

STRATEGI PEMBELAJARAN PENJASORKES DALAM PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI ERA GENERASI 4.0

Agus Harianto¹

Guru PJOK SDN 2 PONDOK Babadan Ponorogo

Email korespondensi: agusharianto716@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran dengan *scientific approach* adalah pendekatan yang dipilih pada Kurikulum 2013. Penulis menilai strategi *discovery* dan *inquiry* cocok untuk digunakan karena ada kedekatan dan kemiripan pada prosedur pendekatannya. Strategi ini akan membuat peserta didik menjadi terasah nalarnya serta dapat terangsang untuk selalu mencari tahu dengan menemukan jawaban secara mandiri. Tugas guru memfasilitasi, mengarahkan, mengkonstruksikan segala informasi yang didapat peserta didik dari berbagai sumber menjadi sebuah pengetahuan yang mantap dan benar.

Pembelajaran pada anak generasi 4.0 lebih tepat menggunakan media berbasis internet dan audiovisual, karena media ini sangat dekat dengan aktivitas peserta didik sehari-hari. Penggunaan berbagai macam aplikasi dalam olah gerak manusia akan menjadi lebih bermakna karena dapat diulang dan dipelajari di rumah, dapat dilakukan di lain waktu, dapat dipraktikkan berulang-ulang sehingga pengetahuan akan lebih bertahan lama dan lebih terjamin keakuratannya.

Kata kunci : Strategi Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Generasi 4.0.

Abstract

Scientific learning approach is the approach chosen in the 2013 curriculum. The author assesses discovery and inquiry strategies suitable for use because there is closeness and similarity to the approach procedure. This strategy will make students be sharpened by reason and can be stimulated to always find out by finding answers independently. The task of the teacher facilitates, directs, constructs all information obtained by students from various sources into a solid and correct knowledge.

Learning in generation 4.0 children is more appropriate to use internet and audiovisual media, because this media is very close to the activities of everyday students. The use of various applications in human motion will be more meaningful because it can be repeated and studied at home, can be done at a later time, can be practiced repeatedly so that knowledge will last longer and more guaranteed accuracy.

Keywords: Learning Strategy, Physical Fitness, Generation 4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di dunia semakin pesat dan tidak terbendung. Produk teknologi merupakan hasil akal budi manusia dengan tujuan agar meringankan dan memudahkan pekerjaan manusia itu sendiri. Teknologi pada awalnya berkembang pesat pada dunia industri, yaitu terciptanya peralatan mesin-mesin canggih yang dapat memproduksi secara masal dengan waktu yang singkat. Pada dunia pendidikan juga terkena imbas dari perkembangan teknologi tersebut, salah satunya adalah pola belajar dan gerak peserta didik yang berubah dengan adanya internet, *smartphone*, perangkat keras dan perangkat lunak yang semakin memanjakan dalam mencari informasi. Kemajuan dan kecanggihan *smartphone* juga berdampak pada pola gerak peserta didik di kehidupan sehari-hari. Selain aktivitas akademik yang ketat, peserta didik banyak yang asik bermain dengan aplikasi-aplikasi *game*, *youtube* dan lain-lain. Pada Tahun 1980-an peserta didik masih banyak yang bermain betengan, engkling, petak umpet, lompat tali, sepak bola, boy-boy- an di lingkungan rumah di waktu sore atau liburan sekolah. Berdasarkan pengamatan penulis, di era sekarang sudah berkurang aktivitas-aktivitas itu, terutama di lingkungan perkotaan. Dampak positif dan negatifnya sering diperbincangkan di dunia pendidikan sekarang ini.

