

CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

A. Rasional

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh antara jiwa dan raganya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas dan menitikberatkan pada peningkatan gerak manusia (*human movement*).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Pembelajaran dengan berbagai pendekatan tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif dan menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia yang sesuai dengan cita-cita terbentuknya profil pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

B. Tujuan Mata Pelajaran PJOK

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk

mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
3. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
5. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
6. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
7. Mengembangkan profil pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

C. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

1. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, real dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir tingkat tinggi melalui aktivitas jasmani.
2. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
3. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.

4. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk profil pelajar Pancasila.
5. Pendidikan jasmani mengandung elemen-elemen: keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, nilai-nilai gerak. Adapun elemen-elemen tersebut dijelaskan dalam tabel berikut:

Elemen-elemen mata pelajaran PJOK serta deskripsinya

No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Jasmani untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan, 2) Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan, serta 3) Pola Perilaku Hidup Sehat
4.	Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan Tanggung Jawab Personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) Pengembangan Tanggung Jawab Sosial (kerjasama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dll.)

5.	Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri dari: 1) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, 2) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kegembiraan dan Tantangan, serta 3) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.
----	-------------------	---

D. Capaian Pembelajaran PJOK

1. Umum

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler. Individu tersebut: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik, 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif, 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain, serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

2. Capaian Pembelajaran PJOK Setiap Fase

Fase A (Umumnya Kelas1 dan 2)

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga

air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan menunjukkan kemampuan dalam mengenali nama dan fungsi tubuh dan anggota tubuh, menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain.
Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengenali ragam aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, sekaligus merasakan adanya keberhasilan dalam tantangan dan sebagai wahana dalam mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Fase B (Umumnya Kelas 3 dan 4)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengkombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar secara mandiri, menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggungjawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani, menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola hidup sehat (perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang). Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru.
Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Fase C (Umumnya Kelas 5 dan 6)

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip dalam praktik aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta membandingkan keuntungan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan tentang bahaya rokok, minuman keras, serta narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik terlibat aktif secara penuh dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran dan tanggung jawab personal, bertanggung jawab atas penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, dan menghargai orang lain.
Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat membandingkan perbedaan pengaruh berbagai aktivitas jasmani yang digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk kesehatan serta menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam situasi berolahraga termasuk menerima kemenangan atau kekalahan secara wajar.

Fase D (Umumnya Kelas 7, 8 dan 9)

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan social serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan

pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular akibat kurang aktivitas fisik.

Elemen Pengembangan Karakter

Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.

Elemen Nilai-nilai Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

Fase E (Umumnya Kelas 10)

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.

Elemen Pengetahuan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.

Elemen Pengembangan Karakter

Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.

Elemen Nilai-nilai Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.

Fase F (Umumnya Kelas 11 dan 12)

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin dalam kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu dapat merancang bentuk aktivitas jasmani terkait dengan kesehatan jasmani dan mental yang menantang serta dapat dinikmati untuk kepentingan ekspresi diri dan interaksi sosial.

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional)
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya.
Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang bentuk aktivitas jasmani dan olahraga terkait dengan kesehatan jasmani dan mental yang menantang serta dapat dinikmati untuk kepentingan ekspresi diri dan interaksi sosial.

Referensi

Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New Tork: McGraw Hill.

Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

<https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>, Minggu, 21 November 2020, 16.30 WIB

Tidak untuk Disebarluaskan