

Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

Soleman Wouw

Mahasiswa Jurusan PGSD, FIP-Universitas Pelita Harapan

Yubali Ani

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pelita Harapan

yubali.ani@uph.edu

ABSTRACT

Consistency Instructional Strategies Physical Education, Sports and Health in Controlling the Discipline of Students. The research method used is descriptive qualitative procedure: choosing a topic, determine the focus of the inquiry, did a preliminary survey, a literature review, developed the category of sub-categories and develop the instrument. The results of the research are: a) to train and shape the attitudes of learners in the learning readiness, b) train and establish cooperation between learners, c) forming an independent attitude and do not give up easily, d) The evaluation process.

KEYWORDS: *disipline of students, instructional strategies.*

I. PENDAHULUAN

Disiplin pada peserta didik merupakan proses membimbing dan mengarahkan dengan tujuan membentuk karakternya, sehingga menjadi bekal dalam menghadapi lingkungan sosial dimana peserta didik berada. Oleh karena itu disiplin pada peserta didik bukan menekankan pada hukuman, tetapi tentang bagaimana pendidik mampu menjelaskan secara verbal tentang tindakan yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Sedangkan peraturan sebagai tindakan akhir untuk membantu proses membentuk karakter anak.



Disiplin penting untuk diterapkan pada usia anak-anak. Menurut Piaget, antara usia lima dan dua belas tahun konsep anak mengenai keadilan sudah berubah. Pengertian yang kaku dan keras tentang benar dan salah, yang dipelajari dari orang tua menjadi berubah dan anak mulai memperhitungkan keadaan-keadaan khusus di sekitar pelanggaran moral. Menurut Piaget, relativisme moral menggantikan moral yang kaku. Misalnya, bagi anak lima tahun, berbohong selalu buruk, sedangkan anak yang lebih besar sadar bahwa dalam beberapa situasi, berbohong dibenarkan, dan oleh karena itu berbohong tidak selalu buruk (Hurlock, 1980, hal.163). Oleh karena itu peran pendidik sangatlah penting untuk mendisiplinkan agar pandangan peserta didik terhadap kebenaran tidak relatif.

Pengamatan di lapangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas III B, terdapat keunikan dari perilaku peserta didik. Mereka datang ke kelas dengan siap untuk belajar. Pada pembukaan kelas siswa menunjukkan keunikan yakni kekompakan dalam berpakaian dan bersepatu olahraga; membawa botol minum; dan datang tepat waktu. Keunikan disiplin peserta didik tetap berlanjut sampai pada saat kegiatan inti pembelajaran, peserta didik mendengarkan penjelasan pendidik dengan sikap duduk tenang; bila ada teman mereka yang berbicara atau sibuk sendiri, maka akan ditegur oleh teman lainnya; dan peserta didik tersebut akan berubah perilakunya dengan duduk tenang dan mendengarkan.

Hal ini terus berlanjut pada saat pendidik mendemonstrasikan gerakan dan meminta peserta didik mempraktekannya, dan peserta didik melakukannya dengan semangat. Ketika proses latihan berlangsung pendidik berjalan mengamati latihan yang dilakukan untuk mengecek apakah gerakan yang dipraktekkan sudah benar atau tidak. Jika ada yang masih kesulitan dalam latihan, maka pendidik akan membimbing bagaimana mempraktekannya. Untuk membuat peserta didik lebih bersemangat pendidik merekam gerakan yang paling baik dan mempertontonkannya kepada seluruh peserta didik agar termotivasi untuk lebih baik lagi.



Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

Pendidik memberikan permainan-permainan yang sesuai dengan materi dan peserta didik bermain sambil belajar, sehingga proses belajar dapat tersampaikan dengan baik.

Bertolak dari fakta mengenai perilaku disiplin yang ditunjukkan peserta didik selama proses pembelajaran, maka muncul pertanyaan apa manfaat dari pelaksanaan strategi instruksional pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan oleh pendidik dalam mengontrol disiplin peserta didik kelas III Sekolah Dasar.

Tujuan Penelitian

Menjelaskan manfaat konsistensi strategi instruksional pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam mengontrol disiplin peserta didik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Strategi Instruksional

1. Strategi instruksional meliputi berbagai aspek dalam memilih suatu sistem peluncuran, mengurutkan dan mengelompokkan isi instruksional, menjelaskan komponen-komponen belajar yang akan dimasukkan dalam kegiatan instruksional, menentukan cara mengelompokkan peserta didik selama kegiatan instruksional, membuat struktur pelajaran dan memilih media meluncurkan kegiatan instruksional (Suparman, 2014, hal. 262).
2. Komponen-komponen pembelajaran menurut Dick dan Carey ada lima tahapan :
 1. Tahapan awal kegiatan instruksional terdiri dari kegiatan menarik perhatian, menjelaskan kegiatan tujuan instruksional, menjelaskan dan mengingatkan keterampilan prasyarat.
 2. Tahapan presentasi isi terdiri dari menjelaskan isi dan memberikan bimbingan belajar.
 3. Tahapan partisipasi peserta didik terdiri dari latihan dan umpan balik.
 4. Tahapan penilaian terdiri dari tes keterampilan awal, tes awal, dan tes akhir.