Berkurangnya aktivitas peserta didik dalam bergerak akan menyebabkan hambatan dalam perkembangan afektif, kognitif dan psikomotornya. Pada zaman sekarang, peserta didik cenderung bergerak di ruang yang sempit karena

lahan yang berkurang, sehingga perkembangan otot, daya tahan, kecepatan, kelincihan juga tidak akan berkembang secara maksimal, kecuali ada program khusus yang dibuat dan dilaksanakan oleh peserta didik tersebut. Berdasarkan pengamatan sementara, pada ranah sikap, peserta didik cenderung tidak memperdulikan lingkungan, waktu maupun toleransi apabila sedang bermain *smartphone*. Pada ranah pengetahuan, ada sisi positif dan negatifnya, yaitu peserta didik lebih berpengetahuan luas karena dapat lebih mudah dalam mengakses informasi dari internet, namun apabila tidak diarahkan dan dikontrol peserta didik bisa jadi mendapat tambahan informasi yang kurang bermakna bagi dirinya. Kemampuan psikomotor juga berkurang, karena kesempatan untuk mengembangkan diri dalam aktivitas gerak jasmani menjadi berkurang akibat dari habisnya waktu yang dipakai untuk bermain internet.

Era sekarang masuk pada generasi 4.0, yang mempunyai arti keuntungan hidup di generasi sekarang adalah semua informasi dan teknologi yang sifatnya dapat memenuhi kebutuhan manusia dapat diperoleh. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi sangat pesat dan mengglobal tanpa ada hambatan ruang dan waktu. Banyak definisi yang muncul tentang revolusi 4.0, diantaranya yaitu pengertian industri 4.0 adalah trend di dunia industri yang menggabungkan teknologi otomatisasi dengan teknologi cyber. Hal tersebut sudah mencakup manufaktur, sistem cyber fisik, *internet of things (IoT)*, komputasi awan, dan komputasi kognitif (<https://www.maxmanroe.com/revolusi->

[industri-4-0.html](#)). Pengertian ahli lain yang penulis kutip dari artikel Prasetyo H & Sutopo W (2018) Istilah industri 4.0 secara resmi lahir di Jerman tepatnya saat diadakan Hannover fair pada tahun 2011 (Kagerman, dkk 2011). Negara Jerman memiliki kepentingan besar terkait hal ini karena Industri 4,0 menjadi bagian dari rencana kebijakan pembangunannya yang disebut *High Tech Strategy 2020*. Kebijakan tersebut bertujuan untuk mempertahankan Jerman tetap menjadi yang terdepan dalam dunia manufaktur (Heng, 2013) [file:///C:/Users/ok/Downloads/18369-46221-1-SM%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/ok/Downloads/18369-46221-1-SM%20(7).pdf). Sedangkan arti dalam pendidikan ditulis oleh Holil,M (2019) dimaknai Pendidikan 4.0 adalah fenomena yang merespon kebutuhan revolusi industri keempat dimana manusia dan mesin diselaraskan untuk mendapatkan solusi, memecahkan masalah dan menemukan kemungkinan inovasi baru. Pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi kurikulumnya harus dengan tantangan dan kebutuhan pada era sekarang ini. Kurikulum yang membuka akses bagi generasi milenial mendapatkan ilmu dan pelatihan untuk menjadi pekerja yang kompetitif(<https://www.kompasiana.com/holsthea/5c680a2dab12ae76bf4a33e5/pendidikan-era-revolusi-industri-4-0>).

Berbagai kemudahan yang didapat bukanlah hal yang cuma-cuma. Tuntutan pekerjaan sekarang ini juga meningkat, baik dari kesempurnaan, kecepatan, ketuntasannya maupun targetnya. Target berproduksi tinggi membutuhkan sumber daya manusia yang berkompentensi juga, baik dari sikap, pengetahuan, maupun ketrampilannya.

