (b) meningkatkan motivasi belajar siswa.

5. Keterampilan Menggunakan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu dalam menyampaikan informasi kepada siswa. Keterampilan dasar mengajar berupa keterampilan menggunakan media pembelajaran bertujuan sebagai berikut: (a) memperjelas penyajian pesan oleh guru agar mudah dimengerti, (b) memperlancar jalannya proses pembelajaran.

6. Keterampilan Membimbing Diskusi Kelompok Kecil

Diskusi kelompok kecil adalah suatu proses pembelajaran yang teratur dalam lingkup kecil, dimana para siswa akan saling bertatap muka dalam proses memecahkan suatu masalah dalam sebuah diskusi. Keterampilan membimbing diskusi kelompok kecil bertujuan untuk: (a) siswa dapat saling memberi informasi atau pengalaman terhadap materi yang dipelajari, (b) siswa dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan untuk berfikir dan berkomunikasi.

7. Keterampilan Mengelola Kelas

Pengelolaan kelas adalah keterampilan guru dalam mengatur jalannya proses pembelajaran di kelas. Keterampilan ini bertujuan untuk: (a) mendorong siswa mengembangkan tingkah lakunya sesuai dengan tujuan pembelajaran, (b) membantu siswa menghentikan tingkah lakunya yang menyimpang dari tujuan pembelajaran.

8. Keterampilan Mengadakan Variasi

Variasi dalam kegiatan belajar mengajar adalah proses seorang guru dalam memodifikasi sesuatu yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi para siswa serta kejenuhan dan kebosanan terhadap hal-hal yang sudah terbiasa atau sering dilakukan dalam proses pembelajaran. Tujuan keterampilan ini adalah: (a) menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek pembelajaran, (b) memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup.

9. Keterampilan Mengajar Perorangan dan Kelompok Kecil

Pada dasarnya mengajar perorangan memiliki ciri-ciri seperti: (a) terjadinya hubungan interpersonal antara guru dengan siswa, dan juga siswa dengan siswa, (b) siswa belajar sesuai dengan kecepatan dan kemampuan masing-masing.

C. Strategi Meningkatkan Kualitas Pembelajaran

Strategi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sangat penting untuk diterapkan, berbagai metode sudah dilakukan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Terdapat beberapa jenis-jenis teknik pengawasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa yaitu seperti berdiri di pinggir lapangan, mendekati siswa, mengingat nama, pengawasan melekat, mengabaikan kasus tertentu, secara terpadu, dan modeling (Sarwono, 2014). Putu (2020) menyatakan penjelasan mengenai beberapa jenis-jenis teknik pengawasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Berdiri di Pinggir Lapangan

Seorang guru akan lebih baik apabila berdiri di pinggir lapangan ketika proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung di lapangan. Dengan cara ini, siswa akan merasa diawasi oleh guru dan akan lebih serius dalam mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, apabila guru hanya duduk dan tidak mengawasi siswa dalam proses pembelajaran, siswa kemungkinan besar akan tidak serius dan bercanda dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Mendekati Siswa

Dengan cara mendekati siswa atau kelompok dalam proses pembelajaran, secara tidak langsung akan mengurangi pasifnya siswa dalam kegiatan pembelajaran. Sekalipun guru tidak bicara, tetapi dengan cara mendekati siswa, siswa tersebut akan merasa terdorong untuk mengikuti perintah dari guru yang diberikan sebelumnya, dengan demikian siswa yang pasif dalam proses pembelajaran akan menjadi lebih aktif sehingga akan berpengaruh terhadap hasil dari pembelajaran tersebut. Namun, bukan berarti seorang guru hanya diam dan mendekati siswa tersebut, tetapi setelah siswa aktif kembali dalam proses pembelajaran, guru sebaiknya mendekati siswa atau kelompok lain yang masih pasif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ataupun membantu dan mengontrol jalannya pembelajaran pendidikan jasmani.

3. Mengingat Nama

Salah satu hal yang penting dalam proses pembelajaran adalah mendapat perhatian dari siswa, ketika seorang guru mengetahui nama siswa, guru dengan cara memanggil nama siswa tersebut dari jauh secara tidak langsung akan mempengaruhi siswa tersebut agar lebih fokus dalam proses pembelajaran. Tetapi, pada siswa yang namanya masih belum diketahui oleh guru, guru mungkin harus mendekati siswa tersebut untuk menegur agar lebih fokus dalam proses pembelajaran. Jadi, pentingnya seorang guru untuk menghafal nama siswa tersebut agar lebih mudah mengontrol proses jalannya pembelajaran.

4. Pengawasan Melekat

Pengawasan melekat memberikan kesan kepada siswa bahwa gurunya sedang mengamati dan mengawasi siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga siswa akan menjadi serius dan mengurangi aktifitas-aktifitas lain dari proses pembelajaran tersebut.

5. Mengabaikan Kasus Tertentu

Dalam strategi ini, seorang guru boleh mengabaikan kasus tertentu semasih kasus tersebut tidak mengganggu proses jalannya kegiatan pembelajaran.

6. Secara Terpadu

Secara terpadu yaitu kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengatasi beberapa masalah atau kejadian dalam proses pembelajaran, misalnya empat nama siswa. Dengan demikian, dengan strategi secara terpadu lama kelamaan guru akan mengingat seluruh nama siswanya dengan baik walaupun menghafalnya sedikit demi sedikit.

7. Modeling

Modeling di sini dimaksud adalah suatu strategi dimana seorang guru menunjuk atau memilih siswa yang melakukan pelaksanaan teknik dalam olahraga dengan baik. Sehingga siswa tersebut merasa diperhatikan dan otomatis mempengaruhi siswa lain agar mampu melakukan hal yang sama. Sebagai contoh guru menunjuk salah satu siswa untuk mempraktekan teknik dasar passing di hadapan siswa lainnya. Cara seperti ini akan lebih efektif karena siswa ingin diperhatikan oleh gurunya.

BAB VIII

PEDAGOGI OLAHRAGA UNTUK AKTIVITAS FISIK

A. Pendahuluan

BAB VIII membahas mengenai pengertian aktivitas fisik, jenis – jenis aktivitas fisik, factor – factor yang mempengaruhi aktivitas fisik, dimensi pemahaman aktivitas fisik, dan metode pembelajaran

B. Definisi Aktivitas Fisik

World Health Organization (WHO) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga, energi, seperti membersihkan rumah, mencuci, menyetrika, memasak, berkebun, naik dan turun tangga, dll (Simbolon, 2018). Menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi.

C. Jenis – Jenis Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik berdasarkan jenis dapat digolongkan menjadi tiga bagian menurut Nurmalina (2011), antara lain:

1. Ringan: memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan atau ketahanan tubuh (endurance). Contohnya: berjalan, menyapu lantai, mencuci piring/baju/kendaraan, berdandan, duduk, menonton tv, nongkrong, belajar di rumah.
2. Sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan. Seperti berlari kecil, berenang, tenis meja, bermain dengan hewan peliharaan, bekerja, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

3. Berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (Power), membuat berkeringat. misalnya berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbond*.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik antara lain:

1. Usia

Aktivitas fisik dilakukan oleh setiap individu, dapat meningkat mulai dari usia 25-30 tahun. Semakin orang mengalami kenaikan proporsi umur, maka kegiatan yang dilakukan akan mengalami pengurangan. Disebabkan karena adanya penurunan kekuatan otot untuk melakukan aktivitas.

2. Jenis kelamin

Kegiatan yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada awalnya sama, akan tetapi bila seseorang telah menginjak masa remaja, dewasa, maka laki-laki lebih memiliki proporsi paling tinggi.

3. Tingkat perkembangan tubuh

Jika tubuh seseorang tumbuh secara baik maka, pergerakan refleks dapat berfungsi secara baik. Akan tetapi bila perkembangan tubuh seseorang tidak berkembang secara proporsional maka fungsi tubuh dalam melakukan aktivitas tidak dapat maksimal.

4. Kesehatan fisik

Menderita suatu penyakit, cacat tubuh dan immobilisasi tubuh akan mempengaruhi pergerakan seorang individu

5. Emosi

Rasa bahagia dan nyaman bisa mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Ketidaknyamanan dapat menghilangkan semangat yang nyata kemudian menyebabkan penurunan aktivitas.

6. Pekerjaan

Seorang pegawai kantor cenderung kurang melakukan aktivitas bila dibandingkan dengan pegawai pabrik industri dan petani atau buruh.

7. Keadaan nutrisi

Kurangnya asupan gizi dapat menyebabkan kelemahan pada otot, namun apabila porsi makan terlalu banyak, tubuh mengalami obesitas. Dimana obesitas dapat menyebabkan pergerakan menjadi tidak leluasa.

E. Pedagogi Olahraga untuk Aktivitas Fisik

Beberapa universitas (terutama di USA) mewajibkan semua siswa untuk mengikuti kursus Pendidikan jasmani di mana mereka belajar aktivitas fisik tertentu (berenang, tenis, softball) dan juga mengikuti klub olahraga (Tinning, 2010). Dimana pembinaan untuk atlet junior dan atlet senior terlibat dengan pedagogi yang berfokus pada olahraga khusus mereka. Untuk atlet profesional fokus pada pencapaian prestasi tertinggi pada olahraga tertentu. Fitness center mempekerjakan instruktur yang menggunakan pedagogi untuk membantu klien mereka mempelajari gerakan - gerakan tertentu guna goal yang diinginkan. Dimensi literasi/pemahaman pedagogi aktivitas fisik (Tinning, 2010):

1. Kompetensi fisik (melakukan tugas atau keterampilan gerakan tertentu).
2. Kesadaran spasial/ literasi spasial, yang memungkinkan untuk membaca ruang fisik seperti mengetahui di mana tubuh seseorang berada (penyelam).

3. Literasi olahraga/gerakan, yang memungkinkan seseorang memahami permainan dan olahraga sehubungan dengan strategi, taktik, Teknik, aturan, nilai, & tradisi.

Beberapa contoh pedagogi untuk aktivitas fisik sebagai berikut:

1. Kelas / club olahraga
2. Kelas / sekolah tari
3. Kelas berenang
4. Universitas
5. Sekolah
6. Institut olahraga (DISPORA, KEMENPORA)
7. Personal trainer & GYM instructors

Pedagogi untuk aktivitas fisik di media dan situs website (Tinning, 2010):

1. Koran
2. Majalah
3. Internet

F. Metode Pembelajaran untuk Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Kebanyakan guru olahraga belajar tentang Spektrum gaya Mosston dalam pendidikan jasmani olahraga Kesehatan.

Menurut Mosston (1966) metode atau strategi pengajaran dapat dipahami sebagai sebuah rangkaian yang mencirikan tingkat keterlibatan yang dimiliki guru dan murid dalam menciptakan kondisi untuk lingkungan belajar. Mosston mengklasifikasikan keputusan guru dan murid menjadi tiga kelompok utama:

1. Keputusan pra-kelas tentang materi pelajaran, peran guru, dan peran murid.
2. Keputusan eksekusi tentang masalah organisasi seperti kapan memulai kegiatan, berapa lama waktu yang dihabiskan untuk berlatih, bagaimana kelasnya akan diatur (dalam kelompok, berpasangan dll), dan cara komunikasi.
3. Keputusan evaluasi tentang penggunaan perangkat pengujian, penggunaan norma, komunikasi hasil dll.

Beberapa macam metode pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani sebagai berikut:

1. Metode ceramah

Metode ceramah adalah metode pembelajaran yang paling sering digunakan, dimana guru memberikan materi kepada peserta didik secara lisan.

2. Metode diskusi

Metode diskusi adalah kegiatan yang melibatkan peserta didik untuk aktif menyampaikan pendapat atau gagasan yang ada untuk bisa memecahkan sebuah permasalahan.

3. Metode Brainstorming

Pengembangan dari metode diskusi, menurut Danajaya (2010) brainstorming dirancang untuk mendorong kelompok mengekspresikan berbagai macam ide dan menunda penilaian-penilaian kritis. Setiap orang menawarkan ide yang dicatat, kemudian dikombinasikan dengan berbagai macam ide yang lainnya. Pada akhirnya kelompok tersebut setuju dengan hasil akhirnya.

4. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran yang menggunakan kegiatan peragaan untuk memperjelas suatu teori, kejadian, praktik olahraga atau cara kerja suatu alat.

5. Metode eksperimen

Metode eksperimen adalah kegiatan pembelajaran dengan melibatkan peserta didik untuk mencoba atau mempraktikkan materi pembelajaran yang sedang disampaikan.

6. Metode debat

Metode debat adalah metode pembelajaran yang sering digunakan di mata pelajaran sosial atau humaniora (sastra).

7. Metode peta konsep

Metode peta konsep merupakan kegiatan pembelajaran dengan menerapkan cara berpikir secara runtut.

8. Metode pembelajaran daring

Metode daring atau belajar secara *online* dengan menggunakan komputer menjadi solusi saat kegiatan belajar tidak bisa berjalan normal seperti di situasi pandemi saat ini.

9. Metode *blended learning*

Blended learning adalah metode yang menggabungkan dua model pembelajaran, yaitu pembelajaran konvensional secara tatap muka dengan pembelajaran daring berbasis teknologi komputer dan internet. Dengan menggunakan metode ini, guru dapat berinteraksi langsung dengan siswa melalui *video conference*, meski terdapat jarak di antara mereka.

BAB IX

PEDAGOGI DALAM PELATIHAN OLAHRAGA & MODEL – MODEL PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan

BAB IX membahas mengenai perbedaan antara atlet junior dan senior, performa atlet, pengertian model – model pembelajaran, jenis – jenis model – model pembelajaran, dan ciri – ciri model pembelajaran.

B. Pedagogi dalam pelatihan olahraga

Perbedaan pembinaan atlet junior dan atlet elite/ pro (Tinning, 2010):

1. Pelatih junior biasanya bertanggung jawab atas semua keterampilan yang diajarkan, sedangkan pelatih elite memiliki pelatih keterampilan khusus untuk melakukan pedagogi kebugaran.
2. Tingkat pemahaman latihan lebih baik pada atlet elite.
3. Pada atlet junior pemberian program latihan lebih sulit dibanding atlet elite.

C. Performa Atlet

Faktor – faktor yang mempengaruhi performa atlet (Tinning, 2010) sebagai berikut:

1. Anatomi
2. Antropometri dan komposisi tubuh
3. Kapasitas fisiologis
4. Keterampilan motoric
5. Biomekanika olahraga
6. Program latihan
7. Motivasi dan goal setting
8. Nutrisi dan obat
9. Cedera dan penyakit
10. Peran pelatih.

D. Model – model pembelajaran

Model pembelajaran adalah prosedur yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran yang didalamnya terdapat, metode, model, strategi, Teknik, media dan alat pembelajaran. Dalam proses belajar, setiap siswa harus diupayakan untuk terlibat secara aktif guna mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini memerlukan bantuan dari guru untuk memotivasi dan mendorong agar siswa dalam proses belajar terlibat secara totalitas. Guru harus menguasai baik materi maupun strategi dalam pembelajaran. Slameto (2003) menyatakan bahwa guru dalam mengajar harus efektif baik untuk dirinya maupun untuk pebelajar. Untuk melaksanakan pembelajaran yang efektif diperlukan syarat-syarat sebagai berikut:

1. Belajar secara aktif, baik mental maupun fisik
2. Guru harus mempergunakan banyak metode pada waktu mengajar
3. Motivasi
4. Kurikulum yang baik dan seimbang
5. Guru perlu mempertimbangkan perbedaan individual
6. Guru akan mengajar efektif bila selalu membuat perencanaan sebelum mengajar
7. Pengaruh guru yang sugestif perlu diberikan pula kepada siswa
8. Seorang guru harus memiliki keberanian menghadapi siswa-siswanya
9. Guru harus mampu menciptakan suasana demokratis di sekolah
10. Guru perlu memberikan masalah-masalah yang merangsang untuk berfikir
11. Semua pelajaran yang diberikan pada siswa perlu diintegrasikan.
12. Pelajaran di sekolah perlu dihubungkan dengan kehidupan yang nyata di masyarakat

13. Dalam interaksi belajar mengajar, guru harus banyak memberi kebebasan pada siswa

14. Pengajaran remedial

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa yang penting dalam proses belajar mengajar, guru sebagai pengajar tidak mendominasi kegiatan, tetapi menciptakan atmosfer belajar siswa serta memberikan motivasi dan bimbingan agar siswa mengembangkan potensi dan kreatifitasnya masing-masing. Perilaku guru akan berkorelasi positif dengan prestasi siswa jika mampu mengalokasikan dan menggunakan waktu dalam belajar.

Octavia (2020) ciri – ciri model pembelajaran sebagai berikut:

1. Memiliki prosedur yang sistematis
2. Hasil belajar ditetapkan secara khusus/ tujuan pembelajaran harus jelas
3. Penetapan lingkungan secara khusus/ menetapkan keadaan lingkungan secara spesifik
4. Ukuran keberhasilan/ menggambarkan dan menjelaskan hasil – hasil belajar dalam bentuk perilaku yang seharusnya ditunjukkan oleh siswa setelah menempuh pembelajaran
5. Interaksi dengan lingkungan

Manfaat model pembelajaran (Octavia, 2020):

1. Bagi guru
 - a. Memudahkan dalam melaksanakan tugas pembelajaran
 - b. Dapat dijadikan alat untuk mendorong siswa dalam proses pembelajaran
 - c. Memudahkan dalam analisis terhadap perilaku siswa secara personal maupun kelompok

- d. Memudahkan dalam menyusun bahan pertimbangan dasar untuk penelitian tindakan kelas (PTK)
2. Bagi siswa
- a. Kesempatan yang luas dalam berperan aktif pada proses pembelajaran
 - b. Memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran
 - c. Mendorong semangat belajar serta ketertarikan dalam pembelajaran
 - d. Dapat membaca karakter siswa lainnya

Berikut ini disajikan beberapa model pembelajaran, untuk dipilih dan dijadikan alternatif sehingga cocok untuk situasi dan kondisi yang dihadapi

1. Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Pembelajaran kooperatif sesuai dengan fitrah manusia sebagai makhluk sosial yang penuh ketergantungan dengan orang lain, mempunyai tujuan dan tanggung jawab bersama, pembagian tugas, dan rasa senasib. Dengan memanfaatkan kenyataan itu, belajar berkelompok secara kooperatif, siswa dilatih dan dibiasakan untuk saling berbagi (*sharing*) pengetahuan, pengalaman, tugas, tanggung jawab. Saling membantu dan berlatih berinteraksi-komunikasi-sosialisasi karena kooperatif adalah miniature dari hidup bermasyarakat, dan belajar menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing. Jadi model pembelajaran kooperatif adalah kegiatan pembelajaran dengan cara berkelompok untuk bekerja sama saling membantu mengkonstruksi konsep, menyelesaikan persoalan, atau inkuiri. Menurut teori dan pengalaman agar kelompok kohesif (*kompak-partisipatif*), tiap anggota kelompok terdiri dari 4 – 5 orang, siswa heterogen (*kemampuan, gender, karakter*), ada kontrol dan fasilitasi, dan meminta tanggung jawab hasil kelompok berupa laporan atau presentasi. Sintaks pembelajaran kooperatif adalah informasi, pengarahan-

strategi, membentuk kelompok heterogen, kerja kelompok, presentasi hasil kelompok, dan pelaporan.

2. Pembelajaran Kontekstual (*Contextual Teaching and Learning*)

Pembelajaran kontekstual adalah pembelajaran yang dimulai dengan sajian atau tanya jawab lisan (ramah, terbuka, negosiasi) yang terkait dengan dunia nyata kehidupan siswa (*daily life modeling*), sehingga akan terasa manfaat dari materi yang akan disajikan, motivasi belajar muncul, dunia pikiran siswa menjadi konkret, dan suasana menjadi kondusif – nyaman dan menyenangkan. Pinsip pembelajaran kontekstual adalah aktivitas siswa, siswa melakukan dan mengalami, tidak hanya menonton dan mencatat, dan pengembangan kemampuan sosialisasi.

Ada tujuh indikator pembelajaran kontekstual sehingga bisa dibedakan dengan model lainnya, yaitu modeling (pemusatan perhatian, motivasi, penyampaian kompetensi-tujuan, pengarahan-petunjuk, rambu-rambu, contoh), questioning (eksplorasi, membimbing, menuntun, mengarahkan, mengembangkan, evaluasi, inkuiri, generalisasi), learning community (seluruh siswa partisipatif dalam belajar kelompok atau individual, *minds-on, hands-on*, mencoba, mengerjakan), inquiry (identifikasi, investigasi, hipotesis, konjektur, generalisasi, menemukan), constructivism (membangun pemahaman sendiri, mengkonstruksi konsep-aturan, analisis-sintesis), reflection (revisi, rangkuman, tindak lanjut), authentic assessment (penilaian selama proses dan sesudah pembelajaran, penilaian terhadap setiap aktivitas-usaha siswa, penilaian portofolio, penilaian seobjektif-objektifnya dari berbagai aspek dengan berbagai cara).

3. Pembelajaran Berbasis Masalah

Untuk dapat meningkatkan kualitas dalam pembelajaran para ahli pembelajaran menyarankan penggunaan paradigma pembelajaran konstruktivistik dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya perubahan paradigma belajar tersebut terjadi perubahan fokus pembelajaran dari berpusat pada guru kepada belajar 4 berpusat pada siswa. Pembelajaran dengan lebih memberikan nuansa yang harmonis antara guru dan siswa dengan memberi kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk berperan aktif dan mengkonstruksi konsep-konsep yang dipelajarinya. Pembelajaran yang berpusat pada siswa mempunyai tujuan agar siswa memiliki motivasi tinggi dan kemampuan belajar mandiri serta bertanggungjawab untuk selalu memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Ada beberapa pembelajaran yang berpusat pada siswa yaitu salah satunya adalah pembelajaran berbasis masalah. Pembelajaran berbasis masalah merupakan salah satu metode dalam pembelajaran yang menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru. Dalam usaha memecahkan masalah tersebut mahasiswa akan mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan atas masalah tersebut. Punaji Setyosari (2006) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis masalah adalah suatu metode atau cara pembelajaran yang ditandai oleh adanya masalah nyata, *a real-world problems* sebagai konteks bagi mahasiswa untuk belajar kritis dan ketrampilan memecahkan masalah dan memperoleh pengetahuan. Gardner (2007) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis masalah merupakan alternatif model pembelajaran yang menarik dalam pembelajaran ruang kelas yang tradisional. Dengan model pembelajaran berbasis masalah, dosen menyajikan kepada mahasiswa sebuah masalah, bukan

kuliah atau tugas. Sehingga mahasiswa menjadi lebih aktif belajar untuk menemukan dan menyelesaikan masalah.

Pembelajaran berbasis masalah mempunyai tujuan untuk mengembangkan dan menerapkan kecakapan yang penting yaitu pemecahan masalah berdasarkan keterampilan belajar sendiri atau kerjasama kelompok dan memperoleh pengetahuan yang luas. Dosen mempunyai peran untuk memberikan inspirasi agar potensi dan kemampuan mahasiswa dimaksimalkan. Pembelajaran berbasis masalah memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Belajar diawali dengan masalah
- b. Masalah yang diberikan berhubungan dengan dunia nyata siswa
- c. Mengorganisasikan pelajaran seputar masalah
- d. Mahasiswa diberikan tanggungjawab yang besar untuk melakukan proses belajar secara mandiri
- e. Menggunakan kelompok kecil
- f. Mahasiswa dituntut untuk mendemonstrasikan apa yang telah dipelajari dalam bentuk kinerja (I wayan Dasna dan Sutrisno, 2007)

Dari uraian di atas jelas bahwa dalam pembelajaran berbasis masalah dimulai dengan adanya permasalahan. Masalah yang dijadikan pembelajaran dapat muncul dari mahasiswa atau dosen. Sehingga mahasiswa dapat memilih masalah yang dianggap menarik untuk dijadikan pembelajaran.