5. Tahapan terakhir adalah kegiatan tindak lanjut yang terdiri dari memberikan bantuan untuk mengingat kembali materi yang sudah dipelajari dan pertimbangkan kemungkinan penerapan dari isi instruksional dan kompetensi yang telah dicapai dalam kehidupan atau bidang yang relevan (Suparman, 2014, hal. 262).

B. Disiplin

Lebih lanjut tujuan disiplin jelaskan oleh Tulus akan membentuk karakter seperti berikut:

1. Menata Kehidupan Bersama

Disiplin berguna untuk menyadarkan seseorang bahwa dirinya perlu menghargai orang lain dengan cara menaati dan mematuhi peraturan yang telah berlaku. Ketaatan dan kepatuhan itu membatasi dirinya merugikan pihak lain dengan cara menaati dan mematuhi peraturan yang berlaku (Tu'u, 2004, hal. 38). Lebih lanjut Miftahul Huda, menjelaskan siswa harus belajar bersama dan bertanggung jawab atas pembelajaran sendiri dan pembelajaran teman-teman satu kelompoknya (2011, hal. 114).

2. Melatih Kepribadian

Sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dari berdisiplin tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat, namun terbentuk melalui satu proses yang membutuhkan waktu yang panjang. Kepribadian yang tertib, teratur, taat, patuh, perlu dibiasakan dan dilatih. Pola hidup seperti itu mustahil dapat terbentuk begitu saja (Tu'u, 2004, hal. 39-40). Dalam tahapan ini, membantu siswa beralih dari bekerja di bawah bimbingan menuju bekerja secara mandiri. Tujuan dalam tahapan ini adalah mengembangkan pemahaman siswa hingga mereka dapat menerapkan pelaksanaan (tugas) dengan lancar dan otomatis dengan sedikit usaha yang sadar (Jacobsen, Eggen, Kauchak, 2009, hal. 204).

3. Hukuman

Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal positif yang harus dilakukan oleh siswa. Sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Ancaman sanksi/ hukuman sangat penting karena dapat memberi dorongan



Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

dan kekuatan bagi siswa untuk menaati dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman/ sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah. Motivasi untuk hidup mengikuti aturan yang berlaku menjadi lemah (Tu'u, 2004, hal. 41-42).

Lebih lanjut Slameteo mengungkapkan bahwa: Kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Kondisinya mencakup tiga aspek:

- a. Kondisi fisik, mental dan emosional.
- b. Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan.
- c. Keterampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari.

(2010, hal. 113).

Pendekatan disiplin demokratis dilakukan dengan penjelasan, diskusi, dan penalaran untuk membantu anak memahami mengapa diharapkan mematuhi dan menaati peraturan yang ada. Teknik ini menekankan aspek edukatif bukan aspek hukuman. Sanksi atau hukuman dapat diberikan kepada yang menolak atau melanggar tata tertib. Akan tetapi, hukuman dimaksud sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan mendidik (Tu'u, 2004, hal. 33).

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan bentuk deskriptif kualitatif. Perlakuan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengamati secara penuh dan fokus pada perilaku disiplin peserta didik pada peraturan dan prosedur kelas yang diterapkan pendidik secara konsisten selama proses pembelajaran, untuk mengontrol perilaku dan mempertahankan perilaku yang benar serta mengubah perilaku yang salah. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas III Sekolah Dasar.

Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi selama 3 minggu untuk melihat 7 komponen: kesiapan belajar, kemandirian belajar, bekerjasama, menangkap perhatian peserta didik, menyampaikan inti pembelajaran, memotivasi peserta didik dan evaluasi. Setiap komponen diukur



dari 1 sampai 2 yang menunjukkan berhasil dan tidak berhasil setiap pernyataan dan pertanyaan. Data akan disajikan dalam bentuk tabel.

IV. HASIL PENELITIAN

Selama pengamatan dan pengumpulan data yang menjadi fokus adalah 7 komponen untuk mengetahui pendidik mengontrol perilaku peserta didik dan menjadi titik acuan bagi peserta didik untuk mengetahui perilaku disiplin dalam pembelajaran.