Derajat kesehatan juga sangat penting. Orang tidak akan mampu mengerjakan baik apabila tidak mempunyai kebugaran dan kesehatan yang baik pula. Kebugaran dan kesehatan yang baik bukanlah suatu hal yang mudah untuk dicapai. Semua harus diprogram secara disiplin baik dari sisi makanan, istirahat maupun latihan gerak jasmani dan olahraganya. Membangun derajat kesehatan dan kebugaran manusia harus ditanamkan sejak dini. Peserta didik diberi latihan-latihan, tugas-tugas yang merangsang untuk melakukan sehingga menjadi kesadaran diri yang terbentuk melalui pembiasaan-pembiasaan. Berdasarkan latar belakang masalah ini penulis mempunyai ide untuk membuat sebuah makalah yang berjudul "Strategi Pembelajaran Penjasorkes dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Era Generasi 4.0". Penulis merumuskan dua masalah dalam makalah ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana strategi pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik generasi 4.0?
2. Bagaimana penggunaan media pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik generasi 4.0?

METODE

Penulis dalam hal ini tidak melakukan metode eksperimen terhadap anak, namun hanya melakukan studi pustaka. Data-data yang ditunjukkan hanya berdasarkan koleksi data penulis selama mengajar di SDN 2 Pondok Kecamatan Babadan Kabupaten

Ponorogo. Pertanyaan-pertanyaan yang penulis rumuskan dijawab dengan teori-teori yang relevan yang diambil dari berbagai sumber kemudian dijadikan sebuah sintesis dan kesimpulan.

HASIL

Proses belajar mengajar sudah identik dengan adanya kedua pihak yaitu adanya peserta didik dan guru. Keduanya tidak dapat terpisahkan, namun sekarang dengan adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat, peserta didik banyak mendapatkan informasi dari berbagai sumber. Era ini banyak orang menyebut generasi 4.0. Peran guru semakin berkurang, ilmu guru yang diajarkan dinilai kalah cepat dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang didapat peserta didik dari dunia internet. Lalu bagaimana peran guru sekarang? Masih diperlukan keberadaannya atau lama-lama tergusur habis oleh keberadaan teknologi yang mampu menyediakan berbagai sumber belajar, seperti video tutorial, artikel, paparan hasil penelitian dan lain-lain. Sebelum kita menjelajah lebih jauh, marilah kita mengulas tentang hakekat pembelajaran dan strateginya. Mempelajari hakekat dan prinsip-prinsip akan menuntun kita pada kebenaran arah berpikir dan bagaimana cara mengembangkannya di masa depan dengan berbagai variasi dan adaptasinya.

Banyak teori strategi pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli, namun penulis tentunya tidak dapat memuat secara keseluruhan. Penulis hanya menguti beberapa dan kemudian memberi penjelasan kemudian diadaptasi pada strategi pembelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Mendidik, mengajar, dan melatih peserta didik di sekolah merupakan tugas seorang guru. Melaksanakan tugas itu bukan perkara yang mudah. Kesalahan dalam mengajar dan menyampaikan materi akan mengendap dalam jangka lama dan akan terbawa sampai dewasa apabila peserta didik tidak segera mendapat revisi yang lebih baik. Gunawan dan Darmani (2018: 7) Strategi pembelajaran merupakan suatu rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) yang termasuk juga penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya/ kekuatan dalam pembelajaran. Pendapat lain diungkapkan oleh Uno H & Mohamad N, 2012: 5) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seseorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran, sehingga akan memudahkan peserta didik mencapai tujuan yang dikuasai di akhir kegiatan belajar. Ada beberapa strategi pembelajaran yang direkomendasikan pada kurikulum 2013 yaitu yang berorientasi *scientific approach*. Mau tidak mau pembelajaran penjasorkes juga mengikuti dan merubah paradigma yang sebelumnya banyak mengandalkan strategi ekspositori dan demonstrasi yaitu guru menjelaskan materi yang telah disiapkan, kemudian praktik dan peserta didik menyimaknya. Apakah strategi ekspositri dan demonstrasi lebih buruk? penulis berpendapat tidak, alasannya yaitu tergantung dari tujuan yang akan dicapai. Berdasarkan praktik di lapangan yang dilakukan penulis saat mengajar dengan strategi ekspositori membuat

