

WORKSHOP BAHAN AJAR PENJAS

Oleh:

Drs. Amat Komari, M. Si.

Nurhadi Santoso, M. Pd.

Tujuan workshop bahan ajar

- Agar peserta PLPG dpt menyajikan materi pembelajaran permainan, atletik, dan senam dengan pola pemanasan, inti dan penenangan menggunakan pendekatan bermain.



Materi workshop bahan ajar

- Materi workshop bahan ajar meliputi senam, atletik, dan permainan beserta pengembangannya.
- Peserta PLPG dituntut dpt menuangkan materi bahan ajar dgn kreativitas yg dpt menghidupkan suasana pembelajaran lebih menarik.
- Menurut Hurlock (1978) kreativitas menciptakan hal baru dan berbeda dari yang telah ada dan karenanya unik.
- Keunikan: daya tarik tersendiri dlm menuangkan ide/gagasan dlm pembelajaran.

Lanjutan

- Guru penjas hrs mampu menuangkan ide dlm proses pembelajaran melalui pendekatan bermain sehingga peserta didik bosan dlm mengikuti pembelajaran dan anak merasa betah serta tidak tertekan selama pembelajaran.
- Keterlibatan siswa yang tinggi dlm proses pembelajaran akan bermuara pada peningkatan kreatifitas para siswa.
- Pendekatan teknik, biasanya guru akan memakai gaya mengajar komando sehingga anak diberi contoh dan menirukan untuk memenuhi perintah guru, anak menjadi kurang kreativitas.

PERSIAPAN MENGAJAR GERAK

- Mengajar gerak dlm penjas memerlukan spesifikasi tersendiri krn pembelajaran gerak tdk bs disamakan dgn pembelajaran materi yang bersifat teori.



Lanjutan

- Siswa hrs memiliki kebugaran/kesegaran jasmani yg baik untk menunjang aktivitas pembelajaran penjas.
- Guru penjas hrs memantau kebugaran jasmani siswa secara berkala (setiap semester)
- Alat ukur (instrument) untk mengukur kesegaran jasmani, meliputi:
 1. TKJI
 2. Multistage
 3. lari 12 menit
 4. naik turun bangku
 5. Dll.



Lanjutan

- Persiapan mengajar gerak yang perlu dipersiapkan guru sebelum pembelajaran:
 1. Persiapan lapangan
 2. Alat pembeda
 3. Alat pelajaran
 4. Penujuk waktu
 5. Peluit
 6. Score pad
 7. Pengering lapangan

Persiapan Lapangan

- Lapangan untk pembelajaran penjas hrs guru seblm pembelajaran penjas dilakukan, antara lain:
 1. kondisi lingkungan pembelaran yg sesuai dgn materi pelajaran yg akan dilakukan.
 2. siswa dpt dgn mdh mengontrol gerakan yg dilkkan mendekati garis lapangan.
 3. Lapangan yg baik akan membrkan perasaan gerak yang sebenarnya.
 4. Siswa merasa nyaman dan jauh dr ancaman cedera akibat kondisi lap.
 5. Pembelajaran dpt menggnkan peraturan yg sebenarnya.
 6. Siswa akan terbiasa jk bermain ditmpt yg lpgnnya standar
 7. Gerakan siswa akan lbh terukur shg jarang melakukan keslhan.

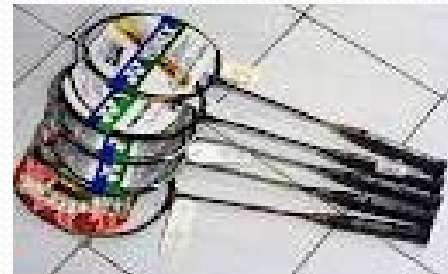
Alat Pembeda

- Alat pembeda dpt digunakan guru penjas dlm proses pembelajaran untuk memperlancar kegiatan di lpgn.
- Alat pembeda yang dipakai berupa:
 1. rompi
 2. bendera
 3. rafia
 4. Pita
 5. dll.
- Alat pembeda berfungsi untuk mengantisipasi agar tdk terjadi salah paham sesama siswa dlm pembelajaran.

Alat Pelajaran

- Alat pelajaran yaitu alat-alat yg dipakai dlm pembelajaran pendidikan jasmani .
- Alat dlm permainan sepakbola: bola sepak, kun.
- Alat dalam senam: bola, gada, simpai, pita, balok, dll.
- Bulutangkis: raket, sutlecock.
- Permainan bola kecil: alat pemukul, bola, keset, pancang.
- Alat jumlahnya hrs cukup agar pembelajaran berjalan lancar, sehingga siswa dlm melakukan gerak dengan frekuensi yg cukup byk agar automatisasi gerakan cpt segera terbentuk.

Alat-Alat Pembelajaran



Penunjuk Waktu

- Penunjuk waktu dalam proses pembelajaran penjas sangat penting, apalagi kalau tempat lapangan jauh dari sekolah.
- Penunjuk waktu digunakan untuk membatasi waktu pemanasan, inti, dan penenangan.
- Penunjuk waktu yang hrs dibawa guru penjas:
 1. Jam tangan (yang ada stopwacth)
 2. stopwacth
 3. Handphone

Stopwacht





Peluit

- Perlengkapan guru penjas Saat mengajar peluit, peluit ini sangat membantu guru memberikan isyarat saat proses pembelajaran.
- Peluit memudahkan guru dlm menarik perhatian siswa untuk berkumpul, memulai dan mengakhiri gerakan dengan serempak.
- Gunakan peluit yang suaranya nyaring.

