



# **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**JKR 6309 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

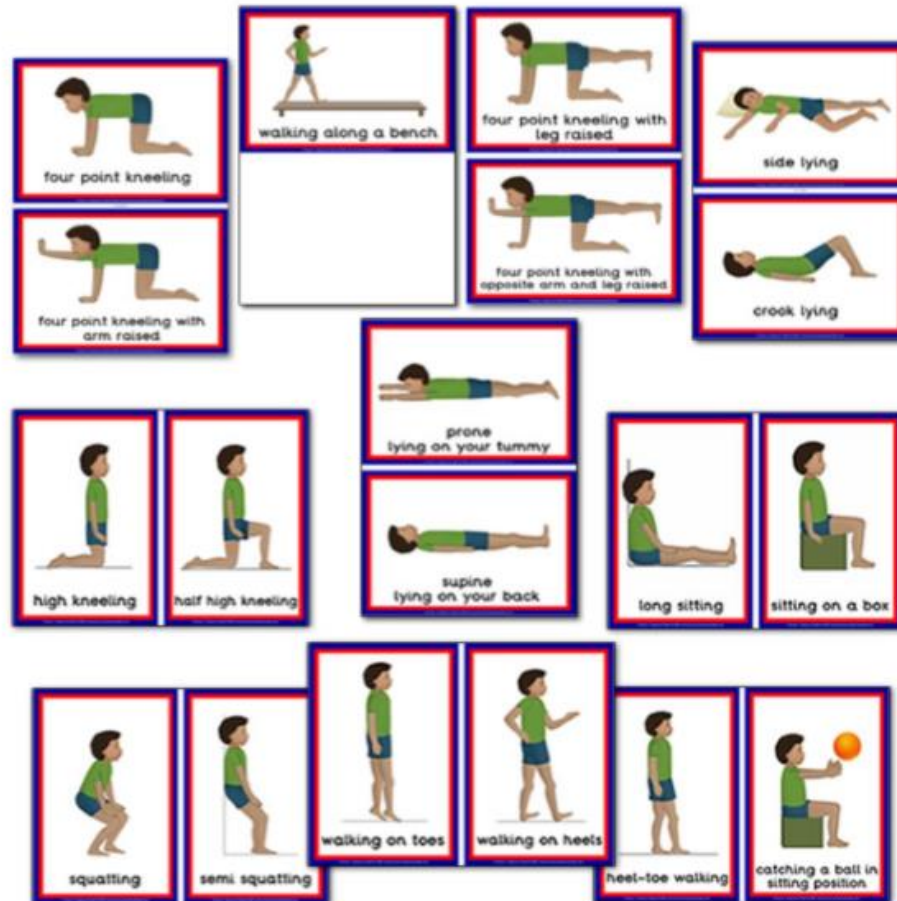
**Abdul Mahfudin Alim, M.Pd**

# BAB VI

## 1. Media Visual yang Tidak Diproyeksikan

Media visual yang tidak diproyeksikan adalah media yang disajikan tidak dengan cara ditayangkan.

# Kartu



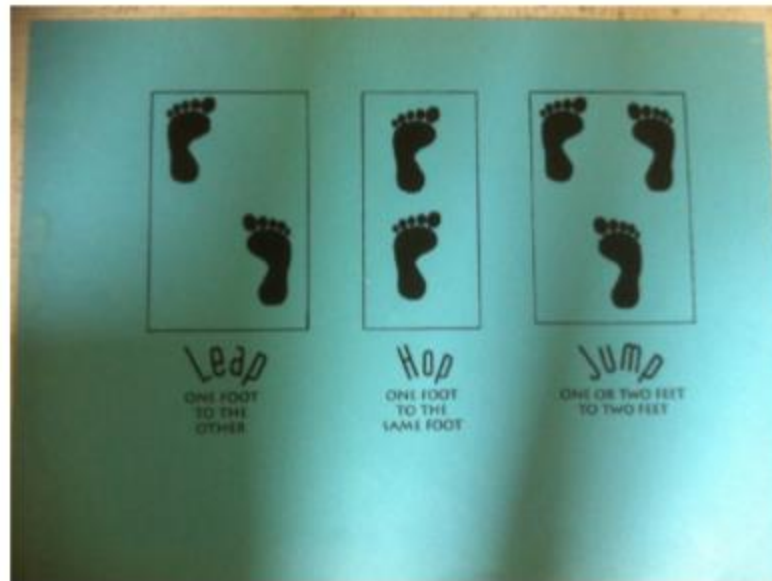
Gambar 53. Pengenalan istilah-istilah gerak yang masih awam bagi peserta didik dapat difasilitasi dengan media kartu.