peserta didik lebih cepat menguasai pengetahuan yang sifatnya menghafal dan trampil dalam jangka pendek. Merujuk pada pendapat Gunawan dan Darmani (2018: 3) proses belajar mengajar semestinya lebih mementingkan proses pencarian jawaban daripada memiliki jawaban baku, oleh karena itu proses belajar mengajar yang efektif semestinya menumbuhkan daya kreasi, daya nalar, rasa keingintahuan dan eksperimen-eksperimen untuk menemukan hal baru (walaupun hasilnya keliru). Berdasar pendapat di atas maknanya adalah peserta didik dibawa untuk mencari jawaban-jawaban sendiri dari suatu masalah yang dikemukakan oleh guru kemudian menyimpulkan jawabannya. Apabila jawaban yang disimpulkan benar guru wajib memberi penghargaan berupa apa saja minimal adalah ucapan pujian yang membanggakan, dan apabila jawaban siswa salah guru wajib meneliti dan menunjukkan awal mula terjadi kesalahan dan segera menuntun untuk merevisi dan memberi penguatan yang benar.

Keunggulan-keunggulan lain yang dikemukakan oleh Uno H & Mohamad N(2012: 31) Strategi pembelajaran yang berorientasi pada penemuan (*discovery*) dan pencarian (*inquiri*) mempunyai dampak positif yang meliputi:

- a) dapat membangkitkan potensi intelektual siswa karena seorang hanya dapat belajar dan mengembangkan pikirannya jika menggunakan potensi

intelektualnya untuk berpikir; b) peserta didik yang semula memperoleh *extrinsic reward* dalam keberhasilan belajar (seperti mendapat nilai baik dari pengajar) dalam pendekatan *inquiri* dapat memperoleh *intrinsic reward*. Diyakini bahwa jika seorang peserta didik berhasil mengadakan kegiatan mencari sendiri (mengadakan penelitian), maka ia akan memperoleh kepuasan untuk dirinya sendiri; c) peserta didik dapat mempelajari heuristik (mengelola pesan atau informasi) dari penemuan (*discovery*), artinya bahwa cara untuk mempelajari teknik penemuan ialah dengan jalan memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengadakan penelitian sendiri; d) dapat menyebabkan ingatan bertahan lama sampai terinternalisasi pada diri peserta didik.

Sedangkan kelemahannya adalah strategi *discovery* dan *inquiri* memakan waktu yang cukup lama, kurang terpimpin atau kurang terarah, dapat menjurus kepada kekacauan dan keaburan atas materi yang dipelajari (Gunawan & Darmani, 2018: 93). Proses *Inquiry Learning* mempunyai beberapa tahapan yaitu a) Guru memberi masalah kepada peserta

didik; b) Pembuatan hipotesis bersama secara sederhana; c) Pengumpulan data; d) Pengolahan data yang diperoleh; d) Pembuatan kesimpulan hasil analisis data. Pendekatan saintifik yang memakai prosedur 5 M yaitu Mengamati, Menanya, Mengumpulkan data, Menganalisis, dan mengkomunikasikan dinilai sangat dekat dengan strategi *discovery* dan *inquiry* ini, maka seorang guru penjasorkes juga harus menyiapkan diri dengan pembuatan perangkat pembelajarannya, mengadaptasi *mind set* agar pembelajaran penjasorkes dapat dilakukan secara lebih bermakna.