4. TGT (*Teams Games Tournament*)

Penerapan model ini dengan cara mengelompokkan siswa heterogen, tugas tiap kelompok bisa sama bis aberbeda. SDetelah memperoleh tugas, setiap kelompok bekerja sama dalam bentuk kerja individual dan diskusi. Usahakan dinamikia kelompok kohesif dan kompak serta tumbuh rasa kompetisi antar

kelompok, suasana diskusi nyaman dan menyenangkan seperti dalam kondisi permainan (games) yaitu dengan cara guru bersikap terbuka, ramah, lembut, santun, dan ada sajian bodoran. Setelah selesai kerja kelompok sajikan hasil kelompok sehingga terjadi diskusi kelas. Jika waktunya memungkinkan TGT bisa dilaksanakan dalam beberapa pertemuan, atau dalam rangka mengisi waktu sesudah UAS menjelang pembagian raport.

5. Model Pengajaran Langsung (*Direct Instruction*)

model pengajaran langsung adalah salah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik, yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah, terstruktur, mengarahkan kegiatan para siswa, dan mempertahankan fokus pencapaian akademik. Guru adalah model yang baik dan harus sangat menguasai materi yang diberikan kepada siswa. Langkah-langkah dalam model pembelajaran langsung sebagai berikut:

- a. Langkah awal guru menyiapkan siswa baik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran, menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai, mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Langkah awal ini dilakukan untuk memberikan motivasi pada siswa untuk berperan penuh pada proses pembelajaran.
- b. Langkah berikutnya guru menerangkan materi pelajaran atau mendemonstrasikan keterampilan tertentu. Selanjutnya guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dan memberikan umpan balik. Dalam langkah ini dikaitkan guru

memfasilitasi siswa untuk mengeksplorasi, mengelaborasi dan mengonfirmasi proses pembelajaran.

- c. Langkah akhir guru memberikan latihan untuk menerapkan konsep yang telah dipelajari, membuat rangkuman bersama-sama siswa, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang sudah berlangsung, merencanakan kegiatan tindak lanjutnya, menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

6. Model *Inquiry*

Metode inkuiri adalah cara mengajar yang menekankan pengalaman mengajar dan mendorong siswa untuk menemukan konsep dan prinsip sendiri. Ada beberapa hal yang menjadi ciri utama strategi pembelajaran inkuiri (Wina Sanjaya, 2008) diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Strategi pembelajaran inkuiri menekankan kepada aktivitas siswa secara maksimal untuk mencari dan menemukan, artinya strategi inkuiri menempatkan siswa sebagai subjek belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima pelajaran melalui penjelasan guru secara verbal, tetapi mereka berperan untuk menemukan sendiri inti dari materi pelajaran itu sendiri.
- b. Seluruh aktivitas yang dilakukan siswa diarahkan untuk mencari dan menemukan jawaban sendiri dari sesuatu yang dipertanyakan, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan sikap percaya diri. Dengan demikian, strategi pembelajaran inkuiri menempatkan guru bukan sebagai sumber belajar, akan tetapi sebagai fasilitator dan motivator belajar siswa. Aktivitas pembelajaran biasanya dilakukan melalui proses tanya jawab antara guru

dan siswa. Oleh sebab itu kemampuan guru dalam menggunakan teknik bertanya merupakan syarat utama dalam melakukan inkuiri.

- c. Tujuan dari penggunaan strategi pembelajaran inkuiri adalah mengembangkan kemampuan berpikir secara sistematis, logis, dan kritis, atau mengembangkan kemampuan intelektual sebagai bagian dari proses mental. Dengan demikian, dalam strategi pembelajaran inkuiri siswa tidak hanya dituntut agar menguasai materi pelajaran, akan tetapi bagaimana mereka dapat menggunakan potensi yang dimilikinya. Manusia yang hanya menguasai pelajaran belum tentu dapat mengembangkan berpikir secara optimal; namun sebaliknya, siswa akan dapat mengembangkan kemampuan berpikirnya manakala ia bisa menguasai materi pelajaran.

BAB X

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA DAN PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

A. Pendahuluan

Pada BAB X mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Sepak Bola dan Pedagogi Dalam Olahraga Bulutangkis kemudian dipresentasikan.

B. Penulisan makalah yang baik meliputi:

1. Judul
2. **Bab I Pendahuluan**
 - a. Latar Belakang Masalah
 - b. Rumusan Masalah
 - c. Tujuan Pembahasan
3. **Bab II Pembahasan**
- Bab III Penutup**
 - a. Kesimpulan
 - b. Saran

4. **Daftar Pustaka**

Materi makalah pedagogi meliputi:

1. Pengertian pedagogi olahraga
2. Tujuan dan manfaat pedagogi olahraga
3. Model – model pembelajaran
4. Metode pembelajaran
5. Sejarah
6. Peraturan
7. Teknik dasar
8. Komponen kondisi fisik

C. SEPAK BOLA

1. Sejarah Sepak Bola

Berbagai relief dinding di museum menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut episcuro. Pada relief itu terlukis anak muda memegang bola bundar dan memainkannya dengan paha. Sekitar abad kedua, episcuro

hijrah ke Roma dan peradaban Romawi menyebutnya harpastum. Julius Caesar menyukai permainan itu. Tapi Horatius dan Virgilius meremehkannya. Ovidius menyebut permainan itu brutal kasar mendekati biadab, maka tak cocok buat perempuan. Sampai abad ke-9 para intelektual era Yunani-Romawi tak sudi menyebutkan permainan bola. Dianggap tidak bermutu. Tapi politik kolonial Romawi dalam rangka meluaskan kekuasaannya membawa serta permainan itu, sebagai “barang” sampingan, ke Eropa luar daratan alias Inggris. Jadi, bahkan hanya dalam bingkai Eropa dan sekitarnya, bola itu ternyata budaya impor bagi Inggris. Sifat impora itu makin menonjol jika kita telusuri keberadaan bola di belahan bumi yang lain. Di luar Eropa, sebelum Masehi di peradaban Aztek, Amerika Latin sudah mengenal bola. Di Tiongkok permainan bola sudah dikenal sejak 206 SM, disebut Tsu Chu, dan tersimpan di dokumen militer setebal 25 bab, pada zaman Dinasti Han. Tsu berarti “menghantam bola dengan kaki”. Chu berarti “bola yang dibuat dari kulit dan diisi”. Juga diinformasikan, pada 50 SM sudah ada tim bola Tiongkok yang berlatih di Jepang. Permainan itu penuh variasi permainan kaki, semacam sepakbola. Yang jelas, pada abad ke-5 di Tiongkok dipastikan sudah terdapat permainan bola bundar diisi rambut. Informasi sejarah bola dari Tiongkok itu bisa ditelusuri dari tulisan Li Ju, yang tersimpan di Museum Muenchen, Jerman. Di Jepang, permainan bola sudah dikenal sejak abad ke-8. Itu disebut Kemari; konon masih eksis sampai sekarang. Bola itu bundar berisi udara, dibuat dari kulit kijang. Kemari itu bersangkutan-paut dengan iman dan adat. Pemainnya delapan orang, berpakaian adat, bola tak boleh jatuh ke tanah. Bola dianggap matahari. Jika ia jatuh, akan terjadi bencana kegelapan – gelap dalam arti luas. Dalam pada itu, di Eropa daratan sendiri, bola baru dikenal pada abad ke-13, pada 1254, di Florence. Ia dianggap cikal bakal sepakbola modern. Sebab permainan itu, disebut calcio, sudah mengenal dua gawang dan jumlah pemain lima orang.

Dalam perkembangan kemudian, jumlah pemain meningkat jadi 11 orang. Saat itu sudah dikenal strategi permainan 1-2-3-5 yang mengambil alih strategi bertahan kavaleri. Itulah yang selanjutnya menjadi sistem sepakbola “konvensional”. Permainan bola pada abad ke-13 dari Florence itu menjalar ke berbagai negara Eropa yang lain. Salah satunya Inggris. Khalayak antusias. Tapi sisi lain antusiasme adalah kerusuhan. Akibatnya, Raja Edward II pada 1314 melarang calcio tersebut. Oleh sang raja, calcio disebut football alias bola sepak atau sepakbola. Siapa masih main bola dengan kaki, demikian sabda sang paduka, akan dipenjarakan. Larangan itu membuat sibuk para ahli

pikir. Ditafsirkan, kaki itu di tempat rendah, pantas jika dilarang. Jadi yang rendah itu harus ditinggikan. Maka uthak-athuk pikir itu lalu melahirkan permainan bola sundul, dengan kepala. Ini juga bikin heboh. Paling seru terjadi pada 1321. Akibatnya, ia juga dilarang! Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900. (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles).

Awalnya ini hanya untuk pemain-pemain amatir saja, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain, disertai peraturan yang mencegah negara-negara daripada memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika. Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestise yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA; turnamen tersebut dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur. Masuk Ke Indonesia Sejarah sepak bola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.

Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepakbola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar. Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U21, dan U-23)

2. Pengertian Sepak bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas orang.

3. Peraturan resmi sepak bola

- a. Offside
- b. Pelanggaran
- c. Tendangan Bebas
- d. Tendangan penalti
- e. Lemparan Dalam
- f. Tendangan Gawang
- g. Tendangan Sudut

Selain peraturan-peraturan di atas, keputusan-keputusan Badan Asosiasi Sepak bola Internasional (IFAB) lainnya turut menambah peraturan dalam sepak bola. Peraturan-peraturan lengkapnya dapat ditemukan di situs web FIFA.

4. Lapangan permainan Sepak Bola dan Ukuran Bola

Berikut ukuran lapangan sepak bola:

- a. Panjang: 90 m sampai 120 m
- b. Lebar: 45 m sampai 90 m
- c. Ukuran radius lingkaran tengah: 9,15 m
- d. Diameter lingkaran tengah: 18,30 m
- e. Panjang ukuran kotak kiper: 18,3 m
- f. Lebar ukuran kotak kiper: 5,5 m
- g. Panjang ukuran kotak penalti: 39,2 m
- h. Lebar ukuran kotak penalti: 16,5 m
- i. Panjang Gawang: 7,32 m.
- j. Tinggi Gawang: 2,44 m.
- k. Jarak Titik penalti dari garis gawang: 11 m.

Adapun jenis rumput yang cocok untuk dipakai untuk lapangan sepakbola, dikutip dari laman resmi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), diantaranya:

a. *Zoysia matrella* (ZM)

Rumput ini merupakan jenis rumput yang paling baik untuk digunakan sebagai rumput lapangan sepakbola dan memiliki warna hijau yang paling pekat diantara dua jenis lain. Tingkat elastisitas (berhubungan dengan bola bergelinding) dan kekuatan akar sangat baik. Tekstur rumput dengan daun yang runcing dan rigiditas yang rapat memastikan bahwa rumput aman terkena pul sepatu.

b. *Cynodon dactylon* (CD)

Rumput jenis CD, biasa disebut rumput bermuda. Kualitasnya hampir sama dengan ZM, namun kekuatan akar rumput CD tidak sekuat rumput ZM. Akar rumput CD akan mudah terkelupas ketika terinjak-injak pemain.

c. *Axonopus compressus* (AC)

Rumput jenis AC, atau sering disebut dengan rumput gajah sering ditemukan di taman atau alun-alun. Rumput ini memiliki perakaran yang baik, namun bentuk daunnya lebih lebar jika dibandingkan dengan dua jenis sebelumnya. Hal ini akan menyebabkan rumput menjadi lebih mudah rusak karena terkena pul sepatu.

Ukuran Bola

- 1) Ukuran: 68-70 cm
- 2) Keliling: 10 cm
- 3) Berat: 410-450 gram
- 4) Lambungan: 1000 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: karet atau karet sintetis (buatan)

5. Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (kicking), Menghentikan atau Mengontrol (stopping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tackling), Lemparan Kedalam (throw – in) dan Menjaga Gawang (Goal Keeping). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan

(*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut:

- a. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- b. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- d. Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakan lanjutan).

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- a. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm,
- b. Ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
- d. Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- e. Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola.
- f. Gerakan lanjutan kaki diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- a. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.

- c. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah tengah bola.
- d. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

b. Menghentikan Bola (Stopping)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan punggung kaki, paha, dada, serta kepala apabila memungkinkan.

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan. Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- 4) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.

5) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

d. Menyundul (*Heading*)

Sepakbola adalah permainan yang memerlukan reaksi yang saling berkait yang tidak hanya dituntut untuk mahir menendang, mengumpan, dan menghadang lawan, tetapi juga menggunakan kepalanya atau menyundul bola. Jika ingin menjadi pemain yang serba bisa harus menguasai semua teknik bermain sepakbola. Teknik dasar menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting bermain sepakbola, oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan menyundul bola secara terarah akan bertambah penting artinya apabila lawan bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak hanya ada lewat kepala. Banyak gol tercipta secara langsung atau tidak langsung tercipta dari duel di udara. Pemain yang ahli dalam menyundul bola sangat dicari kesebelasan manapun juga di dunia ini karena tidak banyak pemain yang mampu menyundul bola secara terarah pada saat dijaga ketat oleh pemain lawan. Situasi pertandingan yang demikian menghendaki bentuk latihan yang realistis, dimana pemain belajar melonjak (melompat) dengan tolakan pada kaki kirikaki kanan bahkan juga dengan kedua kaki atau sambil berdiri. Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola menggunakan kepala. Tujuan menyundul bola bermain sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

e. Menyepak dan Menghentikan Bola (*Passing and Stopping*)

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan bermain sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang boladengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan.

6. Komponen kondisi fisik pada olahraga sepak bola

Komarudin (2011) menyatakan komponen kondisi fisik pada olahraga sepak bola meliputi:

- a. Daya tahan
- b. Kecepatan
- c. Kekuatan
- d. Kelincahan
- e. Keseimbangan
- f. Kelentukan

D. BULUTANGKIS

1. Sejarah Bulutangkis

Bulu tangkis dikenal di zaman kuno; bentuk awal dari olahraga itu dimainkan di Yunani kuno. Di negara-negara barat, bulutangkis berasal dari permainan yang disebut *battledore* dan *shuttlecock*, di mana dua atau lebih pemain memukul kok berbulu di udara dengan raket kecil. Permainan itu disebut “Poona” di India selama abad ke-18, dan perwira Angkatan Darat Inggris yang ditempatkan di sana membawa versi India yang kompetitif kembali ke Inggris pada tahun 1860-an, di mana permainan itu dimainkan di rumah-rumah pedesaan sebagai hiburan kelas atas. Isaac Spratt, seorang pedagang mainan di London, menerbitkan buklet, “Badminton Battledore – a new game” pada tahun 1860, tetapi sayangnya tidak ada salinan yang selamat. Olahraga baru ini secara definitif diluncurkan pada tahun 1873 di Badminton House, Gloucestershire, yang dimiliki oleh Duke of Beaufort. Selama waktu itu, permainan itu disebut sebagai “The Game of Badminton,” dan nama resmi permainan menjadi Badminton. Sampai 1887 olahraga itu dimainkan di Inggris di bawah peraturan yang berlaku di India. The Bath Badminton Club menstandarkan peraturan dan membuat permainan ini berlaku untuk ide-ide bahasa Inggris. Peraturan dasar dibuat pada tahun 1887.

Pada tahun 1893, Asosiasi Bulu Tangkis Inggris menerbitkan seperangkat aturan pertama sesuai dengan peraturan ini, mirip dengan peraturan saat ini, dan secara resmi meluncurkan bulu tangkis di sebuah rumah yang disebut “Dunbar” di 6 Waverley Grove, Portsmouth, Inggris pada 13 September tahun itu. Mereka juga memulai Kejuaraan Bulu Tangkis Terbuka Seluruh Inggris, kompetisi bulu tangkis pertama di dunia, pada tahun 1899. Federasi Bulu Tangkis Internasional (IBF) (sekarang dikenal sebagai Federasi Bulu Tangkis Dunia) didirikan pada tahun 1934 dengan Kanada,

Denmark, Inggris, Prancis, Belanda, Irlandia, Selandia Baru, Skotlandia, dan Wales sebagai anggota pendiri. India bergabung sebagai afiliasi pada tahun 1936. BWF sekarang memerintah bulu tangkis internasional dan mengembangkan olahraga secara global. Sementara berasal dari Inggris, bulutangkis internasional secara tradisional telah didominasi oleh beberapa negara Asia, ditambah Denmark dari Eropa. Cina, Indonesia, Korea Selatan, dan Malaysia adalah salah satu negara yang secara konsisten menghasilkan pemain kelas dunia dalam beberapa dekade terakhir dan mendominasi kompetisi di tingkat internasional, dengan China menjadi yang paling dominan dalam beberapa tahun terakhir.

2. Peraturan bulutangkis

Dalam permainan bulu tangkis terdapat sejumlah peraturan yang harus dipatuhi oleh semua pemain. Peraturan tersebut meliputi:

a. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam permainan bulu tangkis bisa dibedakan menjadi tiga yaitu:

- 1) Tunggal, yaitu satu lawan satu dan bisa dimainkan oleh putra maupun putri.
- 2) Ganda, yaitu satu tim terdiri dari dua orang.
- 3) Ganda campuran, yaitu satu tim terdiri dari 2 orang, 1 putra dan 1 putri.

b. Penentuan Awal Permainan

Pertandingan bulu tangkis diawali dengan undian, yaitu menggunakan metode lempar koin yang dilakukan oleh wasit. Dimana pada undian tersebut dilakukan untuk menentukan pemain mana yang harus melakukan servis terlebih dahulu.

c. Penghitungan Skor

Penentuan kemenangan dalam pertandingan bulu tangkis menggunakan sistem best of three (pemenang dua babak). Sehingga, permainan bulu tangkis dapat berlangsung sebanyak 2–3 babak. Jika ada pemain yang memenangkan dua set berturut-turut, maka babak ketiga tidak perlu dilakukan pada tiap setnya, pemenang adalah pemain yang berhasil mengumpulkan poin 21 lebih dulu. Jika terjadi kedudukanimbang di skor 20 dan 20 (yus), maka pertandingan akan dilanjutkan sampai salah satu tim unggul dengan selisih dua poin.

d. Pelanggaran

Beberapa hal yang termasuk pelanggaran dalam permainan bulu tangkis, antara lain:

- 1) Kok menyangkut di net.

- 2) Raket menyentuh net saat memukul kok.
- 3) Saat melakukan pukulan, raket melewati net dan masuk ke area tim lawan.
- 4) Kok sudah dipukul tetapi jatuh di area sendiri (tidak berhasil melewati net).
- 5) Saat menerima servis, pemain sudah bergerak dulu sebelum kok berhasil dipukul.
- 6) Saat melakukan/menerima servis, pemain menginjak garis batas lapangan.
- 7) Kok jatuh di luar lapangan atau meluncur lewat bawah net.
- 8) Kok dipukul dua kali, baik oleh satu maupun dua pemain dalam satu tim.
- 9) Pemain sengaja mengulur-ulur waktu pertandingan.
- 10) Pemain secara sengaja melakukan hal yang mengganggu tim lawan.

3. Teknik Dasar Bulutangkis

Berikut ini beberapa teknik dasar yang perlu kita ketahui dalam bulu tangkis, antara lain:

a. Sikap Dasar

Sikap dasar merupakan penempatan posisi diri dalam bulu tangkis. Posisi berdiri yang benar saat berada di lapangan yaitu berada di bagian tengah lapangan dengan posisi kaki agak membuka dan lutut ditekuk. Kondisikan agar badan tetap rileks dan nyaman. Sikap yang benar sangat menunjang saat akan melakukan footwork, sebab siap siaga dalam footwork tentu membuat lawan susah untuk menghentikanmu.

b. Memegang Raket

Teknik memegang raket yang paling sering dilakukan yaitu:

- 1) Forehand grip, ialah teknik memegang dengan posisi kepala raket menyamping. Memegang grip raket sama halnya seperti saat kita berjabat tangan. Antara ibu jari dan telunjuk membentuk huruf V, dan jari lainnya memegang raket dengan erat.
- 2) Backhand grip, ialah pegangan grip yang hampir mirip seperti forehand grip tapi ibu jari terpisah dengan keempat jari yang lain.

c. Servis

Servis forehand rendah pada umumnya dilakukan dalam olahraga bulu tangkis, dengan mengandalkan jarak pukul yang rendah antara kok dengan garis net. Sedangkan servis forehand tinggi hampir sama dengan servis forehand rendah,

hanya saja diperlukan tenaga yang lebih besar untuk memukul kok agar dapat melambung tinggi dan jatuh di belakang garis lawan.

d. Memukul

Memukul kok menggunakan raket merupakan bagian inti dalam permainan bulutangkis. Terdapat beberapa teknik memukul kok yang variatif, diantaranya yaitu:

- 1) Netting, ialah pukulan yang dilakukan pemain dengan diarahkan sedekat mungkin ke daerah net lawan. Teknik pukulan yang satu ini dilakukan dengan sentuhan tenaga yang halus dan berhati-hati.
- 2) Drive, ialah teknik dengan pukulan cepat dan mendatar. Teknik ini sering digunakan saat bermain ganda.
- 3) Overhead atau pukulan di atas kepala, ialah teknik dilakukan dengan memukul kok saat posisinya berada diatas kepala.

4. Faktor – Faktor Kondisi Fisik dalam Bulutangkis

Komponen kondisi fisik pada olahraga bulutangkis (Hinda Dkk, 2018) meliputi:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Daya ledak otot tungkai (*explosive power*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*).

BAB XI

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA DAN PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA HOCKEY

A. Pendahuluan

Pada pertemuan XI mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Tenis Meja dan Pedagogi Dalam Olahraga Hockey kemudian dipresentasikan.

B. TENIS MEJA

1. Sejarah Tenis Meja

Bentuk olah raga tenis meja yang sekarang kita kenal, sangat berbeda sekali dengan saat permulaan orang memainkannya. Tenis meja mulanya dikenal sebagai sarana hiburan ringan bagi masyarakat, tidak ada aturan yang bersifat baku/resmi tentang ukuran lapangan, pemukul, jaring/net, bola, serta perlengkapan-perengkapan lainnya. Tetapi yang jelas tenis meja ini berasal dari permainan Lawn tennis kuno, dan bersama badminton, permainan ini populer di Inggris pada pertengahan ke dua abad 19. Pada waktu tersebut orang menyebutnya dengan sebutan permainan "PING PONG" yang berasal dari bunyi perkenaan antara bola dengan meja atau pemukulnya, cara memukulnyapun sama dengan permainan tenis lapangan, yaitu boleh dipukul langsung sebelum menyentuh meja (Volley) atau dipukul setelah bola menyentuh meja (Half Volley). Ketidakbakuan aturan ini menyebabkan tenis meja dianggap sebagai sekedar hiburan sehabis makan malam" yang menjadi kegemaran golongan masyarakat tertentu, bukan sebagai olahraga.