# Kartu



Gambar 54. Tanda-tanda kunci (*cues*) untuk berbagai keterampilan gerak akan lebih mudah diingat jika siswa dibantu kartu.

# Kartu



Gambar 55. Anak-anak kelas bawah bisa memanfaatkan visualisasi sederhana yang merepresentasikan *cues* keterampilan gerak lokomotor.

Kartu

personalized system of instruction  
(PSI)

# Handout

Secara umum, handout merupakan materi cetak (pamflet, leaflet) yang diberikan secara gratis untuk keperluan tertentu.



# Handout

\*Untuk menyampaikan tujuan pembelajaran dan kerangka (outline) dari satu bab atau unit materi.


\*Handout juga dapat digunakan untuk menyamakan persepsi atau pengetahuan dasar sebelum guru kemudian membangun pengetahuan baru yang lebih kompleks di atasnya

# Handout

P32

**MOVE!**

## Sample Strength Activity Plan for Beginners



**About Strength Exercise**  
To do most of the strength exercises in this plan, you will need to lift or push weights (or your own body weight), and gradually increase the amount of weight used. Dumbbells and hand/ankle weights sold in sporting goods stores as well as resistance tubing can be purchased. Get creative and use things in your home like milk or water jugs filled with sand or water, or socks filled with beans and tied shut at the ends. You can also use the special strength-training equipment at a gym or fitness center. There are so many ways to participate in strength training!

**How Much, How Often**

- Do strength exercises for all of your major muscle groups at least twice a week, but no more than 3 times per week.
- Don't do strength exercises of the same muscle group on any 2 days in a row.
- Depending on your condition, you might need to start out using 1 or 2 pounds of weight or no

weight at all. Sometimes, the weight of your arms or legs alone is enough to get you started.

- Use a minimum weight the first week, and then gradually add weight. Starting out with weights that are too heavy can cause injuries.
- Gradually add a challenging amount of weight to your strength routine. If you don't challenge your muscles, you won't get much benefit.

**How to do Strength Exercises**

- Do 8–12 repetitions in a row. Wait a minute, and then do another "set" of 8–12 repetitions of the same exercise.
- Take 3 seconds to lift or push a weight into place; hold the position for 1 second, and take another 3 seconds to lower the weight. Don't let the weight drop or let your arms or legs fall in an uncontrolled way. Lowering slowly is very important.
- It should feel somewhere between hard and very hard (15–17 on the Borg Scale) for you to lift or push the weight. It should not feel very, very

www.moveit.us.gov Physical Activity Handout P32 Version 5.0 Page 1 of 12

Gambar 56. Handout membantu guru menghemat waktu dan memfasilitasi siswa dalam memfokuskan pada materi tanpa harus membagi perhatian dengan mencatat materi.