4.1 Tabel Angket penerapan disiplin siswa

KRITERIA	SESI					KETERANGAN
	1	2	3	4	5	
Datang dengan siap	12 SB	12 SB	11 SB	11 SB	12 SB	Konsisten
Kerjasama	12 SB	12 SB	11 SB	11 SB	11 SB	Konsisten
Mandiri	11 SB	12 SB	10 SB	11 SB	10 SB	Konsisten

Keterangan: SB (sangat baik)

1) Kesiapan Belajar

Selama pengamatan sikap kesiapan belajar peserta didik dapat terlihat dari datang dengan siap; membawa botol minum; memakai baju olahraga, celana olahraga dan sepatu olahraga. Sedangkan pada proses pembelajaran berlangsung kesiapan belajar peserta didik diukur saat mendengarkan penjelasan pendidik atau tidak. Untuk mengontrol sikap peserta didik tetap siap, pendidik selalu membimbing menggunakan peraturan kelas untuk mendisiplinkan sikap yang tidak diinginkan dan melalui lima pertanyaan refleksi di akhir kelas. Pertanyaan-pertanyaan berisikan mengenai evaluasi proses



Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

pembelajaran selama satu kali pertemuan, sehingga dapat mengingatkan dan membimbing perilaku menyimpang agar pada pertemuan selanjutnya tidak terulang.

2) Kerjasama

Berdasarkan pengamatan melatih kerjasama yang diterapkan oleh pendidik dalam bentuk permainan dan perlombaan. Contoh adalah permainan jebakan tikus ada peserta didik yang bertugas memutar tali dan peserta didik yang lain melompati tali. Apabila peserta didik yang memutar tali melakukannya dengan tidak benar, maka hal ini akan membuat teman mereka gagal melompat atau terjadi kecelakaan. Jadi mereka harus memutar tali dengan benar, sehingga mereka juga dapat bermain lompat tali. Melalui teknik ini melatih pengendalian emosional, egois dan menghargai orang dengan memutar tali secara benar agar nanti ketika dia mendapatkan kesempatan untuk melompat akan mendapatkan putaran tali dengan benar.

Untuk mengontrol sikap bekerjasama, pendidik menggunakan peraturan kelas dalam membangun nilai kebersamaan. Apabila satu melanggar, maka semua akan terkena sanksi. Hal ini bertujuan untuk melatih kekompakan, kebersamaan, kepedulian untuk saling menegur. Kegiatan berikutnya adalah perlombaan. Perlombaan merupakan proses melatih emosional dan kebersamaan bagaimana peserta didik bersama-sama membagi tugas dan saling mendukung untuk bisa menang, sebab apabila salah satu tidak bekerjasama, maka tim ini akan kalah. Apakah ini semua dapat berjalan dengan instruksi tanpa ada sensitivitas dari pendidik untuk memberi batasan, melihat dan mengarahkan?. Mengapa sensitivitas pendidik sangat penting, karena yang diutamakan disini bukan hasil, tetapi bagaimana prosesnya. Hasil hanyalah sebuah peristiwa, tetapi proses untuk mencapai hasil yang lebih bernilai.



3) Mandiri

Berdasarkan pengamatan, pendidik dalam mengontrol kemandirian peserta didik menggunakan teknik *daily starter* pada pendahuluan kelas dan teknik kedua latihan pada proses pembelajaran. Pada awal pembelajaran peserta didik telah dilatih dari awal pertemuan bahwa ketika mereka datang dan melihat apa yang tercantum pada *daily starter*, maka hal ini adalah perintah untuk mereka melakukan sesuatu sesuai dengan petunjuk. Ketika peserta didik sudah dilatih, maka pada pertemuan selanjutnya peserta didik akan diminta secara mandiri untuk melakukan petunjuk pada *daily starter* tanpa bimbingan pendidik. Kedua, teknik latihan dalam proses pembelajaran saat latihan, peserta didik harus berusaha dengan sungguh, bila tidak bisa baru meminta bantuan kepada pendidik.

4.1 Tabel Ceklist Strategi Pembelajaran

KRITERIA	SESI					KETERANGAN
	1	2	3	4	5	
Menangkap perhatian siswa	SB	SB	SB	SB	SB	Konsisten
Menyampaikan materi pelajaran	SB	SB	SB	SB	SB	Konsisten
Memotivasi siswa	SB	SB	SB	SB	SB	Konsisten
Evaluasi	SB	SB	SB	SB	SB	Konsisten

Keterangan: SB (sangat baik)

4) Menangkap Perhatian Peserta Didik

Berdasarkan pengamatan, pendidik menarik perhatian peserta didik menggunakan teknik permainan yang diterapkan baik di awal kelas maupun



Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

didalam proses pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk membuat perhatian peserta didik tetap terjaga, merasa senang dan bersemangat, karena melakukan latihan sama menyenangkan seperti bermain.