Tahun 1903, dari golongan masyarakat tertentu tersebut mulai mengeluarkan peringatan terhadap penggunaan busana lengkap bagi pria dan wanita yang melakukan permainan ini (etika berpakaian), serta mulai dirintisnya pemberian petunjuk teknis mengenai pemukul/bat, pegangan /grip dan taktik permainan. Tahun 1905-1910, permainan ini menjadi populer di Eropa Tengah dan dengan perubahan-perubahan pada hal tertentu, permainan ini mulai menyebar ke kawasan Jepang, Cina dan Korea, tetapi mungkin disebabkan ketidakbakuan aturan yang ada, atau terdesak oleh cabang olahraga lain yang lebih elit dan lebih dulu memasyarakat, pingpong mulai memudar penggemarnya di Eropa, hanya di Inggris dan Wales saja yang masih bertahan, ini terjadi pada permulaan tahun dua puluhan.

Dari ungkapan-ungkapan di atas, nampaknya sulit sekali menyebutkan siapa, darimana dan kapan tenis meja ditemukan.

Pada akhir abad 19 beberapa perwira di daerah koloni Inggris di Afrika Selatan telah mencoba. Permainan tenis lapangan di atas meja, sebagai rekreasi di waktu luang. Meja yang dipakai tidak ada ketentuannya, jaring/net yang dipakai terbuat dari tali sepatu atau perban yang dikaitkan ujungnya pada kursi yang berada ditengah-tengah kedua sisi meja, pemukulnya terbuat dari kayu yang bentuknya seperti raket pada tenis lapangan, bolanya memakai bola tenis lapangan, cara memainkannya sama dengan tenis lapangan. Pada awal abad 20, terjadi perubahan besar-besaran yang meyangkut perubahan nama dari ping-pong berubah menjadi *Table Tennis*, bola yang digunakanpun bukan dari karet tetapi dari bahan seluloid, hasil dari penemuan insinyur Inggris yang bernama JAMES GIBB. Pada era inilah perkembangan tenis meja melaju dengan pesatnya dengan terbentuknya asosiasi-asosiasi (persatuan) Tenis Meja Nasional, dan standardisasi peraturan mulai disusun.

2. Pengertian Tenis Meja

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang pemain secara tunggal atau dua pasang pemain secara ganda dengan cara berhadapan dengan lawan memakai sebuah bola kecil, bet yang terbuat dari bahan kayu yang dilapisi menggunakan karet, dan lapangan tenis berupa meja.

3. Teknik Dasar Tenis Meja

Secara Umum, pukulan-pukulan dalam tenis meja, baik yang dilakukan dengan forehand maupun dengan backhand mengandung 2 komponen arah, yaitu komponen ke depan dan komponen ke atas/bawah. Proporsi gaya tertentu pada 2 komponen di atas. Akan menghasilkan -bermacam-macam tipe pukulan yang berbeda atau dengan yang lainnya. Pukulan dasar dalam tenis meja banyak sekali jenisnya, bahasan yang sistematis diawali dari pukulan pembukaan, yaitu pukulan servis.

a. Servis

Servis atau pukulan pembukaan adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan dalam upaya memperoleh angka/point. Pelaksanaan servis yang resmi menurut-aturan ialah, dilakukan di belakang meja,;bola diletakkan pada telapak tangan dengan jari-jari terbuka, lurus dan rapat, ibu jari terpisah,

selanjutnya bola dilambungkan ke atas tanpa diputar dengan sudut lempar tidak boleh lebih dari 45 derajat terhadap garis vertikal, baru dipukul mengenai meja sendiri, melintasi net dan jatuh pada meja lawan.

e. Pengembalian servis (*Return Serve*)

Untuk menghasilkan pengembalian servis yang baik (bola tidak keluar/menyangkut net/melambung tinggi), maka perlu sekali diperhatikan:

f. Arah gerakan atau ayunan bat lawan

Mengetahui arah gerakan/ayunan bat lawan berarti akan mengetahui arah putar bola yang dihasilkan server tersebut. Jika ayunan servis ke kiri, maka pengembalian bola arahkan ke sebelah kanan lawan, demikian pula sebaliknya. Jika ayunan bat lawan ke bawah, maka pengembalian bola hendaknya agak diangkat ke atas.

g. Macam putaran bola, dapat diketahui dari

1. Laju bola
2. Suara yang dihasilkan dari perkenaan bola dengan bat.

Prinsip pengembalian servis dalam menghadapi bola isi/putaran adalah dengan melawan arah putaran, makin kuat putaran bola lawan, maka makin kuat pula putaran itu harus dilawan. Biasanya apapun tipe servis lawan, dapat dikembalikan dengan pukulan baekspin/chop yang kuat.

b. Pukulan *Forehand*

Bagi para pemain yang tidak kidal, pukulan forehand ini akan dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Posisi siap yang baik dalam melakukan pukulan forehand ini ialah, badan menghadap/serong ke kanan, kaki kiri agak lebih depan, berat badan agak jatuh ke kaki kanan. Sistematika gerakan pukulan forehand ini meliputi:

a. Sebelum perkenaan

Sewaktu bola datang ke sebelah kanan tubuh, langkahkan kaki kiri ke bola depan atau kaki kanan ke belakang (tergantung jarak jangkauan bat terhadap) badan sedikit diputar sehingga bahu kiri lebih dekat dengan meja, bersamaan dengan itu lengan kanan yang memegang bat ditarik ke belakang dengan pandangan terus ke arah bola.

b. Saat perkenaan

Bersamaan dengan memindahkan fberat badan dari kaki kanan ke kaki kiri, lengan diayun untuk memukul bola, pandangan mata terus mengikuti bola. Saat perkenaan pergelangan tangan ikut membantu mengaktifkan bola.

c. Gerak lanjut

Setelah perkenaan, kekuatan ayunan lengan akan membawa bat berada di depan badan, bersamaan dengan hal itu kaki kanan harus disejajarkan dengankaki kiri, sehingga terbentuklah posisi siap menerima bola dari lawan. Jadi setelah memukul dengan jenis pukulan apapun. secepatnya harus diakhiri dengan posisi siap dan bat harus berada di depan badan.

c. **Pukulan *Backhand***

Bagi pemain yang tidak kidal, pukulan backhand ini akan dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Sistematika pukulan backhand ini meliputi:

1) Sebelum perkenaan

Sewaktu bola datang ke sebelah kiri badan, langkahkan kaki kanan sedikit ke depan atau kaki kiri” sedikit ke belakang (tergantung jarakjangkauan bat terhadap bola), bersamaan dengan itu lengan kanan ditarik mendekati atau menyentuh togog, dengan berat badan agak di belakang.

2) Saat perkenaan

Bersamaan dengan memindahkan berat badan ke depan, lengan kanan digerakkan- ke depan untuk memukul bola. Saat perkenaan ini, kekuatan backhand terbantu jika pergelangan tangan“ ikut aktif.

3) Gerak lanjut

Seperti halnya pukulan forehand, gerak lanjut pukulan backhand harus diakhiri dengan posisi siap.

4. Peraturan Permainan Tenis Meja

a. Permainan tunggal

- 1) Setiap kali pemain melakukan kesalahan, lawannya akan mendapatkan 1 angka.
- 2) Pemenang dalam satu game adalah orang yang terlebih dahulu mencapai skor 11.

- 3) Jika terjadi skor imbang 10-10, pemain harus main sampai terjadi selisih 2 angka.
 - 4) Pemain berhak melakukan servis sebanyak 2 kali berturut-turut.
 - 5) Setelah permainan dalam satu game selesai, maka game berikutnya pemain bertukar tempat.
 - 6) Bila kedudukan 2-2, pertukaran tempat dilakukan saat ada salah satu pemain mendapatkan skor 5.
- b. Permainan Ganda
- 1) Bola dipukul secara bergantian.
 - 2) Pemain melakukan servis di bagian kanan meja.
 - 3) Pada game II servis bola dilakukan siapa saja dan lawan menyesuaikan siapa penerima servis disesuaikan dengan posisi server dan reserver pada game I.
 - 4) Penentuan servis, menerima Bola, atau tempat
 - 5) Hak untuk memilih urutan servis, menerima bola, atau tempat harus diputuskan oleh undian dan pemenangnya dapat memilih servis, atau menerima bola, atau memilih tempat terlebih dahulu.
 - 6) Bila salah satu pemain/pasangan telah memilih servis atau menerima atau memilih tempat, maka lawannya harus memilih yang lainnya.
 - 7) Setelah mencapai 2 poin, penerima/pasangan yang harus menjadi pelaku servis, dan seterusnya secara bergantian hingga game selesai, kecuali kedua pemain/pasangan telah sama-sama mencapai poin 10 atau sistem percepatan waktu diberlakukan, maka urutan servis dan menerima tetap sama tetapi tiap pemain harus melakukan servis 1 kali secara bergantian.
 - 8) Pada setiap pertandingan ganda, pasangan yang melakukan servis terlebih dahulu harus menentukan siapa dan mereka yang melakukan servis pertama dan menerima bola juga harus menentukan siapa yang terlebih dahulu menerima bola, dalam game/set berikutnya, pemain yang menerima bola pertama kali menjadi pemain yang melakukan servis pertama kepada yang melakukan servis pada set/game sebelumnya.
 - 9) Dalam permainan ganda, pada setiap pergantian servis, pemain yang sebelumnya menerima bola menjadi pelaku servis dan pasangan yang sebelumnya melakukan servis menjadi penerima.

10) Pemain/pasangan yang melakukan servis pertama pada suatu game/set menjadi penerima pada game/set berikutnya dan pada game/set terakhir (penentuan) pada pertandingan ganda, pasangan yang menerima bola kemudian harus merubah urutan yang menerima apabila salah satu pasangan telah mencapai poin 5.

11) Pemain atau pasangan yang memulai pada suatu sisi (tempat) dalam suatu game akan pindah tempat pada game berikutnya dan pada game/set penentuan, pemain/pasangan, harus tukar tempat jika salah satunya telah mendapat skor/poin 5.

c. Kesalahan urutan servis, penerima, atau tempat

- 1) Jika pemain melakukan kesalahan urutan servis (server maupun receiver), permainan harus segera dihentikan oleh wasit dan dilanjutkan sesuai dengan urutan yang sebenarnya siapa yang seharusnya melakukan servis dan menerima bola pada skor/angka yang telah dicapai.
- 2) Jika para pemain tidak bertukar tempat pada saat mereka seharusnya melakukannya, wasit harus menghentikan permainan.
- 3) Dalam keadaan apapun semua poin yang telah diraih sebelum kesalahan ditemukan harus dihitung.

d. Servis

- 1) Bola dilambungkan secara vertikal dengan ketinggian minimal 16 cm.
- 2) Sebelum melakukan servis, bola disimpan di atas tangan dengan tangan terbuka (bola dalam keadaan stabil).
- 3) Servis dilakukan di atas meja dibelakang *base line*.
- 4) Pada saat bola dilambungkan, tangan bebas tidak menghalangi pandangan lawan terhadap bola.

5) Let (Pengulangan)

Servis diulang, apabila:

- 1) Lawan belum siap.
- 2) Terjadi gangguan dari luar.
- 3) Terjadi keraguan saat penentuan skor.

e. Poin atau Skor

Selain reli dinyatakan let, pemain dinyatakan mendapat poin apabila:

- 1) Setelah dipukul oleh lawan, bola (yang datang) telah berada di luar

permukaan meja, tanpa menyentuh meja.

- 2) Lawannya menyentuh bola.
- 3) Lawannya menyentuh bola dua kali secara beruntun.
- 4) Lawannya memukul boal dengan sisi daun raket yang tidak tertutupi karet.
- 5) Lawannya atau apa saja yang dipakainya menggerakkan permukaan meja.
- 6) Lawannya atau apa saja yang dipakainya menyentuh net.
- 7) Tangan bebas lawannya menyentuh permukaan meja.
- 8) Dalam permainan ganda lawannya memukul bola di luar urutannya.

f. Game/ Set

Suatu game dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain/pasangan yang pertama mendapat poin 11, kecuali kedua pemain atau pasangan sama mendapat poin 10, pada situasi ini, salah satu pemain atau pasangan harus mendapat selisih kemenangan 2 poin atas lawannya.

g. Pelanggaran dalam tenis meja

1) Tangan

menyentuh meja saat pertandingan dimulai. Salah satu bagian tubuh terutama tangan tidak boleh menyentuh meja saat pertandingan sedang berlangsung.

2) Gagal melakukan servis.

Gagal melakukan servis dalam permainan tenis meja entah itu bet tidak mengenai bola ataupun mengenai bola maka servis tersebut dianggap tidak sah atau pelanggaran.

3) Bola mengenai tangan.

Salah satu pelanggaran dalam permainan tenis meja adalah saat Anda mencoba memukul bola akan tetapi bola tidak mengenai bet melainkan terkena tangan. Hal ini merupakan sebuah pelanggaran dan lawan anda akan diberikan poin.

4) Melakukan servis yang tidak sesuai ketentuan.

Misalnya menggunakan servis illegal dengan menutupi kontak Antara bola dan bet atau raket.

5) Menyerobot bola dari lawan

Sebelum bola sempat memantul ke area meja anda. Hal ini diperbolehkan dalam permainan tenis lapangan akan tetapi dilarang dalam permainan tenis meja.

5. Komponen Kondisi Fisik Tenis Meja

Komponen kondisi fisik pada olahraga tenis meja (Ayu dan Widodo, 2019) meliputi:

- a. Daya tahan anaerobik
- b. Power lengan
- c. Waktu reaksi
- d. Koordinasi
- e. Kelincahan

C. HOCKEY

1. Sejarah Olahraga Hockey

Menurut sumber sejarah, hoki berasal dari Persia Kuno dan Mesir Kuno. Hal tersebut ditemukan di relief tembok kuburan Lembah Raja dekat Bani Hasandi Mesir Kuno yang menggambarkan permainan bola menggunakan stik yang diberi nama hoksa. Permainan tersebut menyebar ke seluruh Arab (dahwa) dan Afrika Utara (thepu). Akan tetapi, olahraga hoki modern lahir di Inggris tahun 1800 yang ditemukan di dalam sebuah almanak. Permainan ini sudah bernama hockey. Akan tetapi, Perancis juga menyatakan bahwa hoki modern berasal dari negaranya yang berasal dari kata hoquet (tongkat gembala). Pada 1850, terbentuklah klub hoki pertama, yaitu Black Heat Hockey Club. Pada 1886, dibentuklah sebuah organisasi induk hoki pertama bernama English Hockey Association. Permainan hoki ini menyebar ke seluruh daratan Eropa dengan peraturan permainan masing-masing. Di Irlandia, pada 1893, terbentuk Irish Hockey Association dan juga di Wales pada 1897. Kemudian, di Skotlandia juga dibentuk organisasi hoki. Selain itu, hoki putri juga membentuk organisasi sendiri dengan peraturan sendiri yang bernama Women Hockey Board (WHB) yang berlaku di seluruh Great Britain. Pada 1895, pertandingan hoki antarnegara diadakan pertama kali antara Inggris dan Irlandia yang dimenangkan Inggris. Kemudian, pada akhir abad ke-19, dibentuk organisasi hoki yang dinamakan Internasional Hockey Board (IHB) yang mencakup United Kingdom dengan membuat peraturan khusus pemain pria.

Awalnya, hoki termasuk olahraga yang sulit masuk pada kejuaraan Olimpiade karena tidak ada organisasi internasional antar-negara. Akan tetapi, pada 1908 Olimpiade diadakan di London, Inggris, dan hoki menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade tersebut dengan IHB sebagai panitia, dengan peserta Inggris, Irlandia, Skotlandia, dan Wales. Pada 1912, olahraga hoki tidak masuk di Olimpiade Stockholm, Swedia. Tapi, pada Olimpiade 1920 yang berlangsung setelah Perang Dunia 1, di Antwerpen, Belgia, hoki dapat diterima. Karena IHB hanya mencakup United Kingdom, maka tahun 1923 dibentuk International Hockey Federation (IHF) yang mencakup seluruh negara daratan Eropa dengan peraturan putra dan putri sama. Akan tetapi, sekitar 1923-1927 terjadi perang dingin antara IHB dan IHF yang memperebutkan kekuasaan peraturan pertandingan. Sehingga, pada Olimpiade Paris 1924, olahraga hoki tidak diikutsertakan. Ditambah lagi dengan anggota hoki putri yang mendirikan asosiasi sendiri Federation of Woman's Hockey Association (IFWHA). Sehingga pada Olimpiade Amsterdam 1928, Belanda, IOC menyerahkan pertandingan hoki pada IHF, tapi hanya untuk putra saja.

Hal tersebut membuat IHB, terutama Inggris, marah dan tidak mengikuti Olimpiade sampai Olimpiade 1938. Akan tetapi, ketidakhadiran Inggris sebagai juara bertahan tidak memengaruhi penggemar hoki dunia untuk menyaksikan pertandingan ini. Malahan, Negara India yang saat itu menjadi juara hoki dieluelukan. Pada Olimpiade 1928 inilah, India tampil pertama kalinya dan menjadi juara dengan Belanda di tempat kedua, serta Jerman juara ketiga dari jumlah peserta 9 negara. India menjadi juara bertahan sampai Olimpiade Roma 1960 direbut oleh Pakistan. India dan Pakistan bergantian menjadi juara. Hingga 1972. Negara Jerman Barat menjadi juara. Pada 1976 di Montreal, negara yang menjadi juara adalah Selandia Baru. Pada saat itu, hoki untuk pertama kalinya dimainkan di atas lapangan rumput buatan Austroturf. Pada 1972, IHB berubah menjadi IHRB (International Hockey Rules Board) untuk upaya memasukan hoki putri pada Olimpiade 1980 di Moskow. Tahun 1980, Olimpiade Moskow dimenangkan lagi oleh India. Pada Olimpiade Los Angeles 1932, Amerika ikut bergabung dalam olahraga ini, disusul oleh Jepang 1940. Sehingga, jumlah anggota IHF empat belas negara, tapi sampai tahun 2000 telah mencapai seratus negara.

2. Teknik Dasar Hockey

a. Cara memegang *stick*

Kedua tangan memegang stick dengan posisi tangan kiri memegang bagian bawah ujung stick dengan membentuk lurus, segaris dengan bagian kepala stick atau sekitar 10 cm dari ujung stick disesuaikan dengan tinggi badan pemain. Posisi tangan kanan berada sedikit di bawah atau rapat dengan tangan kiri dengan membentuk lurus juga dan stick dipegang erat. Kemudian, dapat dilakukan latihan untuk *forhand* dan *back hand*, *stop bola*, *tapping*, dan *push*. Sehingga, dirangkai menjadi *forehand-backhand-forehand-stop-push-forehand-backhand* yang dilakukan tanpa bola.

b. Sikap siap dalam permainan

Sikap siap di dalam permainan hoki adalah dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu. Kemudian, lutut agak ditekuk dengan posisi badan sedikit membungkuk ke depan dan pandangan mata selalu mengikuti jalannya bola. Posisi tangan tetap memegang stick (*push*) dan selalu siap untuk melakukan *stop bola* atau merebut bola dari lawan.

c. Penguasaan bola

Pada waktu mengontrol bola, dapat dilakukan latihan mendorong bola ke depan sejauh 20 cm-30 cm. Posisi kaki di tempat dan menarik bola ke belakang, mendorong bola ke arah kiri dengan cara *forehand* dan ke arah kanan dengan cara *backhand*, dan membuat angka 8 dengan menggunakan bola dengan cara mendorong bola ke depan kaki (membuat angka 8).

d. *Tapping*

Pada saat *tapping*, bola berada pada jangkauan stick dengan posisi di depan antara dua kaki atau depan kaki kiri. Kemudian, tarik stick ke belakang sekitar 20 cm- 30 cm dari bola dan pukulkan stick ke arah bola. Selanjutnya, hadapkan bagian stick yang datar ke arah sasaran dengan batas ayunan kepala stick mencapai lutut.

e. *Stopping*

Pada saat menghentikan bola, pemain melakukannya dengan stick yang dipegang oleh kedua tangan. Tapi apabila terpaksa, dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan. Teknik dalam menghentikan bola ada dua, yaitu *forehand stop* dan *backhand stop* (*reverse stop*).

f. *Backhand pass*

Apabila pemain akan mengoper atau menembak bola dari arah kiri ke kanan dan ingin memukul keras, maka yang harus dilakukan adalah memutar badan terlebih dahulu dan lakukan teknik pukulan biasa. Hal ini dapat dilakukan jika diperlukan dan memungkinkan.

g. Mendorong bola

Mendorong bola dapat dilakukan untuk operan jarak pendek, tapi untuk pemain yang mahir dapat melakukan ini untuk operan jarak jauh.

h. *Dribbling*

Pada saat melakukan *dribbling*, bola harus selalu dekat dengan stick sekitar satu meter di depan kaki atau agak ke samping kanan agar mudah melakukan operan atau tembakan ke gawang. Pemain tidak boleh lengah karena bola dapat lepas kontrol atau dicuri lawan.

i. Memukul (*Hitting*)

Latihan memukul bagi pemula dapat melakukan gerakan hit yang benar terlebih dahulu, tanpa bola. Pada saat melakukan tembakan, posisi bola harus berada di depan kaki kiri agar berat badan dapat ditransfer ke kaki kiri. Sehingga, memberikan tenaga tambahan pada pukulan. Pada saat melakukan ayunan stick, sebaiknya lakukan ayunan pendek. Dengan timing yang tepat dan gerak lanjutan yang benar dapat menghasilkan pukulan yang keras dan gerak lanjutan harus mengarah ke depan bukan ke atas.

Dan beberapa teknik lain nya seperti merebut bola (*Tackling*), *The jab* (Memegang stick dengan satu tangan untuk menjangkau bola), *The flick*, dan *the scoop*.

3. Peraturan Olahraga Hockey

Dalam olahraga hoki, ada peraturan umum yang harus ditaati oleh pemain, yaitu sebagai berikut:

- a. Pemain dilarang mengangkat stick di atas pundaknya, jika berbahaya bagi pemain lain atau melakukan hal yang dapat membahayakan pemain lain.
- b. Melakukan pukulan bola ke udara.
- c. Menendang atau menahan bola dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang dapat bermain dengan kakinya atau menahan bola dengan bagian tubuh mana saja di dalam D (*striking circle*).
- d. Menahan stick lawan dengan memukul atau menggigit. Pemain boleh menahan bola dengan tangan, apabila bola tersebut jatuh dengan segera.

e. Menahan, mendorong, atau menjatuhkan lawan dengan menggunakan stick atau badan.

h. Ukuran lapangan *Hockey Field*

Olahraga hoki biasanya dilakukan di lapangan terbuka, indoor, dan di lapangan es. Yang sering dipertandingkan adalah hoki lapangan yang dimainkan di lapangan rumput sintetis dengan panjang 91.4 m dan lebar 55 m yang dibatasi oleh garis samping dan garis belakang. Masing-masing sisi harus ditambah dengan 5 m di belakang lapangan dan 4 meter di samping lapangan. Garis gawang berada di bagian garis belakang. antara tiang gawang. Garis tengah berada melintang di tengah lapangan. Titik penalti berdiameter 150 mm yang berada di depan gawang bagian tengah dengan jarak 6,4 m dari titik tengah penalti ke sisi bagian dalam garis gawang. Di belakang tiang gawang dan tiang silang, dibatasi oleh jaring-jaring atau papan samping dan belakang dengan lebar minimal 0,9 m dari tiang silang dan lebar dari permukaan lapangan minimal 1,2 m. jaring tersebut terbuat dari tali rajut yang bercelah 150 mm dengan ukuran mata jaring maksimal 45 mm.

i. Peralatan dan Perlengkapan

Peralatan hoki yang penting adalah tongkat pemukul atau stick. Berat stick mempunyai batasan tertentu dengan berat minimal 12 ons dan maksimal 23 ons untuk putri dan 28 ons untuk putra. Bagian stick mempunyai permukaan yang rata (Flate face) di sebelah kiri sampai tempat pegangan tangan (handle). Bagian kepala stick berada di bawah, menyambung di tengah batang stick yang terbuat dari kayu. Ujung stick berbentuk lengkungan. Bahan stick pemain terbuat dari bahan fiber dan ada juga dari kayu, dengan bentuk yang berbeda dengan stick penjaga gawang. Bola hoki terbuat dari bahan kulit putih yang dijahit seperti pembungkus bola kriket. Berat minimalnya 5,5 ons dan maksimal 5,75 ons. Bola hoki memiliki diameter 8 -13/16 in atau 9,25 in. Selama pertandingan berlangsung, bola dapat diganti. Untuk perlengkapan penjaga gawang, diperlukan pelindung tangan dan kaki yang masing-masing memiliki lebar maksimal 300 mm.