## Fun Ideas for Using Play Things Indoors and Outdoors

**HULA HOOPS**

**Inside:**

- Use for target practice (wall, floor, felt)
- Play musical hoops
- Practice motor skills
- Practice movement concepts
- Use as personal space or "homebase"
- Use as a steering wheel
- Play Patzer games

**Outside:**

- Roll and chase them
- Spin them
- Twist them around body parts
- Use as target practice (tree limbs, field)

**BILBOBS**  
(hollow shaped open-ended toy that encourages imagination and creativity)

**Inside:**

- Jump off them
- Spin them
- Use for size target for tracing
- Use as stepping stones
- Use for counting

**Outside:**

- Use as stepping stones
- Use as a carrying container (individual, partner, small group)
- Connect them to a rope to pull people
- Connect them to a rope to carry loose parts, water or mud
- Hang from trees as a target
- Do teamwork activity: holding hands, move the hoop around the circle without letting go of hands!
- Use as personal space or "homebase"

**2 PERSON PARACHUTE**

**Inside:**

- Create a tent, cave or fort
- Use as a target in ball-throwing
- Use as a ball-rebounder
- Present it to a person making or plan to make food in the kitchen
- Define a space to perform locomotor movements around
- Find out how many stuffed animals, children... can fit under, around or on
- Experiment with light/heavy and big/little things to bounce on the parachute
- Use it to practice movement concepts such as levels

**Outside:**

- Use it as a sail on a ship
- Use it to practice movement concepts such as levels
- Use as a line to catch the wind
- Collect loose parts and carry them around
- Use as a Johnny banner
- Use as a target in ball-throwing
- Use it as a ball rebounder
- Use as a hammock
- Use as a sled to be pulled on
- Create a tent, cave or fort

**JUMP ROPES**

**Inside:**

- Use to hang targets
- Create shapes (letters, circles, squares, body image, etc)
- Place one or more on floor and practice motor skills
- Suspend off the ground and practice motor skills
- Practice movement concepts
- Use it to play tennis
- Use to hang sheets over to create fort/structure

**Outside:**

- Practice individual or partner jumping
- Pull other objects
- Use to hang targets
- Place one or more on floor to practice motor skills
- Suspend off the ground and practice motor skills
- Use it to play tennis
- Use to hang sheets over to create fort/structure

shapeNC

facebook.com/shapeNC

www.shapeNC.org

Gambar 57. Anak-anak kelas bawah akan tertarik pada desain handout yang memasukkan elemen visual yang karikatural.

# Handout

## Dealing With Losing



Every person or team who plays games, no matter how good they are, will at some point lose. Nobody can win every time. For every winner there is a loser. If you were to win every game you played it wouldn't be fun for those playing with you. Nobody would want to play with you anymore.

What are some games you can play that at the end there is a winner and a loser? \_\_\_\_\_

Winning and losing can bring out a variety of emotions. Emotions are how we feel. Look at each of the words below. Circle the words that show how they can make a person feel.

Winning - Pride Sad Happy Mad Failure Confident

Losing - Successful Alone Excited Horrible Depressed

How do you feel when you win? \_\_\_\_\_

How do you feel when you lose? \_\_\_\_\_

### Being a Good Sport

Have you ever heard the term "poor loser" or "poor sport"? Those are terms used for someone who doesn't handle losing very well. Look at each picture below. These are all pictures of people with poor sportsmanship skills. What are they doing that is wrong?

a.  b.  c. 

a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

While it is ok to be a little sad and disappointed for losing, being a good sport mean you should be happy for the person who won. What can we do when we lose to show good sportsmanship?



Games are meant to be fun! Don't ruin them by being a poor sport!