Permainan pada pendahuluan merupakan proses penyampaian tujuan pembelajaran dan pengenalan mengenai materi, sehingga dapat menimbulkan ketertarikan pada materi. Hal ini sangat penting karena pembukaan kelas menentukan apakah perhatian peserta didik dapat terpusat pada materi selama proses pembelajaran atau tidak. Pengenalan pada materi dengan cara yang menyenangkan dapat menarik keingintahuan pada materi pembelajaran. Pemilihan permainan yang dikombinasikan dengan materi pada penerapan untuk mengenalkan materi pada peserta didik terbukti dapat menarik perhatian peserta didik.

5) Menyampaikan Materi Pembelajaran

Berdasarkan pengamatan, pendidik sebelum menjelaskan materi diawali dengan bertanya, dengan tujuan mengukur seberapa dalam pengetahuan peserta didik tentang materi yang akan dipelajari. Melalui hal ini pendidik tahu dari bagian mana harus menjelaskan. Materi, mendemonstrasikan gerakan dan meminta peserta didik untuk latihan apa yang telah di demonstrasikan. Pada proses ini peserta didik memulainya dari gerakan yang mudah sampai tersulit. Menyadari bahwa bila peserta didik mendemonstrasikan saja, akan menimbulkan kebosanan, maka pendidik menghubungkan materi praktis dengan permainan dan perlombaan untuk membuat peserta didik dapat belajar. Melalui permainan yang diperlombakan baik secara individu maupun kelompok, pendidik bukan saja membimbing, tetapi ia mengajar kejujuran, kerjasama dan mental tidak mudah menyerah yang ditanamkan ke dalam diri siswa.

6) Motivasi

Berdasarkan pengamatan, pendidik memberikan motivasi dengan berbagai bentuk untuk menumbuhkan motivasi. Bentuk pertama, pendidik memberikan apresiasi kepada peserta didik yang melakukan gerakan dengan



benar. Bentuk pemberiannya pendidik meminta peserta didik tersebut menunjukkan gerakannya dengan benar kepada peserta didik yang lain, dengan tujuan agar peserta didik yang lain termotivasi untuk melakukan gerakan dengan benar. Bentuk kedua, pendidik akan merekam gerakan peserta didik yang benar dan salah ketika latihan, dan membuatnya menjadi film gerakan lambat. Setelah merekam pendidik meminta peserta didik menghentikan aktivitas dan memberikan perhatian kepada pendidik untuk menonton film gerak lambat dari teman mereka yang telah melakukan gerakan dengan benar dan salah. Tujuan pendidik agar peserta didik yang lain termotivasi untuk melakukan gerakan dengan benar, dan memperbaiki gerakan yang salah menjadi gerakan yang benar. Bentuk motivasi yang diberikan adalah eksternal untuk memicu motivasi peserta didik lebih baik dan praktis dalam gerakan.

7) Evaluasi

Bentuk evaluasi adalah pertanyaan dan praktek, bentuk pertanyaan yang diberikan adalah lima pertanyaan refleksi diakhir kelas. Lima pertanyaan ini menyangkut aspek kognitif dan afektif. Pertanyaan-pertanyaan ini selalu konsisten ditanyakan di akhir pembelajaran untuk mengingatkan siswa tentang materi yang telah dipelajari. Untuk membuat siswa termotivasi dalam menjawab lima pertanyaan refleksi dengan baik, maka pendidik memberikan stiker bagi yang menjawab empat dari lima pertanyaan dengan benar. Proses evaluasi dilakukan dipenghujung kelas di mana siswa berbaris dengan rapi dan tertertib serta mendengarkan pertanyaan yang diberikan. Cara menjawab siswa menunjukkan ibu jari ke atas kalau setuju dan ibu jari ke bawah untuk tidak setuju, siswa harus memberikan alasan dari setiap jawaban yang berikan pada setiap pertanyaan yang ditanyakan dalam bentuk oral atau gerakan.

V. KESIMPULAN

Manfaat dari pelaksanaan strategi instruksional pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selama proses pembelajaran dalam mengontrol disiplin peserta didik, terlihat melalui kesiapan belajar peserta didik; kerjasama yang dilakukan peserta didik saat kerja kelompok atau di dalam tim; dan kemandirian



Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mengontrol Disiplin Peserta Didik

yang ditunjukkan peserta didik saat mendemonstrasikan gerakan secara individu dengan benar.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Huda, M. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Jacobsen, A. B., Eggen, P., Kauchak, D. (2009). *Metode-Metode Pengajaran Meningkatkan Belajar Siswa TK-SMA*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suparman, A. M. (2014). *Desain Instruksional Modern: Panduan Para Pengajar dan Inovator Pendidikan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Tu' u, T. (2004). *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