Mikanda Rahmani, 2014. Buku super lengkap olahraga. Jakarta timur, Dunia cerdas.

4. Komponen Kondisi Fisik Hockey

Komponen kondisi fisik pada olahraga hockey (Joko, 2004) meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung
- b. Daya tahan anaerobik
- c. Kecepatan
- d. Kelincahan
- e. Kekuatan
- f. Daya tahan otot
- g. Kelentukan

BAB XII

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA FUTSAL DAN PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA TENIS LAPANGAN

A. Pendahuluan

Pada pertemuan XII mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Futsal dan Pedagogi dalam Olahraga Tenis Lapangan kemudian dipresentasikan. Materi makalah pedagogi dalam olahraga futsal meliputi:

B. FUTSAL

1. Sejarah Olahraga Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pd 1984. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

2. Pengertian olahraga Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu

juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

3. Peraturan Futsal

a. Lapangan permainan

- 1) Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m
- 2) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan.
- 3) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos
- 4) Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- 5) Garis penalti kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang
- 6) Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisitribun dari pelemparan
- 7) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
- 8) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif

b. Bola

- 1) Ukuran 4
- 2) Keliling 62-64 cm
- 3) Berat 390-430 gram
- 4) Lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu, tak berbahaya)

c. Jumlah pemain

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7
- 4) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas
- 5) Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)

- d. Perlengkapan pemain
 - 1) Kaos bernomor, celana pendek, kaus kaki, pelindung lutut, dan alas kaki bersolkan karet
 - e. Lama permainan
 - 1) Lama: dua babak 20 menit; waktu diberhentikan ketika bola berhenti dimainkan.
 - f. Waktu dapat diperpanjang untuk tendangan penalti.
 - 1) Time-out: 1 per regu per babak; tak ada dalam waktu tambahan
 - 2) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit
 - 3) Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
4. Teknik Dasar Futsal

Di dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal:

a. Kontrol Bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain.

b. Passing / Pengumpan

Umpanan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

c. Dribling / Menggiring

Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

- 1) Dribbling menggunakan kaki bagian luar

Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

2) Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

j. Dribbling menggunakan bagian punggung kaki

Dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

d. Shooting

Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki / sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

5. Komponen Kondisi Fisik Futsal

Komponen kondisi fisik pada olahraga Futsal (Andy, 2021) meliputi:

- a. Kekuatan (strength)
- b. Daya tahan otot (endurance)
- c. Daya ledak (power)
- d. Kecepatan (speed)
- e. Daya tahan paru jantung

C. TENIS LAPANGAN

1. Sejarah Tenis Lapangan

Sejarah perkembangan tenis lapangan berasal dari negara Perancis, inilah asal muasal nama permainan ini. Seperti yang dijelaskan di awal, istilah tenis yang dikenal masyarakat masa sekarang berasal dari bahasa Perancis yakni tenez dan memiliki arti kerjakan atau bersiap. Tenis lapangan diyakini sudah mulai dimainkan oleh masyarakat Perancis sejak zaman sebelum masehi. Namun, dari catatan sejarah yang ditemukan para ahli tenis lapangan berasal dari abad ke-11. Pada masa tersebut

di Perancis ada permainan bernama jeu de peume yang teknik permainannya seperti permainan tenis lapangan masa sekarang. Memasuki abad ke-13, tenis lapangan kemudian mulai menyebar ke sejumlah wilayah termasuk ke negara di Eropa. Sedangkan penemuan raket dengan senar diperkenalkan kepada masyarakat di Italia pada abad ke-15. Pada tahun 1868, berdiri organisasi olahraga ini pertama di Wimbledon, Inggris yaitu All England Croquet Club. Kejuaraan dunia untuk tenis lapangan kemudian lahir di tahun 1877 di Wimbledon dan dari sinilah cikal bakal peraturan terkait permainan mulai ditetapkan. Peraturan ini terus berkembang hingga yang dikenal dan diterapkan oleh pemain tenis lapangan di masa sekarang. Berlaku juga di Indonesia dan di seluruh dunia. Meskipun organisasi tenis tertua ada di Inggris, namun asal dari tenis lapangan adalah dari Perancis sesuai penjelasan di atas. Sebab banyak yang menyangka bahwa tenis ini berasal dari Inggris. Mengingat organisasi resmi pertamanya berdiri di negara tersebut.

2. Pengertian Tenis Lapangan

Tenis lapangan merupakan sebuah permainan atau sebuah olahraga yang menggunakan raket sebagai alat pemukul bola agar melewati net yang diletakan di tengah lapangan. Olahraga tenis lapangan merupakan jenis olahraga atau permainan yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul bola ke daerah lawan dan dapat dimainkan dengan 2 orang atau permainan tunggal dan 4 orang atau permainan ganda. Selain itu, tenis lapangan juga didefinisikan sebagai permainan bola kecil yang menggunakan bola dan juga raket.

3. Peraturan dalam Tenis Lapangan

a. Lapangan Tenis

Peralatan yang pertama dalam permainan tenis lapangan adalah lapangan, karena sesuai namanya permainan ini dilakukan di dalam sebuah lapangan. Hanya saja lapangan khusus yang memang didesain untuk keperluan tenis lapangan. Artinya tidak bisa asal lapangan, dan lapangan sepak bola pun tidak bisa dipakai bermain tenis. Dalam ajang kejuaraan, ukuran lapangan sudah ditentukan dan sifatnya paten. Ukuran lapangan berbeda-beda tergantung pemain yang bertanding, apakah pemain tunggal atau ganda. Berikut detailnya:

1) Permainan tunggal

- Panjang 23,77 meter.
- Lebar 8,23 meter.

2) Permainan ganda

- Panjang: 23,77 meter.
- Lebar: 10,97 meter

Selain ukuran yang berbeda, jenis lapangan tenis juga terbagi menjadi tiga.

Yaitu:

a) Lapangan dari Semen

Jenis lapangan yang pertama adalah lapangan dari material semen, dan memang dibuat dari semen yang dicairkan dengan sedikit air. Warna lapangan kemudian mengikuti warna semen tersebut yang keabu-abuan sampai kehitaman. Lapangan jenis ini diketahui menjadi jenis yang paling banyak digunakan. Apalagi material semen membantu mengatur laju bola lebih maksimal. Sehingga memudahkan pemain saat memukul bola, menyerang lawan, maupun menangkis serangan dari lawan.

b) Lapangan dari Rumput

Jenis lapangan kedua dalam permainan tenis lapangan adalah lapangan rumput. Sesuai dengan namanya, lapangan jenis ini tertutup oleh tanah dan juga rumput alami. Sehingga lapangan berwarna hijau segar dan mirip dengan tampilan dari lapangan sepak bola. Dulunya, lapangan rumput sangat populer karena lebih alami dan meningkatkan kenyamanan para penonton pertandingan. Hanya saja bagi pemain, lapangan ini kurang mudah untuk ditaklukan. Sebab bola menjadi susah untuk memantul ke atas, dan menyulitkan proses memukul dan menyerang. Pemain harus berusaha memastikan bola bergerak dengan cara meluncur dan bukan memantul. Selain itu, lapangan rumput butuh perawatan ekstra dan biayanya juga mahal. Perlahan lapangan jenis ini mulai ditinggalkan karena tidak efisien dilihat dari banyak sisi.

c) Lapangan Tanah Liat

Jenis lapangan yang terakhir adalah lapangan tanah liat yang disebut juga dengan istilah lapangan clay. Sebab material yang menyusunnya memang dari tanah liat. Warnanya cenderung kecoklatan atau menyesuaikan dengan warna alami dari tanah liat yang digunakan. Kekurangan dari lapangan jenis ini adalah membuat pergerakan bola menjadi lebih lambat. Sehingga dalam satu babak dibutuhkan waktu yang lebih lama sampai didapatkan pemain

dengan skor tertinggi. Meskipun demikian, lapangan jenis ini masih bisa dijumpai. Salah satunya di Roland Garros yang terletak di negara Perancis.

b. Raket

Peralatan kedua untuk mendukung jalannya permainan tenis lapangan adalah raket. Raket menjadi peralatan wajib sebagaimana lapangan yang dijelaskan di poin sebelumnya. Raket ini pertama kali diperkenalkan di abad ke-15 tepatnya di negara Italia, dan kemudian mulai digunakan secara jamak oleh masyarakat dunia. Raket merupakan alat pemukul khusus yang dilengkapi dengan jaring berbentuk oval atau bulat lonjong mirip bentuk telur di bagian atasnya. Alat inilah yang digunakan untuk memukul bola tenis menuju ke arah lawan sekaligus menangkis bola yang dipukul oleh lawan. Raket di dalam permainan tenis kemudian terbagi menjadi beberapa jenis, disesuaikan dengan usia penggunanya. Berikut detailnya:

- 1) Raket anak: memiliki berat kurang lebih 250 gram (12-13 oz)
- 2) Raket remaja putri: memiliki berat kurang lebih 290 gram (12,5 -13,25 oz)
- 3) Raket remaja putra: memiliki berat kurang lebih 295 gram (13 – 13,25 oz)
- 4) Raket wanita: memiliki berat kurang lebih 300 gram (13,25-13,75 oz)
- 5) Raket pria: memiliki berat kurang lebih 310 gram (13,75-14,74 oz)

c. Bola

Setelah raket, peralatan wajib berikutnya untuk permainan tenis lapangan adalah bola. Bola yang digunakan di dalam tenis lapangan dibuat atau didesain secara khusus. Misalnya dari segi ukuran yang masih bisa digenggam, sehingga memudahkan pemain saat melakukan pukulan pertama. Selain itu, desain bola dibuat memiliki garis lengkung yang terhubung dari ujung satu ke ujung lainnya. Bola tenis kemudian mudah ditemukan dan harganya pun murah, kebanyakan oleh anak-anak di Indonesia dipakai untuk bermain yang kemudian disebut dengan istilah “bola bekel” di sejumlah daerah. Sedangkan untuk beberapa bentuk ketentuan terkait bola dalam tenis lapangan, berikut adalah detailnya:

- 1) Memiliki garis tengah penampang 63,50-66,77 mm.
- 2) Berat bola antara 56,70-58,48 gram.
- 3) Mampu kembali membal 1.346-1.473 mm jika dijatuhkan dari ketinggian 2.450 mm.

4) Permukaan bola harus licin dan tidak terdapat jahitan.

d. Net

Peralatan terakhir di dalam permainan tenis lapangan adalah net. Net ini sekilas mirip dengan jaring yang dipakai nelayan untuk menjaring ikan. Sebab memang memiliki material yang kaku dan dianyam membentuk pola kotak-kotak. Selain itu tidak berbeda jauh juga dengan net untuk bulu tangkis. Hanya saja pemasangannya berbeda, secara umum net pada tenis lapangan dibuat rendah dan menyentuh permukaan lapangan. Sedangkan pada bulu tangkis dipasang lebih tinggi dan tidak menyentuh permukaan lapangan. Selain itu, net pada tenis lapangan memiliki sejumlah syarat atau ketentuan. Yaitu:

- 1) Terbuat dari benang berwarna hijau tua atau hitam, sehingga tidak bisa atau tidak diperbolehkan untuk menggunakan benang selain dua warna ini.
- 2) Tinggi tiang penyangga net adalah 106,7 cm dan tinggi net 91,4 cm.
- 3) Tiang net dipasang di pinggir lapangan dengan jarak 91,4 cm dari garis samping lapangan.

4. Teknik Dasar Tenis Lapangan

Teknik dasar di dalam permainan tenis lapangan yang mencakup beberapa poin. Seperti:

a. Sikap Badan

Teknik dasar yang pertama adalah sikap badan, sesuai dengan arti kata tenis yang berarti bersiap. Pemain selama permainan berlangsung harus selalu dalam posisi siap. Yakni siap untuk menunggu bola datang dan mengembalikan service dari lawan. Berikut detail sikap siap selama permainan:

Badan sedikit dibuat membungkuk dan posisi kaki sejajar yang ditekuk di bagian lutut.

- 1) Memegang raket dengan benar dan diletakan di bagian depan atau di tengah untuk memudahkan pemain mengarahkan raket ke segala arah sesuai hasil pukulan lawan.
- 2) Tangan saat memegang raket idealnya adalah dipegang dengan kedua tangan dimana tangan kiri memegang leher raket, sementara tangan kanan memegang bagian bawah raket.
- 3) Kepala raket diusahakan setinggi bahu.

4) Jika bola yang datang dari lawan bergerak dengan cepat maka raket diletakan lebih rendah kurang dari pinggang agar lebih mudah menangkis bola tersebut.

b. Cara memegang raket

1) *Continental grip*



Grip ini sangat baik digunakan di permukaan lapangan yang cepat, seperti rumput, dan digunakan oleh pemain dengan tipe permainan 'Service Volley'. Saat ini tidak banyak yang menggunakan tipe continental sebagai pegangan forehand utamanya karena tempo permainan yang semakin cepat dengan bola yang semakin berputar. Kelemahan dari grip ini adalah hanya bisa dipakai untuk pukulan mendatar dan mengiris, sedangkan untuk pukulan spin agak sulit. Pemain yang memakai grip ini juga seringkali kesulitan menghadapi bola-bola top spin yang bersifat agak melambung parabolik.

2) *Eastren grip*



Eastern merupakan grip yang paling mudah diaplikasikan petenis pemula. Grip ini seringkali disebut sebagai 'pegangan berjabat tangan'. Cara melakukan genggamannya ialah tangan kiri memegang leher raket, kemudian tangan kanan memegang gagang raket. Pegangan tangan kanan antara ibu jari dan telunjuk membentuk huruf V. Pegangan ini seperti orang berjabat tangan dengan telapak tangan dekat dengan bidang yang rata. Pegangan jenis ini dapat memberikan variasi pukulan yang lengkap, baik itu flat, slice, maupun spin. Pilihan grip ini cocok sekali bagi pemain yang sering mengandalkan permainan volley ke depan net karena Anda dapat dengan mudah dan cepat menyesuaikan grip untuk pukulan volley ke depan net. Namun kelemahan pegangan ini sekali lagi agak susah untuk menghadapi bola-bola top spin yang bersifat parabolik.

3) *Westren grip*



Cara melakukan genggamannya ialah tangan memegang raket dengan telapak tangan berada di bawah gagang, ibu jari berada di samping gagang. Demikian pula jari-jari lain juga merapat di gagang di samping dari gagang raket. Genggamannya tepat sekali untuk bola tinggi dan bola setinggi pinggang, tetapi sulit untuk bola-bola rendah. Grip ini sangat baik digunakan bagi pemain yang ingin memukul bola dengan top spin yang ekstrim. Arah bola dari hasil pukulan ini dapat melambung di atas net dan turun menurut garis parabolik yang ekstrim. Akan tetapi, kelemahan dari grip jenis ini adalah tidak bisa dipakai untuk melakukan pukulan flat serta slice dan juga sangat sulit untuk mengantisipasi bola-bola slice yang jatuh rendah di lapangan cepat seperti rumput atau hard court (semen).

c. Memukul Bola

Berikutnya adalah terkait cara atau teknik dalam memukul bola. Dalam permainan tenis lapangan teknik memukul bola terbagi menjadi 3 (tiga) teknik, berikut detailnya:

1) Pukulan *Service*

Pertama adalah pukulan service yang merupakan pukulan untuk mengawali permainan. Pemain akan memegang bola di satu tangan dan tangan lainnya memegang raket yang didorong ke belakang lalu diayun ke depan. Bola harus masuk ke area lawan dan tidak boleh keluar maupun tersangkut di net.

2) Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

Teknik berikutnya adalah forehand dan juga backhand yang digunakan untuk menyiapkan badan maupun paket menerima bola yang dipukul oleh lawan. Teknik ini dipraktikkan sejak bola dipukul oleh raket lawan.

3) Pukulan Volley

Teknik terakhir adalah pukulan volley, yakni memukul bola setelah memantul di permukaan lapangan. Jika dilakukan di dekat net maka bisa mencetak skor karena susah ditangkis oleh lawan.

5. Peraturan Skor

Dalam permainan tenis lapangan, skor paling tinggi adalah 6 dan dalam pertandingan bisa terdiri dari 3 set dan juga bisa sampai 5 set. Masing-masing set memiliki skor tertinggi 6 dan pemain mana yang mencapai angka tersebut lebih dulu dan lebih dari dua set maka dinyatakan sebagai pemenang. Skor pemain bertambah jika berhasil menjatuhkan bola di dalam area lawan, sehingga tidak memberi kesempatan bagi lawan untuk mengembalikan bola. Jika bola yang dipukul keluar dari arena permainan maka akan menguntungkan pihak lawan.

6. Komponen Kondisi Fisik Tenis Lapangan

Komponen kondisi fisik pada olahraga tenis lapangan (Feby dan Subagio, 2019) meliputi:

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. Daya tahan paru jantung
- d. Daya ledak
- e. Kelentukan

BAB XIII

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET DAN PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI

A. Pendahuluan

Pada pertemuan XIII mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Bola Basket dan Pedagogi dalam Olahraga Bola Voli kemudian dipresentasikan.

B. BOLA BASKET

1. Sejarah Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith yaitu seorang guru olahraga di Massachusetts AS yang bergabung dalam YMCA (Young Men's Christian Association). Pada saat itu Naismith mencari cara untuk menghilangkan kebosanan yang dirasakan muridnya pada saat musim dingin. Naismith pun mencoba menyusun atau membuat suatu kegiatan olahraga yang dapat dimainkan di ruangan tertutup pada saat sore hari. Kriteria permainan yang ia inginkan yaitu mudah dipelajari, dan tidak begitu keras seperti olahraga lainnya. Akhirnya ia menyimpulkan bahwa permainan itu mempergunakan bola besar dan bulat. Agar bola dapat dikontrol dengan baik, maka dapat dioperkan dan menggiring bola dengan tangan. Kemudian Naismith bereksperimen mengganti gawang dengan sasaran yang lebih sulit dan berada di atas pemain, sehingga dibutuhkan ketetapan dan keakuratan untuk menembak (*shooting*) bola basket. Naismith awalnya bereksperimen dengan menggunakan kotak kayu sebagai gawang, namun karena hanya ada keranjang buah pear pada saat itu, sehingga yang dijadikan sasaran tembakan adalah keranjang atau dikenal dengan *ring basket*. Oleh karena itu, Naismith menamakan permainan itu dengan nama *Basketball* atau *Bola Basket*. *Ball* berarti *Bola*, sedangkan *Basket* berarti *Keranjang*.

Menurut Brown (1977:1) Pertandingan basket pertama dimainkan di perguruan tinggi musim semi di Springfield, Massachusetts, pada tahun 1891, sebagai penemuan Dr. James Naismith. Pada tahun 1892 untuk pertama kalinya Naismith mulai memperkenalkan olahraga bola basket kepada masyarakat Amerika Serikat. Tahun 1918 bola basket mulai diperkenalkan secara luas di Eropa oleh tentara pendudukan Amerika Serikat dan anggota YMCA. Tahun 1932 kongres bola basket diadakan untuk pertama kalinya di Janewa, Swiss. Hasil dari kongres tersebut yaitu

dengan terbentuknya federasi bola basket yang dikenal dengan *Federation International de Basketball Amateur (FIBA)*. Menurut Roesdiyanto dan Sudjana (2012:100) tahun 1936 permainan bola basket untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olympiade Jerman, sampai tahun 1968 di Olympiade Mexico. Seiring berjalannya waktu sampailah pada tahun 1939 dimana menjadi tahun duka bagi federasi bola basket dan bagi pecinta olahraga bola basket atas meninggalnya Prof. Dr. James A. Naismith yang merupakan pencipta permainan bola basket.

2. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah suatu jenis permainan bola besar, yang bertujuan untuk menciptakan poin atau skor dengan melakukan penyerangan ke *front court* (daerah depan atau daerah serang) dengan menciptakan point/skor sebanyak mungkin dan berusaha mencegah lawan untuk melakukan serangan balik ke *back court* (daerah bertahan) dengan melakukan *deffens/pertahanan*. Bola basket merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim/regu putra maupun putri yang mana masing-masing tim tersebut terdiri dari 5 orang pemain didalam lapangan dan 7 orang pemain lainnya merupakan pemain cadangan atau pemain pengganti. Permainan bola basket memiliki dua tim yang bermain/bertanding dimana masing-masing tim memiliki strategi didalam bermain yaitu *offens* (menyerang) dan *diffens* (bertahan).

3. Peraturan Bola Basket

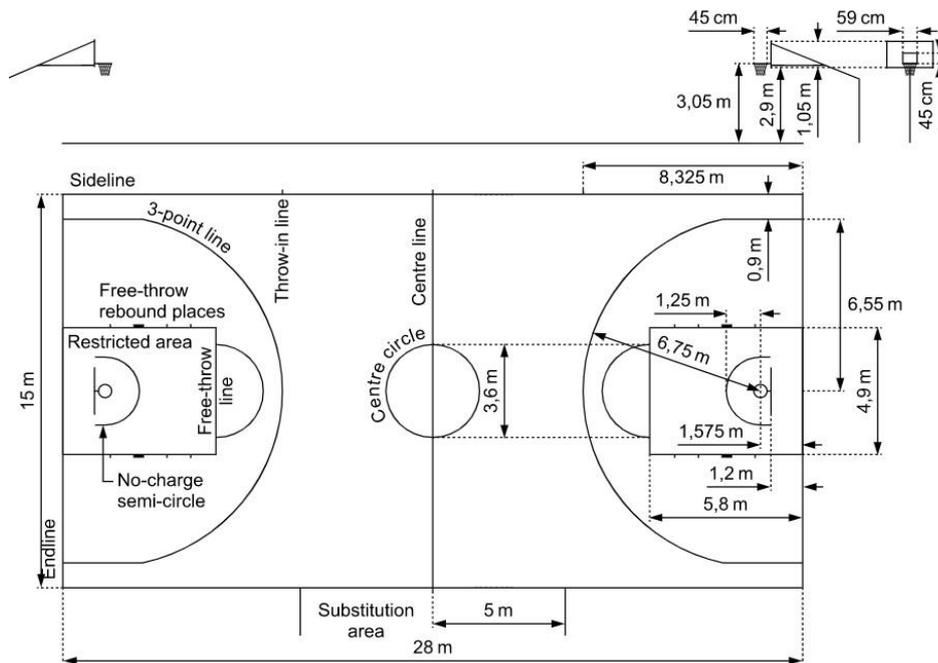
Permainan bola basket dimulai dengan melambungkan bola atau *jump ball* dari tengah lapangan, dimana kedua tim saling berhadapan untuk merebut bola yang diambungkan oleh wasit. Menurut peraturan bola basket 2014 PERBASI definisi *jump ball* terjadi ketika seorang wasit melambungkan bola di lingkaran tengah diantara 2 pemain berlawanan pada permulaan periode pertama. Lama permainan dalam bola basket adalah selama 4x periode (quarter) 10 menit bersih dan dengan waktu istirahat antara babak 2 menit. Setelah babak kedua selesai ,akan ada jeda waktu selama diantara babak tersebut dengan waktu istirahat selama 10 menit. Bola dinyatakan mati apabila terjadi kesalahan, pelanggaran, dan bola keluar dari lapangan permainan. Peraturan Bola Basket sebagai berikut:

- a. Pertandingan akan terdiri dari 4 periode dengan masing-masing periode 10 menit.