Mata pelajaran penjasorkes merupakan pelajaran yang unik, karena pelajaran penjasorkes adalah pelajaran yang dalam rangkaian mencapai tujuannya adalah melalui gerak tubuh manusia. Selama ini banyak orang beranggapan bahwa penjasorkes adalah identik dengan pembelajaran yang mempunyai tujuan menguasai cabang olahraga tertentu. Memang itu tidak semua salah, namun hal itu merupakan hal sempit dari sekian luasnya tujuan penjasorkes. Masalah yang sekarang banyak menjangkiti peserta didik terutama ketika di rumah adalah tidak terbandungnya bermain *game online*, *bermain smartphone*, melihat televisi berjam-jam yang membuat peserta didik kurang mendapat pengalaman gerak, akibatnya kebugaran jasmaninya tidak berkembang secara maksimal. Pengertian kebugaran Jasmani menurut Nurhasan dkk (2005:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk

mengatasi beban kerja tambahan. Menurut Verducci (dalam Budiwanto S, 2012: 139) Kebugaran jasmani adalah suatu konstruk yang di dalamnya terdiri dari faktor-faktor efisiensi kardiorespiratori, kekuatan dinamis, keseimbangan, dan kelenturan. Unsur-unsur yang membentuk kebugaran jasmani menurut Golding dan Bos (dalam Budiwanto, 2005: 139) adalah kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, power, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Pentingnya kebugaran jasmani yang prima dimiliki oleh manusia untuk menunjang aktivitas sehari-hari agar menjadi lebih produktif adalah salah satu tugas mata pelajaran penjasorkes.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran penjasorkes dalam menjaga kebugaran jasmani pada peserta didik di era generasi 4.0 adalah cara-cara yang digunakan untuk menyampaikan materi dengan memperdayakan sumber daya teknologi dan informasi yang ada melalui pembelajaran olah gerak manusia yang aktif dengan strategi pembelajaran yang lebih mengutamakan proses, agar menjadi lebih bermakna. Contoh lebih rincinya adalah sebagai berikut.

1. Pada awalnya guru memberi permasalahan gerak cara melakukan passing bawah bolavoli dengan memperlihatkan sebuah video atau praktik sendiri.
2. Guru menyuruh peserta didik melakukan passing bawah dengan diam di tempat dan dengan berjalan, kemudian

menuntun membuat hipotesis sebagai berikut.

- a. Pengaruh latihan passing bawah dengan tangan lurus terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta didik Kelas V SDN 2 Pondok Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo.
 - b. Pengaruh latihan passing bawah dengan siku ditekuk terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta didik Kelas V SDN 2 Pondok Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo
3. Peserta didik disuruh mencoba, kemudian dicatat tingkat keakuratannya.
 4. Data-data tersebut kemudian dianalisis mana yang lebih baik.
 5. Kemudian disimpulkan

Pembelajaran dengan strategi ini akan membuat peserta didik menjadi terasah nalarnya serta dapat terangsang untuk selalu mencari tahu mana yang lebih baik dalam segala tindakannya berdasarkan kemandirian, keyakinan dan ilmiah. Berbagai sumber belajar yang dipakai rujukan siswa melalui dunia internet akan menarik dan membuat siswa lebih kaya akan informasi. Guru tinggal memberi rambu-rambu, mengkonstruksi pengetahuan yang masuk secara acak untuk dijadikan sebuah pedoman dalam diri peserta didik.

Proses pembelajaran menggunakan strategi yang mutakhir pun belum cukup. Kemampuan peserta didik tidak sama, atau ada materi-materi tertentu yang belum dapat diterima secara abstrak. Salah satu upaya untuk mempermudah penerimaan pesan itu adalah dengan penggunaan media pembelajaran. Menurut Miarso (dalam Wiarto G (2016: 2) Media Pembelajaran dapat diartikan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan, yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa untuk belajar. Pendapat lain dikemukakan Gerlach dan Ely (dalam Wiarto G (2016: 2) menjelaskan bahwa media jika dipahami sebagai garis besar adalah manusia, materi dan kejadian yang membangun kondisi, yang menyebabkan siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan atau sikap. Definisi yang dikemukakan Suparman A (dalam Fathurrohman P dan Sutikno S (2010: 65) Media merupakan alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pengirim kepada penerima pesan. Pentingnya pengembangan media pembelajaran yang harus dikuasai dan senantiasa dikembangkan oleh guru penjasorkes ditunjukkan dalam kebijakan institusional. Perbaikan bentuk dan arah kebijakan institusional terkait dengan cara-cara pembekalan kompetensi mengajar pendidikan jasmani yang berorientasi aspek kekinian, yakni pada pengembangan Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga telah berhasil mengkondisikan cara-cara pembelajaran yang berprinsip PAIKEM dan solusi perbaikan kinerja dengan mengembangkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), pada Tahun ke-2 (Tahun 2011) direkomendasikan untuk fokus pada Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Kristiyanto A (2013: 104). Hal ini dikandung maksud seorang guru penjasorkes harus kreatif