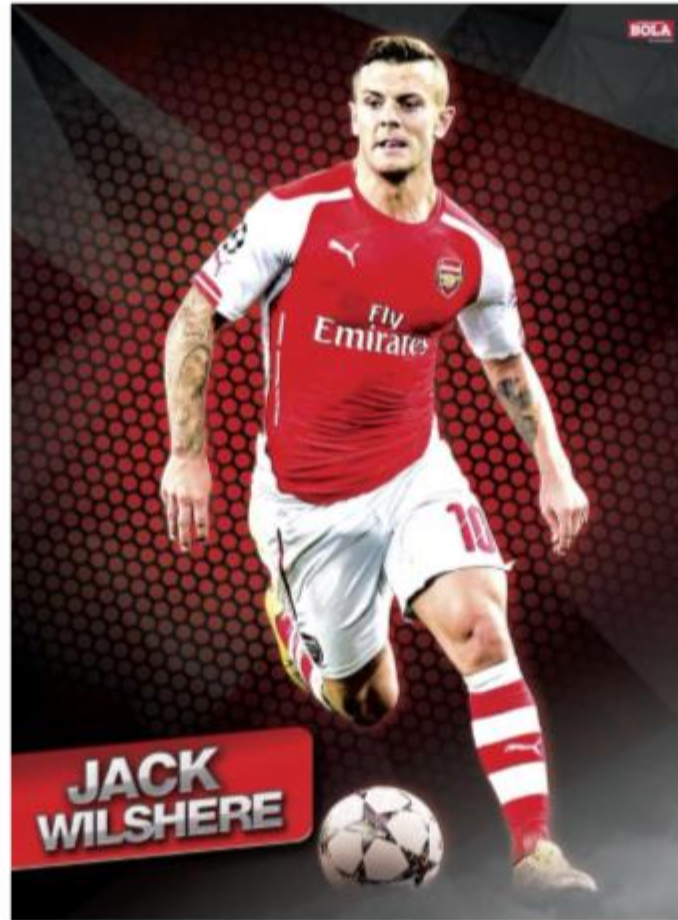
©AnnetteHolt.com

Gambar 58. Pembelajaran afektif (menghadapi kekalahan) tidak kalah menariknya jika disampaikan melalui media handout.

# Foto

visual yang merepresentasikan obyek secara realistis. Foto dari: koran, buku, atau media lainnya.

# Foto



Gambar 59. Foto dari media massa bisa digunakan untuk menunjukkan suatu teknik gerak sekaligus memotivasi peserta didik jika foto yang digunakan adalah pemain idola mereka.



# Foto

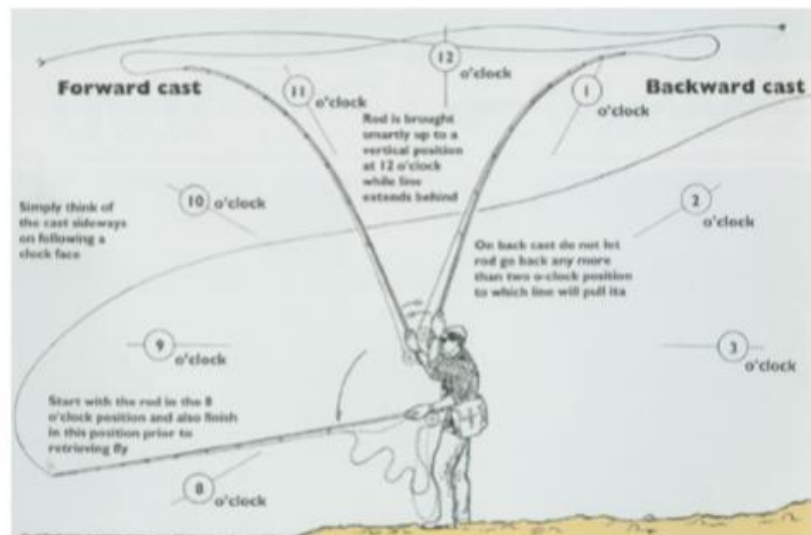


Gambar 60. Kelemahan foto yang bersifat 2 dimensi dapat diatasi dengan menyajikan beberapa foto yang menunjukkan serangkaian gerak.

# Gambar

Berbeda dengan foto, gambar merepresentasikan kenyataan (benda, manusia, proses) tidak lebih realitis. Jika foto merupakan “rekaman” digital atas suatu obyek, gambar adalah kumpulan garis-garis yang diatur sedemikian rupa sehingga merepresentasikan kenyataan.