- b. Akan ada jeda permainan selama 20 menit sebelum pertandingan dijadwalkan untuk mulai.
- c. Akan ada jeda selama 2 menit diantara periode pertama dan kedua (babak pertama), diantara periode ketiga dan keempat (babak kedua) dan sebelum tiap periode tambahan.
- d. Akan ada jeda permainan paruh waktu selama 15 menit.
Jeda permainan dimulai.
 - 1) 20 menit sebelum sebelum jadwal pertandingan dijadwalkan untuk dimulai.
 - 2) Ketika sinyal jam pertandingan berbunyi untuk mengakhiri periode tersebut.
Jeda permainan berakhir.
 - 1) Pada permulaan periode pertama ketika bola lepas dari tangan (kedua tangan) *referee* pada saat bola diudara untuk jump ball.
 - 2) Pada saat permulaan semua periode lainnya ketika bola telah diserahkan/berada pada pegangan dari pemain yang melakukan *throw-in*.
 - 3) Jika angkaimbang diakhir waktu permainan periode tambahan 5 menit sebanyak yang dibutuhkan untuk mencari selisih angka.
 - 4) Jika foul dilakukan ketika atau sesaat sebelum sinyal, jam pertandingan berbunyi untuk mengakhiri waktu permainan, *free-throw* (tembakan bebas) beberapa *free-throw* akan dilaksanakan setelah waktu berakhir.
 - 5) Jika dibutuhkan periode tambahan sebagai hasil *free-throw* tersebut maka semua foul yang dilakukan setelah waktu permainan berakhir maka akan dianggap telah terjadi selama jeda permainan dan *free-throw* akan dilaksanakan sebelum dimulainya periode tambahan.

Pentingnya mengetahui peraturan permainan dalam bola basket ini tujuannya agar kita dapat memenajemen waktu yang kita butuhkan baik untuk mengatur strategi, merotasi pemain, bahkan memberikan tekanan atau ritme dalam permainan.

4. Ukuran Lapangan Bola Basket



Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan resmi untuk pertandingan yaitu 28 m x 15 m, sedangkan ukuran lapangan yang sudah dimodifikasi 26 m x 14 m. panitia boleh mengurangi luas lapangan atau memodifikasi lapangan dengan ketentuan panjang maksimal 2 m dan lebar 1 m.

5. Ukuran Bola Basket



Untuk bola yang digunakan waktu permainan/pertandingan terbuat dari karet atau bahan sintetik, sedangkan bagian luarnya dari kulit (material nylond wound). Berat

bola antara 500-650 g. keliling bola 75-78 cm. Diameter bola 24 cm. Tekanan udara dalam bola ditentukan dengan cara menjatuhkan bola dari ketinggian 1,80 m. Bola yang baik akan memantul kembali ke atas dengan ketinggian 1,20-1,40 m.

6. Teknik Dasar Dalam Bola Basket

Suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Hamidsyah Noer (1996:271) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga.” Sedangkan menurut Suharno HP. (1986: 47) bahwa: “Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah”. Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki para pemain bola basket, yaitu sikap tangan, menggiring bola (dribbling), melempar bola (catching dan passing), menembak atau memasukkan bola (shooting), rebound. Berikut ini beberapa teknik dasar permainan bola basket, diantaranya:

a. Sikap Tangan

- 1) Telapak tangan harus memegang agak kebelakang bagian samping bola,
- 2) Kedua telapak tangan berada di sisi kanan dan kiri bola,
- 3) Jari-jari tangan direntangkan agar bola dapat melekat dengan sempurna,
- 4) Kedua kaki dibuka lebar, posisi salah satu kaki harus berada di depan, juga
- 5) Badan harus sedikit condong ke depandan lutut harus relaks.

b. Menggiring Bola (Dribbling)

1) Mengontrol jari-jari tangan

Melakukan kontrol jari-jari tangan sudah harus dilakukan pada teknik awal sikap tangan dan memegang bola basket. Dalam menggiring bola, bola harus dapat dikendalikan dengan sempurna agar dapat memantul dengan teratur.

2) Mempertahankan tubuh tetap rendah

Bukan hanya bola yang harus dipertahankan keseimbangannya. Dalam menggiring bola, tubuh juga harus diatur keseimbangannya dengan tetap mempertahankan tubuh dalam keadaan rendah.

3) Menegakkan posisi kepala

Walaupun tubuh harus dijaga dalam posisi rendah, posisi kepala harus tetap dalam keadaan tegak untuk membaca strategi lawan, pergerakan, sekaligus posisi lawan dan kawan.

4) Kombinasi tangan

Kedua tangan harus digunakan bergantian sebagai kombinasi dalam menggiring bola basket. Hal ini akan memudahkan dalam melakukan penyerangan dan mengecoh pergerakan lawan.

5) Melindungi bola

Lawan akan selalu mengawasi setiap pemain yang sedang memegang bola, terutama dalam posisi sedang menggiring bola. Posisi menggiring bola merupakan posisi rawan untuk lawan dalam merebut bola. Maka, selain memikirkan untuk membongkar strategi lawan, melindungi bola juga menjadi syarat penting atas menggiring bola.

c. Melempar Bola (*Passing and Catching*)

Beberapa jenis *passing and catching* diantaranya sebagai berikut:

1) *Chest-pass*

Ini adalah teknik melempar bola setinggi dada. Teknik ini dapat dilakukan dengan melempar bola lurus ke depan dan digunakan untuk membongkar strategi lawan.

2) *Bounce-pass*

Ini adalah teknik melempar bola dengan cara memantulkan bola. Caranya dengan memantulkan bola ke lantai arena dan mengarahkan kepada kawan setim yang akan diberikan bola.

3) *Overhead-pass*

Ini merupakan teknik melempar bola yang sama dengan *chest-pass*. Namun, teknik melempar ini mengharuskan bola dilempar dengan ketinggian melebihi kepala pemain.

4) *Baseball-pass*

Ini juga merupakan teknik melempar bola yang sama dengan *overhead-pass*. Perbedaannya, teknik ini melempar bola kepada kawan yang ada dibelakang kita.

d. Menembak (*Shooting*)

- 1) Tembakan dengan dua tangan di dada,
- 2) Tembakan dengan dua tangan di atas kepala,
- 3) Tembakan satu tangan,
- 4) Tembakan *lay-up*
- 5) Tembakan didahului dengan mengiring bola dan langsung mengadakan tembakan lay-up,
- 6) Tembakan loncat satu tangan,
- 7) Tembakan loncat dengan dua tangan,
- 8) Tembakan kaitan,dan
- 9) Tembakan lain-lain gaya.

e. *Rebound*

Teknik Rebound merupakan suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ke ring lawan leh rekan satu tim.

- 1) Siapkan badan untuk melompat,
- 2) Fokus terhadap pemain basket yang memegang bola diarea ring basket,
- 3) Ketika pemain yang berada didepan gagal untuk memasukkan bola ke ring basket,
- 4) Persiapkan diri untuk beradu fisik dengan pemain tim lawan,
- 5) Lakukan lompatan setinggi mungkin dengan posisi lurus ketika berada di udara,
- 6) Disaat bola rebound sudah didapatkan,
- 7) Saat kembali mendarat pastikan tubuh dalam kondisi tenang dan jangan panik.

7. Komponen Kondisi Fisik dalam Bola Basket

Komponen kondisi fisik pada olahraga bola basket (Prihanto dan Wisma, 2019) meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung
- b. Kecepatan
- c. Kelincahan
- d. Kekuatan otot
- e. Keseimbangan
- f. Power

g. Kelentukan

C. BOLA VOLI

1. Sejarah Bola Voli

William G. Morgan (New York, 1870–1942) adalah tokoh asal Amerika Serikat yang dikenal sebagai pencipta olahraga bola voli. Morgan muda kuliah di Springfield College yang dikelola YMCA (Young Men's Christian Association). Di sana ia bertemu dengan James Naismith yang pada tahun 1891 menciptakan olahraga bola basket. Setelah lulus, pada tahun 1895 ia mulai bekerja sebagai Direktur Pendidikan Jasmani di YMCA di Massachusetts. Di sana ia menciptakan permainan bernama Mintonette yang dirancang tidak seberat basket agar cocok dimainkan orang-orang yang lebih tua. 9 Februari 1895 menjadi hari kelahiran permainan ini. Dirancang berdasarkan olahraga lain asal Jerman bernama faustball, permainan yang ini kemudian berganti nama menjadi volleyball (bola voli). Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith.

Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket. Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of

YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang.

Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Demonstrasi pertandingan yang dibawakan oleh kedua tim, serta penjelasan yang telah disampaikan oleh Morgan-pun telah membawa sebuah perubahan pada Mintonette. Perubahan pertama yang terjadi pada permainan tersebut terjadi pada namanya. Atas saran dari Profesor Alfred T. Halstead yang juga menyaksikan dan memperhatikan demonstrasi serta penjelasan Morgan, nama Mintonette-pun berubah menjadi Volleyball (bola voli). Pemilihan nama Volleyball sebagai pengganti Mintonette-pun tidak dilakukan dengan tanpa pertimbangan. Nama Volleyball dipilih berdasarkan gerakan-gerakan utama yang terdapat pada permainan tersebut, yaitu gerakan memukul bola sebelum bola tersebut jatuh ke tanah (volley).

Pada awalnya, nama Volleyball-pun dieja secara terpisah (dua kata), yaitu "Volley Ball". Kemudian pada tahun 1952, Komite Administratif USVBA (United States Volleyball Association) memilih untuk mengeja nama tersebut dalam satu kata, yaitu "Volleyball". USVBA adalah persatuan olahraga bola voli yang terdapat di Amerika Serikat. Asosiasi ini pertama kali didirikan pada tahun 1928, dan pada saat ini USVBA lebih dikenal dengan nama USAV (USA Volleyball). Setelah demonstrasi tersebut, komite YMCA berjanji untuk mempelajari peraturan-peraturan permainan yang telah ditulis dan diserahkan ke Morgan. Beberapa peraturan yang pertama kali ditulis oleh Morgan adalah penggunaan net setinggi 6 feet 6 inch (ukuran ini disesuaikan dengan tinggi rata-rata orang Amerika yang pada abad ke-19 tersebut ternyata lebih pendek), lapangan berukuran 7.6 x 15.2 m², dan dimainkan oleh beberapa orang pemain. Dalam peraturan lama tersebut, permainan

terbagi atas sembilan babak. Pada setiap babak, masing-masing tim memperoleh kesempatan untuk melakukan servis (memukul bola di awal permainan/pukulan bola pertama). Selain itu, dalam peraturan yang pertama kali dibuat tersebut tidak terdapat batasan kontak antara pemain dengan bola, sebelum bola tersebut dapat dipukul dan berpindah ke wilayah lawan. Jika pemain melakukan kesalahan ketika melakukan servis, maka ia masih diijinkan untuk melakukan servis yang kedua. Sedangkan pemukulan bola ke arah net akan dianggap sebagai sebuah pelanggaran dan berakibat kehilangan skor, kecuali pada saat melakukan servis yang pertama. Karena setelah servis pertama, masih terdapat kesempatan untuk melakukan servis yang kedua. Akhirnya, merekapun memodifikasi dan menerbitkan peraturan tersebut pada bulan Juli 1896.

2. Pengertian Bola Voli

Bola Voli merupakan salah satu permainan beregu dengan melibatkan beberapa orang pemain dalam rangka untuk mencetak poin dengan cara melewatkan bola diatas net dan menjatuhkannya didaerah pertahanan tim lawan sehingga bisa meraih suatu kemenangan. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain. Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

3. Peraturan Bola Voli

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Aturan permainan dan pelanggaran sebagai berikut:

- a. Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero.
- b. Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
- c. Jersey yang digunakan pemain harus memiliki nomor punggung dan nomor dada, dan terdapat nomor yang terletak di bagian depan paha kanan pada celana jersey. Selain itu para pemain juga harus menggunakan kaos kaki dan sepatu karet.

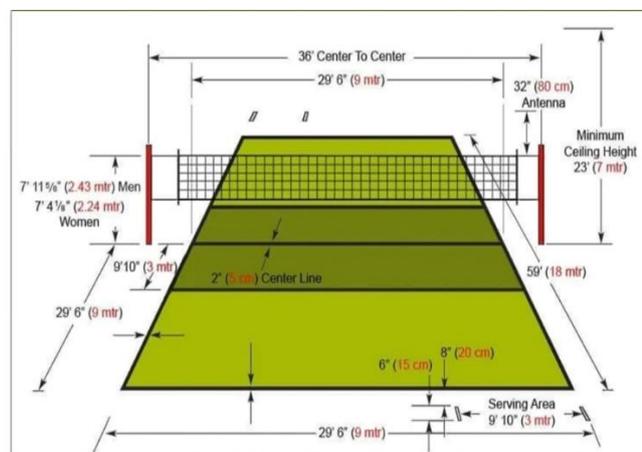
- d. Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
- e. Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
- f. Bola dinyatakan out apabila keluar dari garis lapangan.
- g. Pergantian dalam melakukan servis yaitu dengan cara berputar searah dengan jarum jam.
- h. Masing-masing team diberi kesempatan memainkan bola sebanyak 3 kali sentuhan.
- i. Dan satu orang dalam kelompok tidak boleh menyentuh bola lebih dari 1 kali secara berturut-turut.
- j. Pemain harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan atau melewati batas tengah lapangan. Apabila mereka melanggar, maka wasit akan memberikan poin untuk tim lawan.
- k. Saat melakukan servis, pemain harus melakukannya di luar lapangan.
- l. Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
- m. Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.
- n. Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
- o. Bola dianggap out jika telah menyentuh bagian luar permukaan lapangan. Tetapi jika pemain masih dapat memantulkan bola sebelum bolanya jatuh maka tidak dianggap out.
- p. Masing-masing tim hanya boleh melakukan 1 kali timeout di setiap babak dalam pertandingan.
- q. Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
- r. Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
- s. Diberikan waktu time out sekali pada tiap set/ babak. Dan waktu time out hanya berlangsung selama 1 menit.

- t. Permainan bola voli dipimpin oleh satu wasit dan dibantu oleh 4 asistennya yang bertugas untuk menjaga garis dan satu orang untuk mengatur skor atau nilai.
- u. Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

3.1 Penghitungan skor

- a. Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.
- b. Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.
- c. Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem rally point dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.
- d. Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

3.2 Ukuran lapangan bola voli



Secara rinci ukuran lapangan bola voli sebagai berikut ini.

- a. Luas dari lapangan bola voli yaitu 162 m^2 (18 m x 9 m)

- b. Ukuran Panjang lapangan yaitu 18 m.
- c. Ukuran Lebar lapangan yaitu 9 m.
- d. Ukuran Lebar garis serang yaitu area yang dekat dengan net, 3 m.
- e. Untuk daerah clearance yaitu area menghalau bola yang di bagian belakangnya 3-8 m dan di bagian sampingnya yaitu 3-5 m.

Dari ulasan ukuran diatas menetapkan bahwa ukuran lapangan voli secara keseluruhan mempunyai panjang 18 meter. Sedangkan untuk lebar lapangan voli yaitu 9 m tidak kurang dan tidak lebih. Dalam permainan teknik dasar bola voli ini ada 2 team/regu dan masing-masing team menempati separuh lapangan 9 meter begitu juga team satunya. Dan sebagai pembatas pemisahanya yaitu net.

3.3 Ukuran Net Bola Voli

- a. Untuk ukuran secara rinci ukuran net sebagai berikut ini.
- b. Tinggi net bola voli untuk putra adalah 2,43 m
- c. Tinggi net bola voli untuk putri adalah 2,24 m
- d. Panjang netnya adalah 9 m.
- e. Untuk ukuran lebar net 1 m.
- f. Tinggi antena netnya adalah 80 cm berada di atas net.
- g. Jarak tiang net dari garis samping lapangan bola voli adalah 0,5 – 1 m.
- h. Pita tepian samping net adalah 5 cm sepanjang 1m.
- i. Dan untuk pita tepian atas net yaitu 5 cm dengan panjangnya 1 m.
- j. Mata jala net berukuran sekitar 10 cm berbentuk persegi.

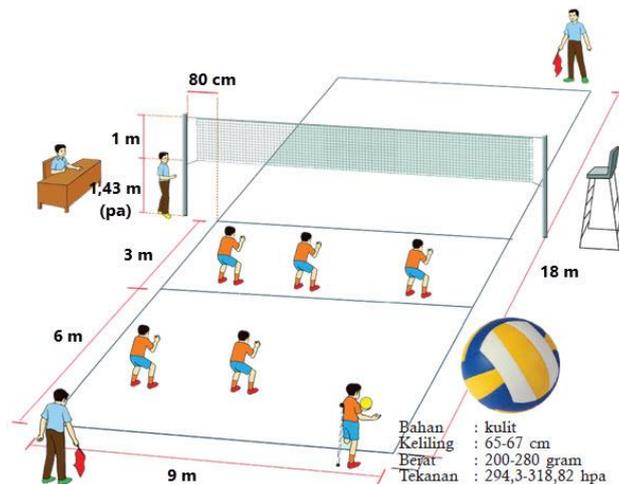
Bahan jaring net bola voli terbuat dari rangkaian benangber yang bentuknya kotak-kota dengan ukuran 10 cm dengan tinggi jaring net sekitar 1 m.

3.4 Ukuran/diameter bola untuk Bola Voli

Ukuran standart bola voli yang digunakan dalam permainan bola voli ini yaitu :

- a. Bola harus bulat sempurna.
- b. Bola harus terbua dari kulit lunak atau bahan sintesis.
- c. Bola harus memiliki kombinasi warna.
- d. Ukuran keliling bola voli adalah 65-67 cm.
- e. Berat bola voli adalah 260 – 280 gr.
- f. Tekanan bola voli sebesar 0,30 – 0,325 kg/cm² (4.26-4.61 psi, 294.3-318.82 mbar atau hPa).
- g. Diameter bola voli sekitar adalah 18 – 20 cm.

3.5 Jumlah Pemain Bola Voli



Pada turnamen bola voli baik yang diadakan secara nasional maupun internasional, mengenai jumlah pemain bola voli yaitu sama. Jumlah pemain dalam satu team ada 6 orang anggota. Jika salah satu dari team terjadi kekurangan pemain, maka setidaknya team tersebut mempunyai 4 pemain untuk dapat mengikuti pertandingan permainan bola voli. Tapi kalau misalkan dari team tersebut hanya ada 3 pemain saja yang bisa bermain maka team tersebut dinyatakan kalah.

4. Teknik Dasar Bola Voli

Berikut adalah beberapa teknik dasar dari permainan Bola Voli:

a. *Service*

Service adalah salah satu teknik dasar dari permainan bola voli yang wajib untuk dipelajari untuk pemain baru dalam permainan bola voli. Pukulan tersebut harus melewati net menuju ke area team lawan dan menuju ke area yang kosong atau bisa juga dengan mengarahkan bola ke arah pemain lawan yang kurang

ahli. Teknik service tersebut dilakukan pada saat team Kamu memperoleh poin. Dan teknik service juga terbagi menjadi beberapa cara yaitu.

1) *Service* Bawah

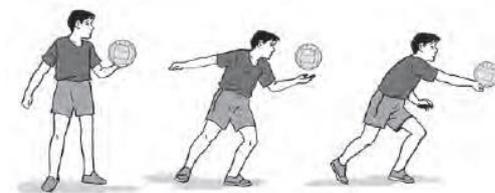
Service ini cocok dilakukan oleh pemula



Langkah-langkah dalam melakukan service bawah yaitu:

- a) Pemain berdiri tegap dengan posisi kaki kanan ke depan dan badan menghadap lurus dengan net.
- b) Berat badan harus bertumpu pada kaki yang dibelakang.
- c) Lambungkan bola voli ke arah atas dengan rendah.
- d) Tangan kanan ke belakang dan ayunkan ke depan menuju ke area team lawan.
- e) Tangan dengan posisi mengepal dengan lalu pukul.
- f) Tumpuan diubah berat badan ke kaki yang ada didpen saat akan memukul bola.
- g) Dan yang terakhir memindahkan kaki yang di belakang ke depan.

2) *Service* Samping



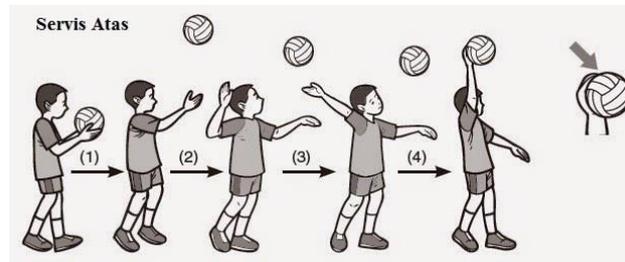
Langkah-langkah dalam melakukan service samping yaitu:

- a) Pemain berdiri tegak dengan posisi kaki menghadap ke salah satu sudut pandang yang dituju.
- b) Pegang bola voli setinggi kepala dengan kedua tangan.
- c) Lambungkan bola voli ke depan badan.
- d) Ayunkanlah tangan ke belakang saat akan memukul bola.
- e) Tumpuan berat badan ke belakang dengan posisi kedua lutut sedikit ditekek.

- f) Untuk memukul bola angkatlah tangan hingga membentuk gerakan seperti melingkar.
- g) Gerakan badan memutar sehingga menghadap net, kemudian tumpuan dipindah ke kaki yang ada didepan.

3) *Service Atas*

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas

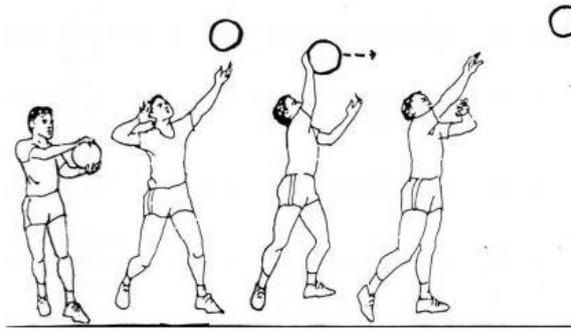


Langkah-langkah untuk melakukan service atas yaitu:

- a) Pemain berdiri dengan kedua lututnya menekuk dan salah satu kakinya didepan.
- b) Tangan yang bukan untuk memukulbola melambungkan bola ke atas dengan tinggi 1 m diatas kepala dalam posisi didepan bahu.
- c) Berikutnya tangan yang untuk memukul bola dengan cepat tariklah ke bagian belakang kepala untuk bersiap memukul dengan posisi tangan menghadap ke depan.
- d) Loncatlah tubuh ke belakang dan secepatnya pukullah bola menggunakan telapak tangan. Pada saat memukul posisi tangan harus berada dalam posisi yang lurus agar tidak cidera.
- e) Saat akan memukul bola maka tumpuan dari berat badan harus berada didepan.