mengembangkan media pembelajaran untuk mempermudah peserta didik menerima materi dengan analogi-analogi dan contoh-contoh yang kreatif.

Tuntutan kreatifitas akan menuntun guru belajar dari berbagai sudut keilmuan, karena kreatifitas itu sifatnya terbuka terhadap pengetahuan apapun, tujuannya hanya bagaimana tercipta produk yang dapat membuat mudah peserta didik menerima materi pelajaran secara mudah dan cepat. Menurut Ambo U & Damsid (dalam Kristiyanto A (2013: 105) Alasan mengapa *multiple research* amat menarik, karena banyak kalangan peneliti cenderung bersikap ekstrim terhadap paradigma penelitian tertentu dan kurang membuka diri pada paradigma lain.

Padahal keterikatan kepada salah satu perpektif metode akan membuat disiplin ilmu mengalami kemandekan. Jalan keluarnya adalah mengenyahkan pikiran yang memenjarakan kita bahwa metodologi yang kita gunakan adalah satu-satunya metodologi yang benar. Pendapat tersebut menandakan bahwa seorang guru penjasorkes harus banyak belajar lagi dari berbagai disiplin ilmu untuk dapat menggunakan berbagai media dalam pembelajaran, demi kemajuan profesional guru dan kemampuan peserta didik. Penjasorkes juga terbuka bagi segala macam media, baik *outdoor* maupun *indoor* atau berbagai macam perangkat lunak dan keras dapat digunakan.

Tabel 1. Hasil Multi *Fitness Test*

No	Nama	Tingkatan	Balikan	Pre test		Rekomendasi
				VO2Max	Kategori	
1	Andika P	5	4	31,2	Kurang	
2	arif M	4	2	27,4	Kurang sekali	
3	Dani Bagus	3	7	26,3	Kurang sekali	
4	Dhona O	2	8	23,9	Kurang sekali	
5	Entymurzeni	3	3	24,9	Kurang sekali	
6	Ergina	4	9	29,8	Kurang	
7	Faizah N	2	7	23,5	Kurang sekali	
8	Gendhis	3	3	24,9	Kurang sekali	
9	Husnul Balqis	3	4	25,3	Kurang sekali	
10	M.Huda	3	1	24,2	Kurang sekali	
11	Mitha Amelia	3	1	24,2	Kurang sekali	
12	M. Ilyas	4	2	27,4	Kurang sekali	
13	M. Ridwan	4	7	29,1	Kurang	
14	Sheila Wahyu	2	5	22,8	Kurang sekali	
15	Tiffani	3	3	24,9	Kurang sekali	
16	Adela Olivia	3	2	24,6	Kurang sekali	

Melakukan aktivitas jasmani apabila tanpa media akan terasa kering dan tidak menggembirakan bagi peserta didik. Variasi-variasi gerakan juga akan sulit dilakukan karena tidak adanya media yang dapat dimanipulasi. Penggunaan media pembelajaran tergantung tujuan yang akan dicapai. Sehubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dan sekaligus memperoleh pengetahuan tentang kebugaran jasmani, seorang guru harus rajin mencari aplikasi-aplikasi tentang gerak dan olahraga. Penulis mencontohkan pengukuran daya tahan peserta didik dengan *Multi Fitness Test*, mencari kecenderungan bakat dengan *sport search*, mengoreksi gerakan *push up* dengan video kamera, memperlihatkan video tentang peraturan dan gerakan-gerakan olahraga, kemudian disuruh mengidentifikasi dan mengkritisi tentang gerakan tersebut.