# Gambar



Gambar 61. Lebih realistis tidak selalu lebih efektif dalam pembelajaran. Jika guru hendak memfokuskan pada satu pesan, detail yang realitis pada foto akan mengganggu konsentrasi.



# Gambar



Gambar 62. Guru dapat menggunakan secarik kertas untuk menggambar suatu konsep gerak dan ditunjukkan kepada peserta didik.

# Gambar



Gambar 62. Guru dapat menggunakan secarik kertas untuk menggambar suatu konsep gerak dan ditunjukkan kepada peserta didik.

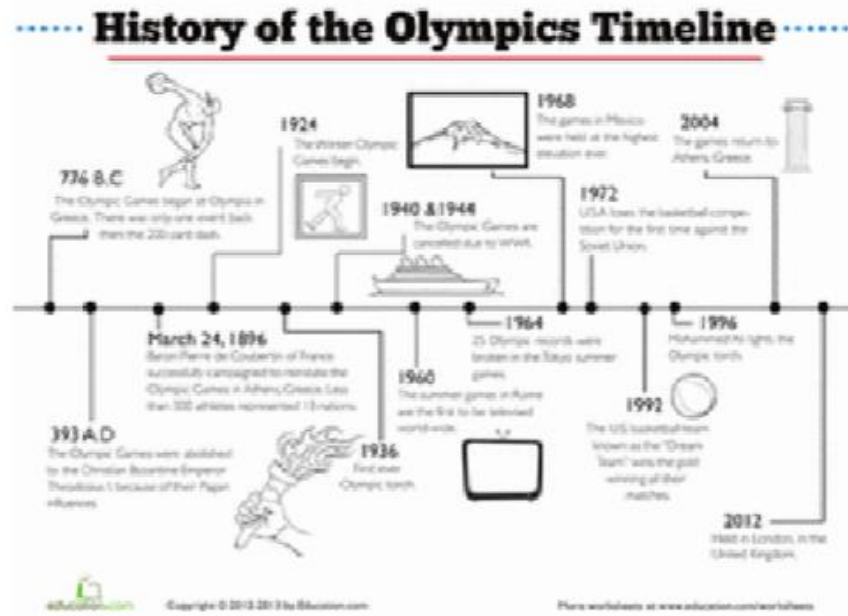
# Gambar



Gambar 63. Teknik lemparan ke dalam bisa disampaikan dengan cara yang menyenangkan dengan menggunakan media visual kartun.

# Bagan dan diagram

Bagan merepresentasikan konsep yang saling terkait, misalnya kronologi, kuantitas, dan hirarki.

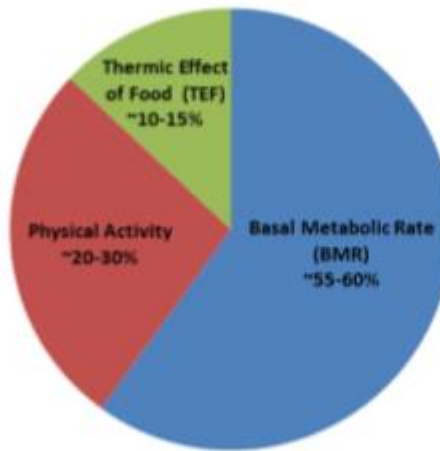


Gambar 64. Bagan merepresentasikan konsep yang saling terkait dan kronologis seperti sejarah olimpiade dari Yunani Kuno sampai era modern.

# Bagan dan diagram

Bagan juga sangat tepat untuk merepresentasikan kuantitas.

**Components of Energy Expenditure**



Gambar 65. Konsep yang meliputi kuantitas dapat disajikan secara efektif dengan menggunakan bagan.