4) *Floating Service*

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.



5) *Jump Service*

Servis ini dilakukan dengan cara melompat



Langkah-langkah untuk melakukan jump service yaitu:

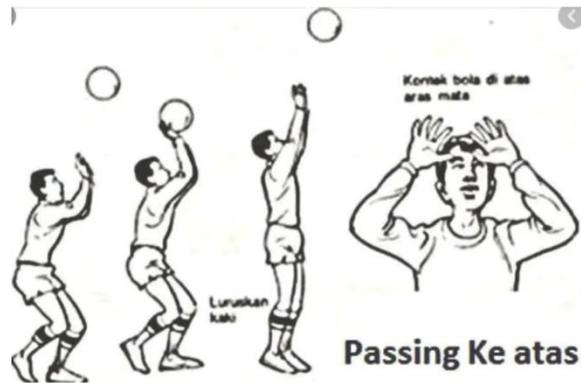
- a) Pemain berdiri tegap dengan posisi kedua kaki merapat.
- b) Bola voli dipegang dengan kedua tangan.
- c) Bola dilambungkan ke atas.
- d) Disaat bola melambung ke atas lakukan tolakan dengan salah satu kaki berada didepan agar lompatanya sempurna dan optimal.
- e) Pindahkan tumpuan berat badan ke depan saat akan memukul bola.
- f) Yang terakhir lakukan pendaratan yang nyaman dan bagus.

b. *Passing*

Berikut adalah teknik *passing*:

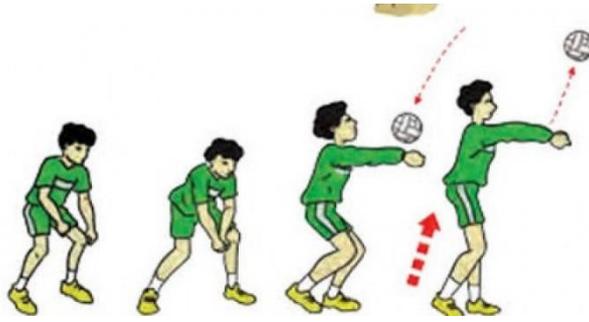
1) *Passing Atas*

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan smash.



Langkah-langkah melakukan servis atas yaitu:

- a) Pemain berdiri dengan posisi sikap tubuh siap dan tegap. kedua kaki diregangkan hingga mencapai lebar seukur bahu.
 - b) Posisi badan bungkuk kedepan dan badan direndahkan, Dan lutut ditekuk sedikit.
 - c) Tumpukan berat badan pada kaki bagian depan.
 - d) Saat bola datang dari lawan posisikan badan ke bagian arah bola.
 - e) Posisikan jari-jari tangan dengan renggang dan tekuklah sedikit lengan anda.
 - f) Supaya bola bisa memantul dengan baik makajari-jari harus sudah siap untuk menyentuh bola. Lalu Dorong bola dengan cara menggerakkan pergelangan tangan dengan posisi siku yang lurus.
 - g) Jari telunjuk dan ibu jari merupakan jari yang dominan saat mendorong bola yang akan datang.
 - h) Yang terakhir dorong sedikit tubuh dengan cara mengangkat tumit dari atas lantai. Naikan juga pinggul dan lutut, kedua tangan lurus dan pandangan fokus pada gerakan bola.
- 2) Passing Bawah
- Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

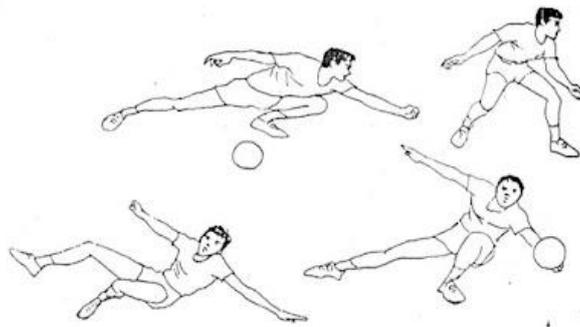


Langkah-langkah melakukan passing bawah yaitu:

- a) Pemain yang akan menangkap bola berdiri tegap dengan membukakan kedua kakinya selebar bahu.
- b) Sejajarkan ibu jari dengan meluruskan dan merapatkan kedua lengan yang ada didepan badan.
- c) Ayunkan kedua lengan dengan bersamaan dari bawah lalu ke atas hingga mencapai setinggi bahu.
- d) Luruskanlah lutut disaat bola tersentuh dengan tangan.
- e) Posisi bola terbaik yaitu saat berada pergelangan tangan bagian atas.
- f) Ayunkanlah lengan lebih dari 90 derajat dengan bahu ataupun badan pada saat melakukan passing bawah ke depan.

3) Passing Bawah Satu Tangan

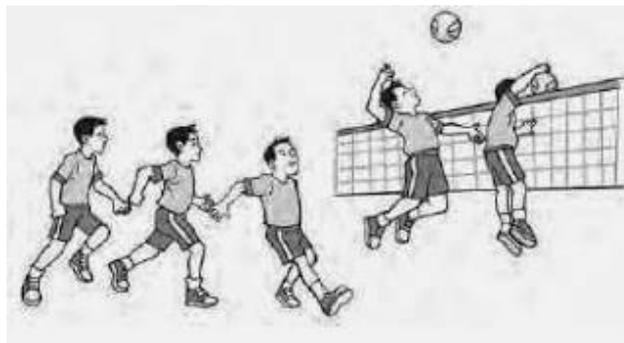
Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelematkan bola.



4) Passing Bawah Dua Tangan

- a) Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu the dig dan thumb over palm.
- b) Cara melakukan the dig adalah dengan tangan kanan diletakkan pada telapak kiri. Setelah itu, ibu jari kiri menggenggam jari-jari tangan kanan. Sedikit berbeda dari the dig, thumb over palm dilakukan dengan cara mengepalkan tangan.
- c) Tangan kiri mengepal lalu diletakkan pada telapak kanan. Jari-jari sebelah kanan lalu menggenggam seolah menutup kepalan tangan kiri. Sementara itu, kedua ibu jari berada di bagian atas.

c. Smash



Smash atau spike adalah teknik dasar permainan bola voli yang berupa pukulan dengan gerakan melompat, lalu bola di arahkan ke bagian area yang kosong agar mendapatkan poin. Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Berikut cara untuk melakukan smash atau spike:

- 1) Awalan
 - a) lakukan langkah awalan dengan jarak normal mulai dari 2 meter hingga 4 meter dari net.
 - b) Condongkan tubuh dengan rileks ke depan.
 - c) Tumpuan berat tubuh seimbang pada kedua kakiyang berada pada posisi awalan.
- 2) Pukulan
 - a) Berilah jarak dengan bola berada diatas jangkauan lengan dari pemain yang akan memukul.

- b) Ayunkan tangan dengan cepat saat bola berada diatas.
 - c) Pastikan telapak tangan anda pas dengan bagian bola supaya bisa diarahkan.
 - d) Gerakan lengan ke arah garis yang berada ditengah badan setelah berhasil memukul bola ke tieam lawan.
 - e) Lakukan pukulan dengan benar agar bisa terarahkan dan mendapatkan poin.
- 3) Tolakan
- a) Posisi jari kaki dan tumit melakukan hentakan ke lantai.
 - b) ayunkan kedua lengan ke arah depan.
 - c) Gerakan seluruh badan dengan cara yang sempurna.
 - d) Melompatlah secara lurus atau vertical lalu bergeraklah secara eksplosif.
- 4) Pendaratan
- a) Disaat sudah berhasil memukul bola kembali ke posisi awal dengan sikap badan yang sempurna.
 - b) Pastikan tubuh dalam keadaan siap kembalidengan serangan yang datang selanjutnya.
 - c) Pendaratan dilakukan dengan cara kaki posisi mengeper.
 - d) Pastikan pula jari-jari kaki dan lutut dalam posisi yang lentur.

Ada beberapa teknik smash yang bisa Anda pelajari bila ingin menekuni voli, contohnya sebagai berikut

1) *Open Smash*

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (spiker) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, spiker langsung memukul bola dengan sangat keras.

2) *Quick Smash*

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan smash. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada spiker. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan timing yang tepat.

3) *Semi Smash*

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, spiker langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

d. *Blocking*



Teknik blocking ini bertujuan untuk menahan atau mencegah terjadinya serangan team lawan dari team kamu sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Berikut langkah-langkah dari teknik blocking:

- 1) Berdiri pada posisi tegap dan kaki sejajar dengan kedua tangan posisi didepan dada menghadap arah net.
- 2) Setelah itu lakukan lompatan mengikuti kemana arah bola yang telah dipukul oleh pemain lawan.

5. Komponen Kondisi Fisik Bola Voli

Komponen kondisi fisik pada olahraga bola voli (Eko, 2020) meliputi:

- a. Daya ledak
- b. Kelentukan
- c. Kelincahan
- d. Koordinasi

BAB XIV

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA RENANG

A. Pendahuluan

Pada pertemuan XIV mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Renang kemudian dipresentasikan.

B. RENANG

1. Sejarah Renang

Renang sudah ada sejak zaman prasejarah, pada saat itu renang digunakan untuk bertahan hidup karena belum ada alat transportasi yang memadai. Bukti perkembangan sejarah olahraga pada masa prasejarah terlihat dari relief yang terdapat di dinding gua. Dengan adanya ditemukan lukisan yang perkiraan usia 4000 SM di padang pasir Kebir menjadi salah satu penemuan terkenal. Sekitar tahun 1800, tepatnya pada tahun 1828, perlombaan renang diadakan di Eropa dengan dibangunnya kolam renang yang dibuka secara umum. Pada saat itu, gaya yang berkembang hanya berupa gaya dada dan itulah gaya yang menjadi awal lahirnya sejarah renang gaya dada yang kemudian diikuti munculnya dengan gaya-gaya baru dalam olahraga renang. Di Indonesia sejarah renang dimulai dari zaman Kerajaan Majapahit. Pada masa Kerajaan Majapahit renang bertujuan masih ditujukan untuk menangkap ikan, berperang dan melakukan pembajakan pada kapal-kapal musuh. Beberapa bukti adanya aktivitas renang di Indonesia ditandai dengan ditemukannya relief atau gambar yang terdapat di dinding candi. Pada bangunan peninggalan kerajaan masa lampau juga dapat kita temui kolam-kolam air yang digunakan untuk berenang, seperti situs Taman Sari (Water Castle) yang terdapat di Yogyakarta. Peninggalan itulah yang menjadi bukti kuat bahwa renang memang sudah ada dari zaman kerajaan masa lampau. Namun, belum dapat dipastikan gaya renang apa yang digunakan pada masa itu. Di Indonesia, pembangunan kolam renang untuk pertama kalinya dibangun di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904, kemudian diikuti pembangunan kolam renang Brantas di Surabaya dan kolam renang Cikini di Jakarta yang diperuntukkan hanya untuk orang-orang kulit putih (bukan pribumi). Perlombaan cabang olahraga renang di Indonesia untuk pertama kalinya diselenggarakan pada tahun 1948 di kota Surakarta di Pekan Olahraga Nasional (PON). Gaya renang yang diperlombakan pada saat itu adalah gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada.

2. Pengertian Renang

Renang adalah suatu bentuk olahraga yang dilakukan di air yang dilakukan dengan cara menggerakkan/ mengapungkan badan dengan menggunakan semua otot tubuh terutama kaki dan tangan.

3. Peraturan dalam Olahraga Renang

a. Peraturan Umum

- a) Saat perlombaan akan dimulai, wasit *start* meniup peluit panjang sebagai aba-aba bagi para perenang untuk naik ke balok start (untuk gaya dada, bebas, dan kupu-kupu) atau bersiap di dalam air dengan badan menghadap dinding kolam (untuk gaya punggung).
- b) Perenang harus berada dalam posisi *start* setelah wasit start memberikan aba-aba "siap". *Start* dianggap tidak sah jika ada peserta yang melompat lebih dahulu sebelum ada aba-aba.
- c) Posisi *start* untuk nomor renang yang dimulai dari atas balok *start* adalah badan membungkuk ke arah air dengan lutut sedikit ditekuk. Untuk gaya punggung, perenang memegang pegangan besi pada balok start dan kaki bertumpu pada dinding kolam dengan lutut ditekuk di antara dua lengan.
- d) Perenang boleh mulai melompat ketika pistol start sudah ditembakkan.
- e) Perenang harus tetap berada pada lintasannya masing-masing sesuai hasil undian atau keputusan panitia lomba.
- f) Perenang tidak boleh mengganggu peserta lain dengan cara memotong lintasan atau cara lain yang menyebabkan pelanggaran.
- g) Jika pelanggaran mengancam kesempatan seorang peserta untuk menang, ketua pertandingan berkuasa untuk mengizinkan peserta tersebut mengikuti lomba kembali pada babak berikutnya.
- h) Untuk semua nomor pertandingan, perenang harus menyentuh ujung kolam saat berbalik. Pembalikan harus dilakukan dari dinding dan perenang tidak boleh mengambil langkah dari dasar kolam.
- i) Berdiri di dasar kolam ketika perlombaan berlangsung tidak akan menyebabkan peserta mengalami diskualifikasi, kecuali jika berjalan.
- j) Peserta yang berenang sendiri saja harus menyelesaikan seluruh jarak renangnya lebih dahulu sebelum dinyatakan menang.

- k) Untuk lomba renang estafet, urutan gayanya adalah gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, lalu gaya bebas.
- l) Pada lomba renang estafet, sebuah regu dapat didiskualifikasi jika ada perenang yang kakinya terlepas dari tempat *start* sebelum peserta terdahulu menyentuh dinding kolam, kecuali jika perenang yang melakukan kesalahan tersebut kembali ke tempat *start* dan cukup pada dinding.
- m) Setiap peserta lomba renang harus menyelesaikan perlombaan di lintasan yang sama dengan ketika saat

b. Sarana dan Prasarana

Kegiatan renang, baik saat baru berlatih, sebagai rekreasi, maupun ketika mengikuti lomba, membutuhkan beberapa peralatan sebagai berikut.

a) Pakaian Renang

Pakaian renang wajib digunakan baik oleh para pemula ketika berlatih renang maupun para atlet ketika berlomba.

b) Pelampung

Pelampung ada yang berbentuk papan, ada juga yang bentuknya seperti ban. Fungsi papan pelampung adalah untuk berlatih meluncur di atas air, sedangkan pelampung berbentuk ban berguna untuk berlatih mengambang.

c) Kacamata Renang

Kacamata renang berfungsi untuk melindungi mata Anda agar tidak terkena air ketika berenang.

Sementara itu, untuk perlombaan berenang, sarana dan prasarana yang disiapkan harus memenuhi ketentuan internasional sebagai berikut.

a) Kolam Renang

Kolam renang untuk perlombaan harus memiliki panjang 50 meter untuk lintasan panjang dan 25 meter untuk lintasan pendek. Adapun kedalaman kolam renang adalah 1,35 meter, mulai 1 meter pertama sampai minimal 0,6 meter dari dinding kolam yang dilengkapi balok start.

b) Lintasan

Setiap lintasan kolam renang memiliki lebar minimal 2,5 meter dengan jarak tepi sekitar 0,2 meter di luar lintasan pertama dan terakhir. Lintasan dibatasi oleh tali yang panjangnya sama dengan panjang lintasan dan terbuat dari pelampung berukuran kecil yang diikat pada seutas tali. Pelampung pada tali

lintasan dapat berputar jika terkena gelombang dan memiliki warna berbeda sesuai nomor lintasan. Pelampung berwarna hijau digunakan untuk lintasan nomor 1 dan 8, biru untuk lintasan nomor 2,3, 6, dan 7, sedangkan warna kuning dipakai untuk lintasan 4 dan 5.

c) Pencatat Waktu

Pada perlombaan renang berskala internasional, digunakan papan sentuh untuk mencatat waktu secara otomatis yang diletakkan di kedua sisi kolam renang. Perenang harus menyentuh papan yang memiliki ketebalan 1 cm tersebut ketika berbalik dan saat mencapai finish.

d) Balok Start

Balok start adalah tempat perenang bersiap memulai pertandingan dengan ukuran 0,5 x 0,5 meter dengan tinggi antara 0,5 hingga 0,75 meter dari permukaan air. Bagian atas balok dilapisi bahan anti-licin untuk mencegah perenang terpeleset dan memiliki kemiringan tidak lebih dari 10 derajat.

Balok ini dilengkapi pengeras suara untuk membunyikan tembakan pistol sebagai tanda pertandingan dimulai. Selain itu, balok start juga memiliki sensor waktu untuk mencatat waktu ketika perenang mulai meloncat dari balok.

4. Teknik Dasar Renang

a. Teknik Pernapasan

Kemampuan mengatur napas adalah kunci keberhasilan seorang perenang. Untuk melatihnya, berdirilah di tepi kolam dengan rendah dan wajah berada di atas permukaan air. Tarik napas melalui mulut, tahanlah selama beberapa saat. Masukkan kepala ke dalam air, lalu embuskan napas melalui hidung. Latihan pernapasan ini sebaiknya dilakukan sebanyak 10 hingga 15 kali setiap selesai melakukan gerakan atau latihan. Ulangi latihan tersebut secara rutin sampai Anda menemukan irama sendiri.

b. Teknik Mengapung

Kunci untuk belajar mengapung atau mengambang adalah tubuh harus rileks dan tidak panik. Ada dua posisi mengapung yang perlu Anda kuasai, yaitu mengambang dalam posisi telentang dan mengambang berdiri. Untuk mengapung telentang, berdirilah dengan kaki menginjak dasar kolam dan kepala menghadap ke atas. Pegang tepi kolam, tarik badan ke belakang secara perlahan dengan posisi tangan

lurus sampai telinga terendam air. Lakukan 10–15 kali sampai Anda menemukan posisi seimbang yang pas. Teknik mengapung berdiri dilakukan dengan menyelam ke dalam air sambil tangan tetap berpegangan pada tepi kolam. Tarik napas dalam-dalam dan tahan, lalu dorong badan Anda menjauhi kolam sambil menggerakkan kaki seperti saat berenang gaya dada dan tangan seperti ayam mengepakkan sayap.

c. Teknik Meluncur

Meluncur adalah menggerakkan tubuh secara horizontal di bawah permukaan air. Untuk melakukannya, turunlah ke kolam yang dangkal dan berdirilah dengan membelakangi dinding kolam. Tempelkan salah satu telapak kaki ke dinding tepi kolam dengan jari-jari ke arah bawah sebagai tolakan untuk meluncur. Doronglah badan menggunakan kaki tersebut dan meluncurlah sejauh mungkin dengan kedua tangan lurus sejajar ke arah depan. Usahakan agar posisi kepala masuk ke dalam air sehingga telinga sejajar dengan lengan. Lakukan latihan ini sebanyak 10 hingga 15 kali sampai Anda menemukan keseimbangan

5. Jenis Gaya Dalam Olahraga Renang

a. Gaya Katak (Gaya Dada)

Gaya berenang yang satu ini dinamakan gaya katak karena gerakannya persis seperti gerakan katak saat berenang. Gaya katak atau gaya dada adalah gaya berenang yang sangat populer untuk renang rekreasi, tetapi juga sering digunakan oleh para atlet dalam berlomba. Dalam gaya dada, tubuh diposisikan secara stabil seperti merangkak di permukaan air, dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Tangan dan kaki berada di dalam air, sedangkan kepala digerakkan naik turun dari dalam ke permukaan air sehingga Anda dapat melihat ke depan ketika berenang. Meskipun sama-sama menghadap ke arah permukaan air, gaya katak berbeda dengan gaya bebas. Pada gaya katak, tubuh selalu dalam keadaan tetap. Bernapas dapat Anda lakukan saat mulut sedang berada di atas permukaan air dalam waktu lama. Kaki dan tangan digerakkan secara bergantian. Pada saat kaki bergerak menendang ke arah luar, kedua belah tangan diposisikan lurus ke depan. Sebaliknya, pada saat kaki dalam posisi lurus, kedua tangan digerakkan seperti sedang membelah air sehingga badan tertarik ke arah depan.

b. Gaya Bebas

Sesuai namanya, gaya bebas tidak terikat pada teknik atau aturan dasar tertentu. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas akan membuat tubuh Anda

melaju lebih cepat karena dapat dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang. Gaya bebas ini sering dilakukan baik oleh para pemula maupun perenang profesional. Renang gaya bebas dilakukan dengan menelungkup, yaitu posisi badan dan wajah menghadap permukaan air, lalu kaki dan tangan bergerak untuk menarik dan menendang air. Tangan digerakkan bergantian dengan gerakan seperti mengayuh, sedangkan kaki digerakkan ke atas dan ke bawah. Untuk mengambil napas, Anda dapat menoleh ke arah kanan atau kiri di atas permukaan air. Lakukan saat lengan digerakkan keluar dari air sehingga posisi tubuh menjadi miring.

c. Gaya Punggung

Gaya ini dinamakan gaya punggung karena posisi punggung menghadap ke permukaan air atau tubuh telentang. Posisi ini memudahkan Anda untuk bernapas dan membuka mata, tetapi sulit menentukan arah gerakan tubuh. Gaya punggung merupakan gaya renang tertua setelah gaya bebas dan diperlombakan pertama kali di Olimpiade Paris pada tahun 1900. Gaya punggung tidak diawali dari atas balok *start*, tetapi dari dalam kolam dengan tangan berpegangan, lutut ditekuk, dan telapak kaki bertumpu ke dinding kolam. Pada gaya punggung, kaki bergerak lebih aktif ke arah atas dan pergelangan kaki harus dijaga agar selalu lentur, tidak kaku. Gerakan tangan pada gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas, yaitu digerakkan menuju pinggang seperti sedang mengayuh.

d. Gaya Kupu Kupu

Renang gaya kupu-kupu atau butterfly stroke adalah salah satu jenis teknik renang yang paling sulit dikuasai. Teknik renang gaya kupu-kupu membutuhkan teknik yang akurat sekaligus ritme gerakan tubuh, lengan, dan kaki yang bagus agar bisa dilakukan dengan benar. Istilah gaya renang ini diambil berdasarkan cara lengan perenang bergerak saat berenang dengan gaya kupu-kupu. Lengan Anda akan melengkung ke atas dan keluar dari air secara bersamaan, tampak seperti sepasang sayap. Berenang gaya kupu-kupu dapat membantu mengencangkan dan membangun otot tubuh bagian atas, dada, lengan (terutama trisep), perut, dan otot punggung. Gaya renang ini juga mampu meningkatkan kelenturan dan peregangan untuk memperbaiki postur tubuh.

6. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Renang

Komponen kondisi fisik pada olahraga renang (Malik dan Marsudi, 2021) meliputi:

a. Kekuatan otot perut

- b. Kekuatan otot lengan
- c. Daya ledak otot tungkai
- d. Kelentukan.

BAB XV

PEDAGOGI DALAM OLAHRAGA PANAHAH

A. Pendahuluan

Pada pertemuan XV mahasiswa diberi tugas membuat makalah dengan tema Pedagogi dalam Olahraga Panahan kemudian dipresentasikan.

