

MATERI PEMBELAJARAN

KONSEP PEMBELAJARAN INOVATIF DALAM PJOK SMA/SMK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi untuk pengembangan praktik pembelajaran yang aktif, kreatif, kontekstual, inklusif, dan berpusat pada peserta didik.

SMA/SMK

2026

1. Pengertian Pembelajaran Inovatif

Pembelajaran inovatif adalah proses pembelajaran yang menggunakan pendekatan, strategi, metode, media, teknologi, atau pengelolaan pengalaman belajar yang dirancang secara kreatif untuk meningkatkan keterlibatan, pemahaman, keterampilan, dan kemandirian peserta didik.

Dalam PJOK SMA/SMK, inovasi tidak selalu berarti menggunakan teknologi canggih. Inovasi dapat berupa perubahan cara guru merancang aktivitas gerak, memberikan umpan balik, mengelompokkan peserta didik, menggunakan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar, atau melakukan asesmen yang lebih autentik.

2. Mengapa Pembelajaran Inovatif Penting dalam PJOK?

- Meningkatkan keaktifan dan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik.
- Mengakomodasi perbedaan kemampuan, minat, pengalaman, dan kebutuhan belajar.
- Membuat pembelajaran PJOK lebih bermakna dan dekat dengan kehidupan nyata.
- Mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti komunikasi, kolaborasi, kreativitas, berpikir kritis, dan pemecahan masalah.
- Mendorong peserta didik menjadi lebih mandiri dalam menjaga kebugaran dan kesehatan.
- Membantu guru memperoleh informasi perkembangan peserta didik melalui asesmen yang berkelanjutan.

3. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Inovatif dalam PJOK

Prinsip	Penerapan dalam PJOK
Berpusat pada peserta didik	Peserta didik aktif memilih, mencoba, memecahkan masalah, dan merefleksikan pengalaman gerak.
Aktif dan menyenangkan	Aktivitas dibuat menantang tetapi aman, variatif, dan memberi kesempatan bergerak sebanyak mungkin.
Kontekstual	Materi dikaitkan dengan kesehatan, kebugaran, olahraga populer, dan kehidupan sehari-hari.
Diferensiasi	Ukuran lapangan, aturan, alat, tingkat kesulitan, atau target disesuaikan dengan kesiapan peserta didik.
Kolaboratif	Peserta didik bekerja dalam pasangan/kelompok untuk merancang strategi dan menyelesaikan tugas.
Inklusif	Setiap peserta didik mendapat kesempatan berpartisipasi dengan penyesuaian yang diperlukan.
Reflektif	Pembelajaran diakhiri dengan refleksi tentang proses, hasil, dan rencana perbaikan.

4. Model dan Pendekatan yang Dapat Digunakan

Problem Based Learning (PBL)

Peserta didik memecahkan masalah nyata, misalnya merancang program kebugaran sederhana untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Project Based Learning (PjBL)

Peserta didik menghasilkan produk/proyek seperti video tutorial gerak, jurnal kebugaran, atau kampanye hidup aktif.

Cooperative Learning

Peserta didik belajar dalam kelompok dengan pembagian peran, misalnya pemain, pengamat, pencatat, dan pelatih sebaya.

Teaching Games for Understanding (TGfU)

Permainan dimulai dari situasi bermain sehingga peserta didik memahami taktik sebelum berfokus pada teknik secara terpisah.

Discovery/Inquiry Learning

Peserta didik menemukan konsep melalui percobaan, pengamatan, perbandingan, dan pertanyaan.

Blended Learning

Pembelajaran memadukan kegiatan tatap muka dengan sumber digital, video pembelajaran, atau tugas daring.

5. Contoh Inovasi pada Materi PJOK

Materi	Contoh inovasi
Sepak bola	Small-sided games 3 lawan 3/4 lawan 4; peserta didik menganalisis pilihan umpan dan pergerakan tanpa bola.
Bola voli	Modifikasi lapangan dan aturan; penggunaan permainan target agar peserta didik memahami penempatan bola.
Kebugaran jasmani	Jurnal kebugaran mingguan, circuit training, target personal, dan refleksi perkembangan.
Atletik	Stasiun aktivitas dengan variasi jarak, rintangan, dan target sesuai kemampuan.
Senam	Peserta didik menyusun rangkaian gerak sederhana secara berkelompok dan menilai menggunakan rubrik.
Kesehatan	Project kampanye hidup aktif, tidur cukup, kebersihan diri, dan pola hidup sehat berbasis lingkungan sekolah.

6. Pemanfaatan Teknologi dalam PJOK

- Video pembelajaran untuk demonstrasi teknik dan analisis gerak.
- Kamera ponsel untuk merekam dan memberikan umpan balik terhadap gerakan.
- Aplikasi pencatat aktivitas/kebugaran sebagai bahan refleksi, dengan tetap memperhatikan privasi dan keamanan data.
- Kuis digital untuk mengecek pemahaman konsep kesehatan dan olahraga.
- Platform pembelajaran digital untuk membagikan materi, tugas, rubrik, dan refleksi.
- Teknologi digunakan sebagai alat bantu, bukan pengganti aktivitas gerak langsung.