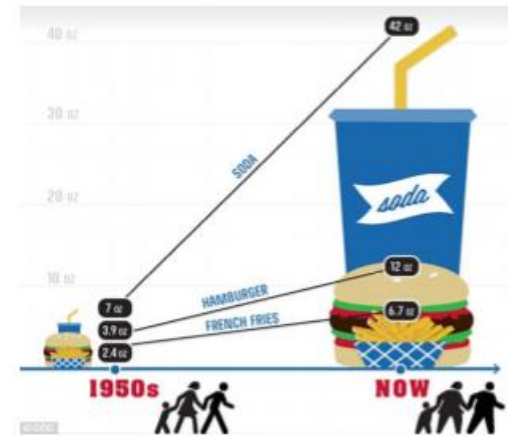
# Bagan dan diagram

Dengan menggunakan diagram, guru juga dengan mudah dapat menyajikan beberapa unit dalam data berikut kesalingterkaitan dan kecenderungannya (trend).

## DATA GRAFIK



Gambar 67. Berbagai jenis diagram menyajikan data dan kesalingterkaitan tiap-tiap unit di dalamnya.



Gambar 68. Diagram yang disertai elemen visual akan lebih menarik perhatian.

# Poster

Elemen-elemen dalam poster biasanya merupakan kombinasi antara verbal (teks) dan visual (grafis). Kadang dapat kita temui poster yang hanya terdiri dari teks atau grafis saja.

elemen di dalam poster biasanya terdiri dari: (1) pesan yang singkat, baik dalam bentuk kalimat pendek, frase, atau kata; (2) grafis yang penuh warna dan bersifat dinamis.



# Poster



Gambar 69. Poster yang diterbitkan oleh suatu lembaga bisa dimanfaatkan guru sebagai media dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



# Poster



Gambar 70. Poster bertujuan menarik perhatian audience dengan cara menyampaikan pesan sesingkat-singkatnya.

## 2. Media Visual yang Diproyeksikan

Pengertian media visual yang diproyeksikan adalah foto/ gambar/ ilustrasi atau bahkan teks yang diperbesar dan ditampilkan pada layar (Heinich, Molenda, & Russel, 2002).

# Media Visual yang Diproyeksikan

Overhead Projector (OHP)

Proyektor LCD

## Petunjuk umum

### meningkatkan efektivitas presentasi yang dibantu media

- Alat bantu visual sebaiknya benar-benar menjadi alat bantu untuk presentasi (memperjelas, memperbesar, meningkatkan daya tarik) bukan menjadi keseluruhan presentasi itu sendiri.
- Hal yang juga penting adalah guru masih tetap mampu mengajar tanpa media. Kadangkala terjadi, alat bantu tersebut datang terlambat. Juga, sering terjadi kerusakan mendadak atau listrik padam di mana persiapan sematang apapun tidak akan mampu menolong hal-hal semacam ini.
- Sebaiknya media pengajaran dicobakan dulu sebelum digunakan saat pelajaran. Hal ini akan membuat guru lebih familiar dengan isi dan struktur, sekaligus memastikan bahwa tidak akan ada kejadian yang tidak diinginkan (kadang kala hal yang memalukan) terjadi saat presentasi.
- Pandangan siswa jangan sampai terganggu.
- Materi visual sebaiknya ditampilkan hanya jika guru siap untuk menggunakannya, dan materi tersebut harus tetap terlihat hingga siswa selesai mencatat. Guru sebaiknya menghapus/ menarik/ menghilangkan materi presentasi ketika guru hendak membicarakan topik lain, menandai waktu diskusi sudah tiba atau menandai pergantian pokok bahasan.
- Guru yang efektif berbicara kepada siswa, tidak kepada alat bantu visual (media).

# Daftar Pustaka

- Caly Setiawan. Pengembangan Media Pembelajaran (Draft Buku)
- Heinich, Molenda, & Russell. 2002. **Instructional Media and the New Technologies of Instruction 4th Edition**