B. OLAHRAGA PANAHAH

1. Sejarah Olahraga Panahan

Pada zaman pra-sejarah dulu, manusia sudah mulai menggunakan panah sebagai alat berburu mereka. Namun, sampai saat ini belum ada yang mengetahui dengan pasti sejak kapan panah mulai digunakan. Data dari buku-buku kuno menunjukkan panahan mulai digunakan 2100 SM dibuktikan dengan ditemukannya seorang prajurit mesir kuno yang mati karena tertembus anak panah. Selain itu, sekitar 1600 SM panah sudah mulai berkembang dalam pemakaiannya. Tak hanya sebagai alat berburu, pada saat itu alat ini juga sudah digunakan sebagai senjata perang setiap bangsa yang ada yang hingga saat ini masih ada suku-suku primitif yang menggunakan busur dan panah dalam mempertahankan kehidupannya seperti suku Irian di Papua, suku Veda di pedalaman Sri Lanka, suku negro di afrika dan lainnya.

Dari banyaknya sumber tentang asal mulanya panah ini, ada 2 teori yang menonjol diantaranya. Pertama, panah dan busur mulai dipakai pada zaman mesolitik atau kira-kira 5000-7000 tahun silam, sedangkan yang kedua, percaya bahwa panahan dimulai dari awal masa yakni pada era paleolitik atau sekitar 10.000 – 15.000 tahun lalu. Pada perkembangannya, panahan dipandang sebagai media rekreasi atau untuk olahraga dimulai sejak tahun 1676, atas ide dari Raja Charles II dari inggris yang menyebut bahwa panahan bisa dijadikan sebagai olahraga dan hal itu mulai di ikuti oleh negara-negara lain pada saat itu. Pada tahun 1844 di Inggris diselenggarakanlah kejuaraan nasional panahan yang diberi nama GNAS (*Grand National Archery Society*), lalu diikuti oleh Amerika Serikat dengan kejuaraan nasionalnya yang pertama pada tahun 1879 di Chicago. Sebelumnya, pada 1483 sudah ada club panahan terbesar dan sekaligus menjadi tertua sampai sekarang yang bernama Kilwinning dan beranggotakan pemanah asal Skotlandia.

Tidak jauh berbeda dengan sejarah panahan dunia, panahan di Indonesia juga tidak diketahui secara jelas asal-usulnya. Namun, jika ditelisik lebih dalam sejarah

panahan di Indonesia pun juga terbilang cukup panjang. Berkaca dari cerita-cerita kuno yang menjadikan seorang ksatria dengan panah sebagai senjata utamanya pada kerajaan kuno seperti Arjuna, Sumantri, Ekalaya, Dipati Karno, Srikandi dan sebagainya. Olahraga panahan di Indonesia dimulai dengan diadakannya PON I di Surakarta pada 1948 padahal Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) saja baru dibentuk pada 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII. Barulah diadakan perlombaan pertama yang sudah terorganisir dengan baik di Surabaya pada 1959. Setelah terbentuknya Perpani, FITA (*Federation Internationale de Tir A L'arc*) yang mengadakan kongres tahun 1959 di Oslo, menerima Indonesia (re: Perpani) sebagai salah satu anggotanya. Dengan bergabungnya Indonesia sebagai anggota FITA, perkembangan panahan Indonesia semakin pesat berkat banyaknya bantuan alat-alat panah bantuan luar negeri yang lebih canggih yang masuk ke Indonesia.

2. Pengertian Olahraga Panahan

Panahan awalnya adalah alat berburu dan mempertahankan hidup. Kini, panahan terdaftar sebagai cabang olahraga yang dilombakan di ajang olimpiade. Panahan adalah kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan panahan dimulai sejak 5.000 tahun yang lalu. Awalnya, panahan digunakan dalam berburu sebelum berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian menjadi olahraga ketepatan.

3. Peraturan Olahraga Panahan

Recurve, Compound dan *standar Bow* : Untuk jarak jauh menembakkan 6 anak panah, sebanyak 6 seri. Jadi total hasilnya dikalikan 6. Dan untuk jarak 50 dan 30 meter, harus menembakkan anak 3 anak panah dikali 12. Penilaian ini berlaku untuk semua ronde. Kompetisi di panahan dapat diadakan baik di dalam ruangan atau di luar ruangan. Jarak dari garis shooting target adalah 18 meter dan 25 meter untuk indoor pemain. Kolam pemain menembak dari jarak 30 meter untuk 90 meter untuk senior pemanah karena di luar kompetisi terdiri dari beberapa jarak; Junior pemanah bisa menembak dari jarak dekat. Digunakan dalam Olimpiade jaraknya 70 meter. Kompetisi masing-masing dipisahkan menjadi 'berakhir'. Dalam salah satu 'akhir', seorang pemanah diperbolehkan untuk menembak tiga atau enam panah tergantung pada jenis putaran dimainkan. Setelah setiap akhir, para pemain berjalan menuju target mereka untuk menentukan nilai mereka dan mengambil panah mereka.

Dalam putaran indoor kompetisi, ada dua puluh berakhir dengan tiga panah setiap akhir. Kolam kompetisi biasanya memungkinkan gambar per akhir walaupun ini mungkin bervariasi. Semua pesaing menembak dari serangkaian penembakan baris dan hanya melepaskan dan mengambil mereka panah pada perintah.

Dalam kompetisi resmi, ada batas waktu standar yang ditetapkan untuk pemanah menembak panah mereka. Hal ini memerlukan tujuan yang cepat dan pasti dari pemanah. FITA memberikan dua menit untuk menembak tiga panah dalam kompetisi indoor. Namun, suara menghasilkan perangkat seperti peluit yang pernah digunakan untuk sinyal bahwa waktu sudah habis. Perangkat signaling diam seperti lampu dan bendera digunakan sehingga tidak untuk unnerve atau mengalihkan perhatian sang pemanah yang dapat mengakibatkan sebuah panah tersesat. Banyak perhatian diberikan untuk memastikan pesanan dan keselamatan pemanah, pejabat dan penonton karena panahan adalah olahraga yang menggunakan senjata yang dapat mematikan. Dan didalam olahraga panahan, target ditandai dengan sepuluh cincin konsentris piringannya. Dalam setiap cincin konsentris, nilai dari satu sampai sepuluh ditetapkan. Cincin terdalam disebut 'X' cincin dan menjadi cincin kesepuluh dalam kompetisi indoor. Cincin 'X' dianggap tiebreaker di kolam kompetisi dan barangsiapa Partitur jumlah yang paling 'x' menang. FITA warna cincin target sebagai berikut: 1 dan 2 cincin berwarna putih, cincin, 3 dan 4 hitam, 5 dan 6 cincin biru, 7 dan 8 cincin berwarna merah dan 9 dan 10 cincin emas.

Skor dari setiap *archer* adalah jumlah dari nilai-nilai cincin yang terkena panah. Dalam acara di mana panah hits garis batas *of the rings*, Skor yang lebih tinggi diberikan untuk *archer*. Nilai-nilai yang dinilai oleh setiap pemain dicatat pada lembar Skor dan mereka harus dalam urutan terlepas dari urutan nyata gol. Sebelum dan selama penilaian, benar-benar tidak diperbolehkan untuk menyentuh panah. Ketika konflik timbul dalam penilaian, seorang hakim dipanggil dan ia akan memerintah di mana panah kebohongan. Hanya setelah penilaian dan kapan setiap lubang ditandai akan panah dihapus. Poin akan diberikan ke lubang bertanda yang terjadi dalam peristiwa-peristiwa seperti 'melewati' atau '*bouncer*.' 'Lulus melalui' adalah ketika panah melewati target sementara 'penjaga' ketika panah hits target tapi memantul. Ukuran wajah target sangat tergantung pada jenis putaran dimainkan dan jarak dari garis menembak. Ukuran umum namun diatur oleh FITA yang: 40 cm untuk di dalam ruangan dengan 18 m jarak, 60 cm untuk indoor dengan

jarak 25 m, 80 cm untuk kolam dengan 30 dan 50 m jarak dan 122 cm untuk kolam dengan 70 dan 90 m jarak. Dalam Olimpiade, 122 cm target wajah digunakan.

4. Teknik Dasar Olahraga Panahan

Pemanah pemula dalam latihan panahan harus mengetahui dan mencoba cara memasang tali yang benar pada busur. Cara memasang tali yang benar penting sekali, yaitu agar busur tidak patah dan *nocking point* berada pada posisi yang benar. Ada dua cara memasang tali pada busur:

a. Metode dorong tarik (*push pull*)

Metode ini dipakai pada busur yang lurus dan melengkung. Tali dipasang secara tepat di dalam *notch* dari sisi busur sebelah bawah yang dibiarkan tenang. Tangan yang satu menarik bagian tengah busur keluar, sedangkan tangan yang lain mendorong untuk memaksa sisi busur ke arah bawah. Ketika lengkungan diperoleh, jari harus menyumbat ujung tali dalam penakik busur atas (*notch*). Tali yang sudah dipasang harus diperiksa yaitu dalam keadaan lurus dengan busur. Pemanah harus hati-hati dalam menggunakan metode ini, karena jika saat mendorong tidak hati-hati tangan bisa tergelincir, akibatnya busur bisa terbang ke depan dan dapat memukul wajah.

b. Metode Tindak Langkah

Menempatkan sayap bawah di depan salah satu kaki dan tali busur berada diantara kaki yang lain. Pemanah menarik sayap bagian atas maju di atas paha dan masukkan tali sampai takik pada ujung sayap. Kelemahan metode ini pemanah cenderung sering menarik sayap bagian atas ke arah badan menjadi suatu garis lurus dengan tali busur dan busur melengkung secara alami.

Teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah, yaitu:

a. Sikap Berdiri (*stand*)

Sikap berdiri (*stand*), menurut Damiri, "Sikap/posisi kaki pada lantai atau tanah. Sikap berdiri yang baik ditandai oleh: (1) titik berat badan ditumpu oleh kedua kaki/tungkai secara seimbang, (2) tubuh tegak, tidak condong ke depan atau ke belakang, ke samping kanan ataupun ke samping kiri." Terdapat empat macam sikap kaki dalam panahan, yaitu *open stand*, *square stand*, *close stand*, dan *oblique stand*, yang kebanyakan dipakai oleh pemanah pemula adalah sikap *square stand* atau sikap sejajar.

1) Sejajar (*square stance*)

- a) Posisi kaki pemanah terbuka selebar bahu dan sejajar dengan garis tembak.
 - b) Pemahaman pemula disarankan untuk mempergunakan cara ini 1 sampai 2 tahun, selanjutnya baru beralih ke terbuka (*open stance*)
 - c) Cara berdiri sejajar mudah dilakukan untuk membuat garis lurus dengan sasaran, namun dalam hal ini perlu diingat, yaitu pada waktu menarik dan holding cenderung badan bergerak.
- 2) Terbuka (*open stance*)
- a) Posisi kaki pemanah membuat sudut 45° dengan garis tembak.
 - b) Pada saat menarik, posisi badan lebih stabil.
 - c) Posisi leher atau kepala akan lebih rileks dan pandangan pemanah lebih mudah untuk focus kedepan.
 - d) Cara berdiri seperti ini dianjurkan untuk pemanah lanjutan, karena pada tarikan penuh akan banyak *space room* pada bahu.
- b. Memasang Ekor Panah (*nocking*)
- Memasang ekor anak panah (*nocking*) merupakan gerakan menempatkan atau memasukkan ekor panah ke tempat anak panah (*nocking point*) pada tali dan menempatkan gandar (*shaft*) pada sandaran anak panah (*arrow rest*). Kemudian diikuti dengan menempatkan jari-jari penarik pada tali dan siap menarik tali.” Memasang ekor panah dalam olahraga panahan bisa menjadi fatal apabila salah penempatan baik terlalu atas ataupun terlalu bawah, maka perlu untuk memperhatikan kembali apakah anak panah yang dipasang sudah lurus tersandar di busur atukah belum.
- c. Mengangkat Lengan Busur (*extend*)
- Mengangkat lengan busur (*extend*), menurut Damiri, “Gerakan mengangkat lengan penahan busur (*bow arm*) setinggi bahu dan tangan penarik tali siap untuk menarik tali.” Hal-hal yang harus diperhatikan, yaitu lengan penahan busur rileks, tali ditarik oleh tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis. Tali ditempatkan atau lebih tepatnya diletakkan pada ruas-ruas jari pertama, dan tekanan busur terhadap telapak tangan penahan busur ditengah-tengah titik V, yang dibentuk oleh ibu jari dan jari telunjuk (lengan penahan busur), penulis memperjelas dengan memberikan gambar seperti dibawah ini:
- d. Menarik Tali Busur (*drawing*)

Menarik tali busur (*drawing*), menurut Damiri, “Gerakan menarik tali sampai menyentuh dagu, bibir dan atau hidung. Kemudian dilanjutkan dengan menjangkarkan tangan penarik tali di dagu.” Ada tiga fase gerakan menarik, yaitu *pre-draw*, *primary draw* dan *secondary draw*. *Pre-draw* adalah gerakan tarikan awal. Pada saat ini sendi bahu, sendi siku dan sendi pergelangan tangan telah dikunci. *Primary-draw* atau tarikan utama adalah gerakan tarikan dari posisi *pre-draw* sampai tali menyentuh atau menempel dan sedikit menekan atau menegat pada bagian dagu, bibir dan hidung dan berakhir pada posisi penjangkaran. *Secondary-draw* atau tarikan kedua adalah gerakan menahan tarikan pada posisi penjangkaran sampai melepas tali (*release*). Yang dipergunakan untuk menarik adalah: jari, punggung telapak (*wrist*), dan lengan bawah. Ketiga bagian ini pada posisi lurus kemudian lengan atas selanjutnya bahu dan otot belakang. Kebanyakan pemanah-pemanah pemula hanya menggunakan jari-jari saja, kebanyakan mereka tidak menggunakan otot-otot yang seharusnya dipergunakan seperti yang sudah dijelaskan pada halaman-halaman sebelumnya, di bawah ini adalah gambar menarik busur :

e. Menjangkarkan Lengan Penarik (*anchoring*)

Menjangkarkan lengan penarik (*anchoring*), menurut Damiri, “Gerakan menjangkarkan tangan penarik pada bagian dagu.” Hal yang harus diperhatikan, yaitu tempat penjangkaran tangan penarik tali harus tetap sama dan kokoh menempel di bawah dagu, dan harus memungkinkan terlihatnya bayangan tali pada busur (*string alignment*). Ada dua jenis penjangkaran, yaitu penjangkaran di tengah dan penjangkaran di samping. Pada penjangkaran di tengah, tali menyentuh pada bagian tengah dagu, bibir dan hidung serta tangan penarik menempel di bawah dagu. Pada penjangkaran di samping, tali menyentuh pada bagian samping dagu, bibir dan hidung, serta tangan penarik menempel di bawah dagu.

f. Menahan Sikap Panahan (*tighten*)

Menahan sikap panahan (*tighten*), menurut Damiri, adalah: Suatu keadaan menahan sikap panahan beberapa saat, setelah penjangkaran dan sebelum anak panah dilepas. Pada saat ini otot-otot lengan penahan busur dan lengan penarik tali harus berkontraksi agar sikap panahan tidak berubah. Bersamaan dengan itu

pemanah melakukan pembidikan. Jadi pada saat membidik, sikap pemanah harus tetap dipertahankan.

g. Membidik (*Aiming*)

Membidik (*aiming*), menurut Damiri: “Gerakan mengarahkan atau menempelkan titik alat pembidik (*visir*) pada tengah sasaran/titik sasaran.” Pada posisi membidik, posisi badan dari pemanah diharapkan tidak berubah, kemudian pemanah tidak hanya fokus kepada sasaran tetapi diutamakan pada teknik, dengan kondisi badan yang relaks fokus akan lebih baik.

h. Melepas Tali/Panah (*release*)

Melepas tali/panah (*release*), menurut Damiri: “Gerakan melepas tali busur, dengan cara merilekskan jari-jari penarik tali.” Ada dua cara melepaskan anak panah, yaitu *dead release* dan *active release*. Pada *dead release* setelah tali lepas, tangan penarik tali tetap menempel pada dagu seperti sebelum tali lepas. Pada *active release*, setelah tali lepas tangan penarik tali bergerak ke belakang menelusuri dagu dan leher pemanah. Pelepasan anak panah yang baik diperlukan untuk memberikan kekuatan penuh dari tali terhadap panah dalam setiap melepaskan panah yang diinginkan dan untuk mencegah getaran tali yang tidak diperlukan, yang akan menyebabkan panah berputar. Kesalahan sedikit apapun pada saat melepaskan anak panah, mengakibatkan dampak yang sangat besar terhadap sasaran.

i. Menahan Sikap Panahan (*after hold*)

Menahan sikap panahan (*after hold*), menurut Damiri, “Suatu tindakan untuk mempertahankan sikap panahan sesaat (beberapa detik) setelah anak panah meninggalkan busur. Tindakan ini dimaksudkan untuk memudahkan pengontrolan gerak panahan yang dilakukan. *After hold* adalah tangan busur tetap terentang pada posisi semula lurus kearah sasaran dan tetap ditahan hingga dua detik setelah panah menyentuh permukaan sasaran.

5. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Panahan

Komponen kondisi fisik pada olahraga panahan (Dwi Dkk, 2018) meliputi:

- a. Kekuatan
- b. Daya tahan
- c. Kelentukan

DAFTAR PUSTAKA

1. Abduljabar, B. (2011). *Pedagogi Olahraga, Konsep dan Pendekatan Pengajaran Jurusan Olahraga*. FPOK.UPI
2. Andy. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*. Volume 03 Issue 02; 141-151
3. Ayu dan Widodo. (2019). Analisis Kebutuhan Kondisi Fisik Pemain Tenis Meja. *Jurnal Kesehatan olahraga vol 03 no, 07, hal 535 – 542.*
4. Armour, K. (2011). *Sport Pedagogy. An Introduction for Teaching and Coaching*. Routledge
5. Cassidy, Tania., Jones, Robyn., and Potrac, Paul. (2009). *Understanding Sports Coaching. The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice*. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library.
4. Cholik Mutohir. (1999). *Pedagogi Olahraga dalam Upaya Pengembangan Pendidikan Olahraga*. *Mimbar Pendidikan No. 2/XVII*. IKIP Surabaya.
6. Feby dan Subagio. (2019). Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Jawa Timur Pon XIX. *Jurnal prestasi olahraga*. UNESA.
7. Hajar Danardono (2015). *Isi Pedagogi Olahraga*. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.2. UTP Surakarta.
8. Hinda, Dkk. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS (Journal Power of Sports)*, 1 (1) 2018, (30-41).
9. Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
10. Kamaruddin. (2011). Kondisi Fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11 (2), 81-92.
11. Lumpkin, Angela. (2017). *Physical Education, Exercise Science, And Sport (Tenth Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
12. Machado,G.,V.,Galatti,L.,R.,Rodrigues Paes,R.(2015). *Pedagogy of Sport and Social Projects: Dialogues about Educational Practice*. Movimento,Porto Alegre.
13. Malik dan Marsudi. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) Pnn 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*. UNESA.
14. Prihanto dan Wismandi. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Sma Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No. 2 Edisi Oktober 2016 Hal: 465-472.*

15. Teguh Dwi, Dkk. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Panahan Gresik. *Journal Of Sport and Exercise Science*, Vol 1, No 1, (20-24).
16. Tinning, Richard. (2010). *Pedagogy and Human Movement*. Theory, Practice, Research. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library.
17. Wawan Suherman (2004). *Diktat Pedagogi Olahraga*. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
18. Willy Eko. (2020). Studi Kondisi Fisik Bola Voli. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 2, ISSN 2655-4984 (Print) ISSN 2714 - 6596 (Online).
19. Wisnu Mahardika. (2014). *Pedagogi dalam Olahraga Bola Basket*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 14 No. UTP Surakarta.

RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH : PEDAGOGI OLAHRAGA



Nama Dosen : Agus Pribadi, S.Or., M.Or

NIS : 199108032022061003

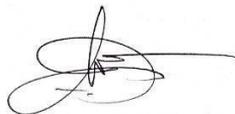
PROGRAM SARJANA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS SAINS DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

1. RPS Mata Kuliah : Seni dan Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap : Agus Pribadi, S.Or., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - c. Pangkat/Golongan : III.B
 - d. NIS : 199108032022061003
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telpon/Faks/E-mail/HP : aguspribadi@upy.ac.id/ 081338958072
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah biaya : Rp. ,-

Mengetahui,
Kaprosdi Ilmu Keolahragaan



Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 01 September 2022
Pelaksana/Penulis



Agus Pribadi, S.Or., M.Or
NIS. 199108032022061003

Menyetujui,
Kepala Lembaga Pengembangan Pendidikan

Selly Rahmawati, M.Pd
NIS. 19870723 201302 2 002



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | SEMESTER | Tgl Penyusunan |
|---------------------------|--|---|-----------------|----------------------|----------------|
| Seni dan Olahraga | | Mata Kuliah Khusus | T=2 | 1 | 01/09/2022 |
| OTORISASI / PENGESAHAN | Dosen Pengembang RPS | | Koordinator RMK | Ka PRODI | |
| | Agus Pribadi, M.Or | | | Bimo Alexander, M.Or | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI | | | | |
| | S1 | Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius | | | |
| | S2 | Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika | | | |
| | S3 | Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila | | | |
| | S4 | Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa | | | |
| | S5 | Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain | | | |
| | S8 | Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik | | | |
| | S9 | Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri | | | |
| | P1 | Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural | | | |
| P3 | Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok | | | | |

| | | |
|--|-------------|--|
| | KU 1 | Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya |
| | KU 2 | Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur |
| | KU 5 | Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data |
| | KU 6 | Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya |
| | KU 7 | Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya |
| | KU 8 | Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri |
| | KK 8 | Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan |
| | CPMK | |
| | CPMK | Mata kuliah ini dirancang untuk dapat melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, mampu mengelola pembelajaran secara mandiri, mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap sub disiplin ilmu keolahragaan mengenai konsep pendidikan jasmani, mampu menguasai berbagai pendekatan interaksi proses pembelajaran, dan mampu menguasai hubungan berbagai disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan. |

| | |
|-----------------------------|--|
| Diskripsi Singkat MK | Pedagogi Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Pedagogi Olahraga merupakan mata kuliah yang dapat diartikan sebagai sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang dapat menghubungkan sub disiplin ilmu keolahragaan lainnya untuk melandasi semua praktek dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud tujuan untuk mendidik dari segi pengetahuan dan ketrampilan dasar mengajar. Mata kuliah ini membahas secara skematis mengenai penguasaan konsep pembelajaran pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal yang meliputi model-model pengelolaan kelas dan berbagai pendekatan interaksi proses pembelajaran sumbangan dan hubungan berbagai disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam mengkaji berbagai disiplin ilmu keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat mendidik dengan baik dan benar. |
|-----------------------------|--|

| | |
|--|---|
| <p>Bahan Kajian (Materi pembelajaran)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian pedagogi olahraga 2. Struktur ilmu keolahragaan 3. Ruang lingkup pedagogi olahraga 4. Filosofi pedagogi olahraga 5. Tujuan pedagogi olahraga 6. Manfaat pedagogi olahraga 7. Pendidikan jasmani 8. Pendidikan dan gaya mengajar 9. teori belajar olahraga 10. Peran Guru dalam pelajaran PJOK 11. Pengetahuan situasional bagi guru/ keterampilan dalam mengajar 12. Strategi meningkatkan kualitas pembelajaran 13. Pendidikan jasmani 14. Pendidikan dan gaya mengajar 15. Teori belajar olahraga 16. Strategi meningkatkan kualitas pembelajaran 17. Pedagogi untuk aktivitas fisik 18. Pedagogi dalam pelatihan olahraga 19. Model – model pembelajaran |
| <p>Pustaka</p> | <p>Utama:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abduljabar, B. (2011). <i>Pedagogi Olahraga, Konsep dan Pendekatan Pengajaran Jurusan Olahraga</i> . FPOK.UPI 2. Armour, K. (2011). <i>Sport Pedagogy. An Introduction for Teaching and Coaching</i>. Routledge 3. Cassidy, Tania., Jones, Robyn., and Potrac, Paul. (2009). <i>Understanding Sports Coaching. The Social, Cultural And Pedagogical Foundations of Coaching Practice</i>. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library. 4. Cholik Mutohir. (1999). <i>Pedagogi Olahraga dalam Upaya Pengembangan Pendidikan Olahraga</i>. Mimbar Pendidikan No. 2/XVII. IKIP Surabaya. 5. Hajar Danardono (2015). <i>Isi Pedagogi Olahraga</i>. Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.2. UTP Surakarta. |