7. Diferensiasi dalam Pembelajaran PJOK

Diferensiasi berarti guru menyesuaikan pembelajaran berdasarkan kesiapan, minat, dan kebutuhan peserta didik. Dalam PJOK, diferensiasi dapat dilakukan tanpa mengurangi tujuan pembelajaran.

- Diferensiasi alat: menggunakan bola dengan ukuran/berat yang sesuai.
- Diferensiasi ruang: mengubah luas lapangan atau jarak target.
- Diferensiasi aturan: menambah/mengurangi aturan untuk mengatur tingkat tantangan.
- Diferensiasi tugas: menyediakan pilihan tugas sesuai tingkat kesiapan.
- Diferensiasi dukungan: demonstrasi, contoh visual, instruksi bertahap, atau tutor sebaya.

8. Asesmen Inovatif dalam PJOK

- Asesmen diagnostik: mengetahui kemampuan awal, kebugaran, dan pemahaman peserta didik.
- Asesmen formatif: observasi, pertanyaan, cek performa, umpan balik teman sebaya, dan jurnal refleksi selama proses.
- Asesmen sumatif: penilaian performa, proyek, portofolio, atau tes sesuai tujuan pembelajaran.
- Rubrik performa: menilai aspek teknik, taktik, kerja sama, keselamatan, sportivitas, dan refleksi.
- Self-assessment: peserta didik menilai kemajuan dirinya berdasarkan kriteria yang jelas.

9. Contoh Skenario Pembelajaran Inovatif

Topik: Strategi permainan sepak bola

Tahap	Aktivitas
Pendahuluan	Guru menyampaikan tujuan, melakukan pemanasan dinamis, dan mengaitkan materi dengan situasi pertandingan.
Eksplorasi	Kelompok memainkan small-sided game dengan aturan sederhana. Guru mengamati masalah yang muncul.
Pemecahan masalah	Kelompok mendiskusikan cara membuka ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melakukan transisi.
Praktik	Permainan dilanjutkan dengan aturan yang mendorong penerapan strategi yang telah ditemukan.
Umpan balik	Peserta didik saling memberi umpan balik menggunakan rubrik sederhana; guru memberikan penguatan.
Refleksi	Peserta didik menuliskan satu hal yang sudah dikuasai dan satu hal yang perlu diperbaiki.

10. Peran Guru PJOK dalam Pembelajaran Inovatif

- Sebagai perancang pengalaman belajar yang aman, bermakna, dan menantang.
- Sebagai fasilitator yang memberi ruang kepada peserta didik untuk mencoba dan menemukan solusi.
- Sebagai pengamat yang memberikan umpan balik berdasarkan bukti performa.
- Sebagai model dalam menerapkan sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan gaya hidup aktif.
- Sebagai reflektor yang terus mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran.

11. Faktor Pendukung dan Tantangan

Faktor pendukung: kreativitas guru, sarana yang dapat dimodifikasi, dukungan sekolah, kolaborasi antar-guru, dan pemanfaatan lingkungan sekitar.

Tantangan: jumlah peserta didik, keterbatasan sarana, perbedaan kemampuan, waktu pembelajaran, cuaca, serta keterbatasan akses teknologi.

Solusi: gunakan alat sederhana, kelompok kecil, stasiun aktivitas, permainan modifikasi, rotasi tugas, dan teknologi yang tersedia secara proporsional.

12. Kesimpulan

Pembelajaran inovatif dalam PJOK merupakan upaya menciptakan pengalaman belajar yang aktif, aman, menyenangkan, kontekstual, inklusif, dan berpusat pada peserta didik. Inovasi dapat dilakukan melalui model pembelajaran, modifikasi permainan, diferensiasi, teknologi, kolaborasi, dan asesmen autentik. Keberhasilan inovasi tidak ditentukan oleh kecanggihan alat, tetapi oleh ketepatan guru dalam merancang pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

13. Pertanyaan Refleksi untuk Guru

- Apakah sebagian besar peserta didik aktif bergerak dan terlibat selama pembelajaran?
- Apakah aktivitas sudah sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik?
- Apakah peserta didik memahami alasan di balik aktivitas yang dilakukan?
- Apakah asesmen sudah menggambarkan proses dan hasil belajar secara adil?
- Inovasi sederhana apa yang dapat saya terapkan pada pertemuan PJOK berikutnya?

Catatan: Materi ini dapat dikembangkan menjadi modul ajar, bahan presentasi, LKPD, atau perangkat pembelajaran sesuai karakteristik satuan pendidikan dan peserta didik.