Di bawah ini penulis sajikan data *VO2Max* peserta didik kelas V SDN 2 Pondok pada Bulan Maret 2019, diukur dengan aplikasi *Multi Fitness Test*.

Data di atas menunjukkan kemampuan peserta didik dalam daya tahan lari. Dari 16 peserta didik, yang mencapai derajat kurang ada 2 anak, dan 14 anak kategori kurang sekali. Sistem pengukuran dengan *Multi Fitness Test*, dapat merangsang peserta didik untuk berlatih lebih rajin di rumah, agar mencapai kategori yang lebih baik. Mengukur *VO2Max* dengan aplikasi ini dapat dilakukan di lahan yang sempit, yaitu panjang 20 m, jadi tidak perlu lari keliling stadion maupun keliling kampung. Jadi lebih efektif dan efisien.

Penggunaan media pembelajaran *Multi Fitness Test* hanya salah satu contoh, masih banyak lagi media-media lain yang dapat membantu peserta didik dalam menerima pesan materi pelajaran agar mengetahui kemampuan, dan tindak

lanjut untuk memperbaiki derajat kebugaran jasmani peserta didik. Pembelajaran menggunakan media berbasis audio visual akan menjadi lebih bermakna karena dapat diulang dan dipelajari di rumah di lain waktu sehingga pengetahuan akan lebih bertahan lama. Guru penjasorkes juga dapat memberi tugas dalam satu semester kebugaran jasmaninya diukur pada awal semester dan akhir semester agar anak juga berlatih di rumah untuk mencapai peningkatan.

KESIMPULAN

1. Guru penjasorkes diharap selalu mengembangkan strategi pembelajarannya secara terus menerus agar peserta didik lebih cepat menerima materi yang diajarkannya.
2. Guru penjasorkes senantiasa belajar terus menerus mengikuti perkembangan kekinian agar tidak ketinggalan zaman.
3. Guru penjasorkes harus rajin mengembangkan jaringan terutama dengan komunitas profesinya agar mendapat perambatan perkembangan ilmu pengetahuan beserta terapannya.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- [2] Gunawan & Darmani. (2018). *Model dan Strategi Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan*. Sidoarjo: Nizamia Learning center.
- [3] Holil, M (2019). *Pendidikan era revolusi 4.0*. Diakses tanggal 22 Juni 2019 dari

<https://www.kompasiana.com/holsthea/5c680a2dab12ae76bf4a33e5/pendidikan-era-revolusi-industri-4-o>.

- [4] Kristiyanto, A. (2013). *Riset Futuristik Keolahragaan: Inspirasi Substansi & Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [5] Nurhasan dkk, (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.
- [6] Parasetyo H & Sutopo W. (2018). *Industri 4.0: Telaah klasifikasi aspek dan arah perkembangan riset*. Diakses tanggal 25 Juni 2019 dari [file:///C:/Users/ok/Downloads/18369-46221-1-SM%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/ok/Downloads/18369-46221-1-SM%20(7).pdf)
- [7] Treysa, V.(2019). *Revolusi Industri 4.0: Pengertian, Prinsip, dan Tantangan Generasi Milenial*. Diakses tanggal 22 Juni 2019 dari <https://www.maxmanroe.com/revolusi-industri-4-0.html>.
- [8] Uno, H.B. (2012). *Belajar dengan Pendekatan PAILKEM : Strategi pembelajaran PAILKEM merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran di sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.