6. Lumpkin, Angela. (2017). *Physical Education, Exercise Science, And Sport (Tenth Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
7. Machado,G.,V.,Galatti,L.,R.,Rodrigues Paes,R.(2015). *Pedagogy of Sport and Social Projects: Dialogues about Educational Practice*. Movimento,Porto Alegre.
8. Tinning, Richard. (2010). *Pedagogy and Human Movement*. Theory, Practice, Research. London and New York: Routledge Taylor & Francis e-Library.
9. Wawan Suherman (2004). *Diktat Pedagogi Olahraga*. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
10. Wisnu Mahardika. (2014). *Pedagogi dalam Olahraga Bola Basket*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 14 No. UTP Surakarta.

| Dosen Pengampu | | Agus Pribadi, M.Or | | | | |
|--------------------------|---|----------------------------|--|---|--|----------------------------|
| Matakuliah syarat | | Pedagogi Olahraga | | | | |
| Mg Ke- | Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir yg diharapkan) | Indikator Penilaian | Kriteria & Bentuk Penilaian | Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu] | Materi Pembelajaran [Pustaka] | Bobot Penilaian (%) |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - pengenalan - mahasiswa dapat mengetahui tujuan perkuliahan - mahasiswa dapat memperoleh kesepakatan perkuliahan | - | - | <ul style="list-style-type: none"> a. Pengenalan b. <i>Sharing</i> perkuliahan c. Diskusi d. 2 SKS x 50 Menit | Materi: <ul style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan 2. <i>Sharing</i> perkuliahan 3. Diskusi | 5% |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|----|
| 2 – 3 | Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian pedagogi secara umum, pengertian pedagogi olahraga, struktur ilmu keolahragaan, dan ruang lingkup pedagogi olahraga | <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan dalam penjabaran pengertian pedagogi secara umum - Ketepatan dalam menguraikan pengertian pedagogi olahraga - Ketepatan dalam menjelaskan struktur ilmu keolahragaan - Ketepatan dalam menjelaskan ruang lingkup pedagogi olahraga | Kreteria: <ul style="list-style-type: none"> - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah | <ul style="list-style-type: none"> a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengantar pedagogi olahraga 2. Pedagogi olahraga secara umum | 5% |
| 4 | Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai filosofi pedagogi olahraga, batang tubuh pedagogi olahraga, tujuan dan manfaat pedagogi olahraga. | Ketepatan dalam memberikan penjelasan mengenai filosofi pedagogi olahraga, batang tubuh pedagogi olahraga, tujuan dan manfaat pedagogi olahraga. | Kreteria: <ul style="list-style-type: none"> - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah | <ul style="list-style-type: none"> a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hakikat Pedagogi Olahraga | 5% |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|----|
| 5-7 | Mahasiswa mampu memiliki pengetahuan, pemahaman, dan sikap mengenai pendidikan jasmani, pendidikan dan gaya mengajar, teori belajar olahraga, peran guru dalam PJOK, keterampilan dalam mengajar, dan strategi meningkatkan kualitas pembelajaran | Ketepatan dalam menjelaskan pendidikan jasmani, pendidikan dan gaya mengajar, teori belajar olahraga, peran guru dalam PJOK, keterampilan dalam mengajar, dan strategi meningkatkan kualitas pembelajaran | Kreteria: - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah | a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi: 1. Pendidikan jasmani 2. teori belajar olahraga (hajar danardono)(Wawan Suherman) 3. Pengetahuan situasional dan strategi pembelajaran (putu agus) | 5% |
| 8 – 9 | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman, dan sikap mengenai konsep pedagogi untuk aktivitas fisik, pedagogi untuk Pendidikan jasmani, pedagogi dalam pelatihan olahraga dan model - model pedagogi olahraga. | - ketepatan dalam menjelaskan konsep pedagogi untuk aktivitas fisik - ketepatan dalam menjelaskan konsep pedagogi untuk Pendidikan jasmani - ketepatan dalam penjabaran pedagogi dalam pelatihan olahraga - ketepatan penjelasan berbagai macam model | Kreteria: - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah | a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Pedagogi untuk aktivitas fisik: (tining) 1. Konsep pedagogi untuk aktivitas fisik 2. Pedagogi dalam pelatihan olahraga 3. Model – model pembelajaran | 5% |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|----|
| | | - model dalam pedagogi olahraga | | | | |
| 10. | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga sepak bola dan pedagogi dalam olahraga bulu tangkis | <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup - Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | <ul style="list-style-type: none"> a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogi dalam Olahraga Sepak Bola - Pedagogi dalam olahraga bulu tangkis | 5% |
| 11. | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga tenis meja dan pedagogi dalam olahraga hockey | <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup - Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | <ul style="list-style-type: none"> a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogi dalam Olahraga tenis meja - Pedagogi dalam olahraga hockey | 5% |
| 12. | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga futsal dan pedagogi dalam olahraga tenis lapangan | <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup - Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | <ul style="list-style-type: none"> a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogi dalam Olahraga futsal - Pedagogi dalam olahraga tenis lapangan | 5% |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|------|
| 13. | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga bola basket dan pedagogi dalam olahraga bola voli | - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi - Pedagogi dalam Olahraga bola basket - Pedagogi dalam olahraga bola voli | 5% |
| 14 | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga berenang lengkap dengan semua gaya pada olahraga renang. | - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup - Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit | Materi - Pedagogi dalam Olahraga renang | 2,5% |
| 15 | Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai pedagogi dalam olahraga panahan. | - Ketepatan dalam pembuatan makalah, latar belakang, isi, dan penutup Ketepatan dan kejelasan dalam penyampaian materi saat presentasi | Kreteria: Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi | c. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab d. 2 SKS x 50 Menit | Materi - Pedagogi dalam olahraga panahan | 2,5% |
| 16 | UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS) | | | | | 50% |

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus min 75% (12 kali pertemuan). Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila dosen tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit.
 - Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
 - b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
 - c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
 - d. Mahasiswa tidak boleh menggunakan *handphone* di kelas dan lapangan apabila melanggar akan diberikan sanksi.
 - e. KETUA Ketua wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
 - f. Penanggung jawab MK (mahasiswa wajib berkoordinasi dengan dosen dan antar mahasiswa)
- Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian:

| | |
|--------------------|-----|
| Kehadiran | 10% |
| Sikap | 20% |
| Tugas (Presentasi) | 20% |
| UAS | 50% |



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS**

| | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|-------------------------------|-----------------|----------|
| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
| MATA KULIAH | PEDAGOGI OLAHRAGA | | | | |
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 |
| DOSEN PENGAMPU | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | | | | |
| BENTUK TUGAS | | | WAKTU Pengerjaan Tugas | | |
| Tugas mingguan | | | 1 minggu | | |
| JUDUL TUGAS | | | | | |
| Tugas 1. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga sepak bola | | | | | |
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga sepak bola seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar | | | | | |
| DISKRIPSI TUGAS | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah 2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi 3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga sepak bola (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik) | | | | | |
| METODE Pengerjaan Tugas | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka | | | | | |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN | | | | | |
| <p>a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga sepak bola</p> <p>b. Bentuk Luaran :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga sepak bola 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi | | | | | |

| 3. Penjabaran tentang olahraga sepak bola | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---------------------------------|------|
| 4. Laporan hasil tugas | | | | | | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | | | | | |
| a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga sepak bola d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka e. Ketetapan dalam menyusun makalah | | | | | | |
| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
| Pemberian tugas mahasiswa | | 07 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 14 November 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|

| | | | | | | |
|---|--|------------|-------------------------------|-----------------|----------|--|
|  | UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS | | | | | |
| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | | |
| MATA KULIAH | PEDAGOGI OLAHRAGA | | | | | |
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 | |
| DOSEN PENGAMPU | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | | | | | |
| BENTUK TUGAS | | | WAKTU Pengerjaan Tugas | | | |
| Tugas mingguan | | | 1 minggu | | | |
| JUDUL TUGAS | | | | | | |
| Tugas 2. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Bulu Tangkis | | | | | | |
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Bulu Tangkis seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar | | | | | | |

DISKRIPSI TUGAS

1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah
2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi
3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Bulu Tangkis (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik)

METODE Pengerjaan Tugas

1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)
2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan
3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka

BENTUK DAN FORMAT LUARAN

a. **Obyek Garapan:** Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Bulu Tangkis

b. **Bentuk Luaran :**

1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Bulu Tangkis
2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi
3. Penjabaran tentang olahraga Bulu Tangkis
4. Laporan hasil tugas

INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN

1. **Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)**
2. **Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga**
3. **Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Bulu Tangkis**
4. **Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka**
5. **Ketetapan dalam menyusun makalah**

JADWAL PELAKSANAAN

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Pemberian tugas mahasiswa | 07 November 2022 |
| Pengumpulan tugas | 14 November 2022 |
| | |

LAIN-LAIN

| | | | | | | |
|---------|-------------------|------|---------------|-------------|------------|------|
| DIMENSI | Sangat Baik/Bagus | Baik | Cukup (Batas) | Kurang Baik | Tidak Baik | SKOR |
|---------|-------------------|------|---------------|-------------|------------|------|

| (deskripsi Perilaku) | (>80) | (60-80) | (41-60) | (21-40) | (< 21) | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS**

RENCANA TUGAS MAHASISWA

MATA KULIAH

PEDAGOGI OLAHRAGA

KODE

sks 2 SEMESTER 1

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| DOSEN | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | |
| PENGAMPU | | |
| BENTUK TUGAS | WAKTU Pengerjaan Tugas | |
| Tugas mingguan | 1 minggu | |
| JUDUL TUGAS | | |
| Tugas 3. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Tenis Meja | | |
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Tenis Meja seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar | | |
| DISKRIPSI TUGAS | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah 2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi 3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Tenis Meja (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik) | | |
| METODE Pengerjaan Tugas | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka | | |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN | | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Tenis Meja b. Bentuk Luaran : | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Tenis Meja 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga 3. Penjabaran tentang olahraga Tenis Meja 4. Laporan hasil tugas | | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | |

- a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)
- b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga
- c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Tenis Meja
- d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka
- e. Ketetapan dalam menyusun makalah

JADWAL PELAKSANAAN

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Pemberian tugas mahasiswa | 14 November 2022 |
| Pengumpulan tugas | 21 November 2022 |
| | |

LAIN-LAIN

| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
|---------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|------|
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS

RENCANA TUGAS MAHASISWA

MATA KULIAH PEDAGOGI OLAHRAGA

| | | | | | |
|-------------|--|-----|---|-----------------|---|
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 |
|-------------|--|-----|---|-----------------|---|

DOSEN PENGAMPU Agus Pribadi, S.Or., M.Or

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| BENTUK TUGAS | WAKTU Pengerjaan Tugas |
|---------------------|-------------------------------|

| | |
|----------------|----------|
| Tugas mingguan | 1 minggu |
|----------------|----------|

JUDUL TUGAS

Tugas 4. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Hockey

SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi
2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Hockey seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll.
3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar

DISKRIPSI TUGAS

1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah
2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi
3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Hockey (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik)

METODE Pengerjaan Tugas

| | | | | | | |
|--|------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka | | | | | | |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Hockey b. Bentuk Luaran : <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Hockey 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi 3. Penjabaran tentang olahraga Hockey 4. Laporan hasil tugas | | | | | | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Hockey d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka e. Ketetapan dalam menyusun makalah | | | | | | |
| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
| Pemberian tugas mahasiswa | | 14 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 21 November 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|----------|-----------------|----------|--|
|  | | UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS | | | | |
| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | | |
| MATA KULIAH | PEDAGOGI OLAHRAGA | | | | | |
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 | |
| DOSEN PENGAMPU | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | | | | | |
| BENTUK TUGAS | | WAKTU Pengerjaan Tugas | | | | |

| | |
|---|----------|
| Tugas mingguan | 1 minggu |
| JUDUL TUGAS | |
| Tugas 5. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Futsal | |
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Futsal seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar | |
| DISKRIPSI TUGAS | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah 2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi 3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Futsal (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik) | |
| METODE Pengerjaan Tugas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka | |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Futsal b. Bentuk Luaran : <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Futsal 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga 3. Penjabaran tentang olahraga Futsal 4. Laporan hasil tugas | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Futsal d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka e. Ketetapan dalam menyusun makalah | |

| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|------|
| Pemberian tugas mahasiswa | | 21 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 28 November 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS**

RENCANA TUGAS MAHASISWA

MATA KULIAH PEDAGOGI OLAHRAGA

| | | | | | |
|-------------|--|------------|---|-----------------|---|
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 |
|-------------|--|------------|---|-----------------|---|

DOSEN PENGAMPU Agus Pribadi, S.Or., M.Or

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| BENTUK TUGAS | WAKTU Pengerjaan Tugas |
|---------------------|-------------------------------|

| | |
|----------------|----------|
| Tugas mingguan | 1 minggu |
|----------------|----------|

JUDUL TUGAS

Tugas 6. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Tenis Lapangan

SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi
2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Tenis Lapangan seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll.
3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar

DISKRIPSI TUGAS

1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah
2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi
3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Tenis Lapangan (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik)

METODE Pengerjaan Tugas

1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)
2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan
3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka

BENTUK DAN FORMAT LUARAN

| <p>a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Tennis Lapangan</p> <p>b. Bentuk Luaran :</p> | | | | | | |
|--|--|---|--|--|------------------------|------|
| <p>1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Tennis Lapangan</p> <p>2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga</p> <p>3. Penjabaran tentang olahraga Tennis Lapangan</p> <p>4. Laporan hasil tugas</p> | | | | | | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | | | | | |
| <p>a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)</p> <p>b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga</p> <p>c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Tennis Lapangan</p> <p>d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka</p> <p>e. Ketetapan dalam menyusun makalah</p> | | | | | | |
| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
| Pemberian tugas mahasiswa | | 21 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 28 November 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Kebernaan Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |

| | | | | | | |
|--|--|------------|-------------------------------|-----------------|----------|--|
|  | UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS | | | | | |
| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | | |
| MATA KULIAH | PEDAGOGI OLAHRAGA | | | | | |
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 | |
| DOSEN PENGAMPU | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | | | | | |
| BENTUK TUGAS | | | WAKTU Pengerjaan Tugas | | | |
| Tugas mingguan | | | 1 minggu | | | |

| |
|--|
| JUDUL TUGAS |
| Tugas 7. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Bola Basket |
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Bola Basket seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar |
| DISKRIPSI TUGAS |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah 2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi 3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Bola Basket (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik) |
| METODE Pengerjaan Tugas |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Bola Basket b. Bentuk Luaran : <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Bola Basket 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga 3. Penjabaran tentang olahraga Bola Basket 4. Laporan hasil tugas |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN |
| <ol style="list-style-type: none"> f. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) g. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga h. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Bola Basket i. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka j. Ketetapan dalam menyusun makalah |

| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|------|
| Pemberian tugas mahasiswa | | 28 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 05 Desember 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS

RENCANA TUGAS MAHASISWA

MATA KULIAH PEDAGOGI OLAHRAGA

| | | | | | |
|-------------|--|------------|---|-----------------|---|
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 |
|-------------|--|------------|---|-----------------|---|

DOSEN PENGAMPU Agus Pribadi, S.Or., M.Or

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| BENTUK TUGAS | WAKTU Pengerjaan Tugas |
|---------------------|-------------------------------|

| | |
|----------------|----------|
| Tugas mingguan | 1 minggu |
|----------------|----------|

JUDUL TUGAS

Tugas 8. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Bola Voli

SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi
2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Bola Voli seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll.
3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar

DISKRIPSI TUGAS

1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah
2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi
3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Bola Voli (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik)

METODE Pengerjaan Tugas

1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)
2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan
3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka

BENTUK DAN FORMAT LUARAN

| <p>a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Bola Voli</p> <p>b. Bentuk Luaran :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Bola Voli 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga 3. Penjabaran tentang olahraga Bola Voli 4. Laporan hasil tugas | | | | | | |
|--|--|---|--|--|------------------------|------|
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Bola Voli d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka e. Ketetapan dalam menyusun makalah | | | | | | |
| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
| Pemberian tugas mahasiswa | | 28 November 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 05 Desember 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |

| | | | | | | |
|---|--|------------|-------------------------------|-----------------|---|--|
|  | UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS | | | | | |
| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | | |
| MATA KULIAH | PEDAGOGI OLAHRAGA | | | | | |
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 | |
| DOSEN PENGAMPU | Agus Pribadi, S.Or., M.Or | | | | | |
| BENTUK TUGAS | | | WAKTU Pengerjaan Tugas | | | |
| Tugas mingguan | | | 1 minggu | | | |
| JUDUL TUGAS | | | | | | |
| Tugas 9. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga renang | | | | | | |

| | |
|---|-------------------------|
| SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi 2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga renang seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll. 3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar | |
| DISKRIPSI TUGAS | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah 2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi olahraga 3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Bola Voli (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik) | |
| METODE Pengerjaan Tugas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) 2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan 3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka | |
| BENTUK DAN FORMAT LUARAN | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Renang b. Bentuk Luaran : <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga renang 2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga 3. Penjabaran tentang olahraga renang 4. Laporan hasil tugas | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | |
| <ol style="list-style-type: none"> a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan) b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Renang d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka e. Ketetapan dalam menyusun makalah | |
| JADWAL PELAKSANAAN | |
| Pemberian tugas mahasiswa | 05 Desember 2022 |

| Pengumpulan tugas | | 12 Desember 2022 | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|------|
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM SARJANA TEKNOLOGI REKAYASA ELEKTRO-MEDIS**

RENCANA TUGAS MAHASISWA

MATA KULIAH PEDAGOGI OLAHRAGA

| | | | | | |
|-------------|--|-----|---|-----------------|---|
| KODE | | sks | 2 | SEMESTER | 1 |
|-------------|--|-----|---|-----------------|---|

DOSEN PENGAMPU Agus Pribadi, S.Or., M.Or

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| BENTUK TUGAS | WAKTU Pengerjaan Tugas |
|---------------------|-------------------------------|

| | |
|----------------|----------|
| Tugas mingguan | 1 minggu |
|----------------|----------|

JUDUL TUGAS

Tugas 10. Membuat makalah pedagogi dalam olahraga Panahan

SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

1. Mahasiswa dapat memahami konsep dasar ilmu pedagogi
2. Mahasiswa dapat memahami hal – hal yang berkaitan dengan olahraga Panahan seperti, teknik, aturan, faktor – faktor kondisi fisik dll.
3. Mahasiswa dapat memahami cara pembuatan makalah yang baik dan benar

DISKRIPSI TUGAS

1. Apa saja sub pokok bahasan yang harus ada dalam pembuatan makalah
2. Jelaskan konsep dasar ilmu pedagogi
3. Jelaskan unsur – unsur dalam olahraga Panahan (sejarah, pengertian, peraturan, teknik dasar, dan komponen kondisi fisik)

METODE Pengerjaan Tugas

1. Membuat pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)
2. Menentukan tema pada pokok – pokok bahasan
3. Membuat kesimpulan dan daftar Pustaka

BENTUK DAN FORMAT LUARAN

| <p>a. Obyek Garapan: Rincian konsep dasar ilmu pedagogi dalam olahraga Panahan</p> <p>b. Bentuk Luaran :</p> | | | | | | |
|--|--|---|--|--|------------------------|------|
| <p>1. Penjabaran tentang pendahuluan pedagogi olahraga Panahan</p> <p>2. Penjabaran tentang konsep dasar pedagogi olahraga</p> <p>3. Penjabaran tentang olahraga Panahan</p> <p>4. Laporan hasil tugas</p> | | | | | | |
| INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN | | | | | | |
| <p>a. Ketetapan dalam menyusun pendahuluan (latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan)</p> <p>b. Ketetapan dalam menjabarkan konsep dasar pedagogi olahraga</p> <p>c. Ketepatan dalam menjabarkan olahraga Panahan</p> <p>d. Ketepatan dalam membuat kesimpulan dan daftar pustaka</p> <p>e. Ketetapan dalam menyusun makalah</p> | | | | | | |
| JADWAL PELAKSANAAN | | | | | | |
| Pemberian tugas mahasiswa | | 12 Desember 2022 | | | | |
| Pengumpulan tugas | | 19 Desember 2022 | | | | |
| LAIN-LAIN | | | | | | |
| DIMENSI (deskripsi Perilaku) | Sangat Baik/Bagus (>80) | Baik (60-80) | Cukup (Batas) (41-60) | Kurang Baik (21-40) | Tidak Baik (< 21) | SKOR |
| Penjelasan Lengkap | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif | Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya | Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek | Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek | Tidak ada konsep | 20% |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| Kebenaran Penjelasan | Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh | Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif | Sebagian besar diungkap dengan benar | Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar | Semua aspek yang diungkap salah | 30% |
| Komunikatif dalam presentasi | Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami. | Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham | Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung | Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya | Informasi yang disampaikan salah | 30% |



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp. (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : Info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 115,1/SK/REKTOR-UPY/IX/2023

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2023/2024.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 01 September 2023
Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P ^Σ
NIS. 19650916 199503 1 003 ^{PK}

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

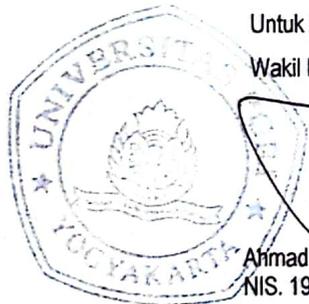
Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS: 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan dan Direktur
3. Para Ketua Program Sarjana

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 115.2/SK/REKTOR-UPY/IX/2023
Tanggal : 01 September 2023

| NO. | NAMA PENGAJAR & NIDN | MATA KULIAH | KODE MK | SKS | SEMESTER/ KELAS | PROGRAM |
|---------------|----------------------------------|--|---|-----------------------|---|--|
| 1. s.d 237 | | | | | | |
| 238 | Agus Pribadi, M.Or 0503089101 | Seni dan Olahraga Pedagogi Olahraga Hocky Olahraga Usia Lanjut Kebugaran Jasmani | T 14106 T16109 T16319 T16321 T16327 | 2 2 2 2 2 | VII/ A1 I/ A, B III/ A1 III/ A1 III/ A1 | Program Sarjana Arsitektur Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan |
| 239 Dst. | | | | | | |



Untuk Petikan yang sah:
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003