Bentuk Peluit





Score Pad

- Score pad dan alat tulis dipersiapkan di samping sebagai landasan presensi, juga berguna membantu untuk menempatkan tangan ketika sedang menjelaskan.

Pengering Lapangan

- Lapangan yang biasanya berubin perlu alat pengering lapangan, seperti lap bola basket yang setiap sekolah ada.
- Lapangan yang tergenang air perlu dikeringkan supaya tdk licin dan membahayakan siswa saat mengikuti proses pembelajaran.
- Alat pengering yang umum yaitu busa, sapu, kain-kain lap.

Strategi Mengajar Gerak

- Guru penjas perlu strategi tertentu agar penyampaian materi kpd siswa lebih efektif, adapun strategi tersebut meliputi:
 1. Suara guru harus tegas.
 2. Dalam menerangkan diusahakan jelas, singkat, dan padat.
 3. pandangan guru ke arah siswa tidak terhalang.
 4. menenmpatkan tangan ketika menerangkan perlu dicermati.
 5. pengelolaan kelas hrs cermat utk mengurangi terjadinya bahaya cedera.
 6. posisi guru harus mobile.
 7. menggunakan panggilan yang baik.

PEMANASAN

- Bentuk-bentuk pemanasan:
 1. lari maju, mundur, samping, dan diagonal.
 2. Penguluran
 3. Senam
 4. Bermain
 - a. Tanpa alat
 - b. Dengan alat
 - c. Matematika ringan
 - d. Berlomba
- Sebaiknya pemanasan dilkkan dgn metode bermain krn anak akan lebih senang.

Lanjutan

- Tujuan pemanasan:
 1. menaikkan suhu badan
 2. menurunkan viskositas darah
 3. mempersiapkan fisik secara fisiologis, untuk menghadapi aktivitas selanjutnya.
 4. mempersiapkan kejiwaan utk lbh berani bergerak/ tdk takut cedera.
 5. dilakukan bersama-sama

Latihan Inti

- Mengajar permainan perlu metode yang tepat supaya memberi arah pd proses pembelajaran, sehingga pembelajaran dpt berjalan tertib dan efisien.
- Metode mengajar tdk ada yang paling baik, masing-masing metode mengajar memiliki kelebihan dan kekurangan.
- Metode mengajar sangat tergantung tujuan, keterampilan/pengetahuan siswa, dan kemampuan guru Penjas itu sendiri.
- Metode mengajar penjas: metode bagian (part method) dan metode keseluruhan (whole method)

Metode Bagian

- ❖ Yaitu cara mengajar/menyampaikan materi masing-masing unsur disampaikan satu demi satu sampai mendetail.
- ❖ Ciri-ciri metode bagian, sebagai berikut:
 1. cara mengajar permainan melalui bagian perbagian, hal ini akan memudahkan siswa dlm menerima materi pelajaran
 2. msg-msg teknik diajarkan secara mendetail, siswa akan merasakan sampai mendalam mengenai teknik yg dipelajari

Lanjutan

3. frekuensi melakukan/menggulang gerakan cukup banyak.
4. mudah terpatri dlm layar otak, krn pengulangan gerakan yg cukup banyak.
5. terbentuk gerak automatisasi akibat menggulang gerakan yang sama dengan frekuensi yang banyak.

Kelebihan Metode Bagian

1. Efektif untuk mengajar teknik permainan.
2. Frekuensi melakukan gerakan sangat tinggi.
3. Anak cepat menguasai materi krn mempelajari satu macam teknik.
4. Kalau terjadi kesalahan segera dpt memperbaikinya.
5. Waktu belajarnya lebih singkat.
6. Menghindari kesalahan yang bersifat membudaya.
7. Guru mudah mengontrol jika ada gerakan yang berbeda.

Kelemahan Metode Bagian

1. Bagi siswa yang kurang motivasi akan membosankan pd bagian tertentu.
2. Memerlukan peralatan lebih banyak.
3. Menekan kejiwaan anak.
4. Jika kurang alat anak menunggu gilirannya lama.
5. Lambat memahami peraturan.
6. Kerjasama tim kurang terlatih.
7. Selalu dilakukan dlm skp sempurna shg tidak merasakan situasi sebenarnya dalam permainan.

METODE KESELURUHAN

- Semua unsur dalam suatu permainan/senam/atletik ditampilkan secara bersama-sama.
 1. biasanya diberikan pada awal pelajaran untuk mendeteksi kemampuan dasar siswa dalam permainan/senam/atletik.
 2. diberikan setelah mempelajari perbagian untuk penerapan teknik yang baru saja dipelajari.
 3. tolong istirahat/obat lelah setelah selesai drill teknik.

Kelebihan Metode Keseluruhan

1. Menyenangkan.
2. Cepat memahami peraturan.
3. Lebih banyak siswa yang terlibat.

Kekurangan Metode Keseluruhan

1. Kurang cepat menguasai teknik
2. Berpotensi munculnya kslhan teknik yg sifatnya membudaya.
3. Pelajaran bs didominasi beberapa siswa yg aktif.
4. Menurunkan motivasi siswa krg terampil.
5. Secara umum kebugaran siswa krg tercapai.
6. Frekuensi membetulkan gerak yg salah menunggu lama.
7. Frekuensi melakukan gerakan rendah.