

● PEDAGOGI PENDIDIKAN JASMANI

Keterampilan Mengajar PJOK SMA yang Efektif

Strategi Pembelajaran Bugar, Aktif, dan Berpusat pada Peserta Didik
di Jenjang Menengah Atas

— Panduan Praktik Guru Masa Kini

TARGET EFISIENSI WAKTU

Prinsip Academic Learning Time (ALT-PE)

50% +

Waktu Pembelajaran untuk Aktivitas Fisik Aktif

Guru efektif meminimalkan durasi penjelasan ceramah dan antrean alat agar siswa bergerak lebih lama.

ANALISIS SASARAN

Karakteristik Siswa SMA & Fokus Pembelajaran

Perkembangan Motorik Kompleks: Penguasaan teknik taktis dan koordinasi tinggi.

Kematangan Kognitif: Memahami taktik permainan dan evaluasi gerak mandiri.

Kebutuhan Sosialisasi: Pembentukan karakter, kepemimpinan, dan kerja sama tim.



3 Pilar Keterampilan Mengajar Efektif



Manajemen Lapangan

Penataan area dan sarana secara cepat dan sistematis.



Instruksi Singkat

Penyampaian penjelasan dan demonstrasi maksimal 90 detik.



Umpan Balik Positif

Koreksi gerak spesifik, cepat, dan membangun rasa percaya diri.

Pengelolaan Kelas & Keselamatan Olahraga



Pemeriksaan Zona Aman

Inspeksi kelaikan sarana dan peralatan sebelum instruksi dimulai.



Sinyal Peluit & Isyarat

Menetapkan standar stop dan fokus dengan satu bunyi komando.



Modifikasi Alat & Lapangan

Penyesuaian ukuran bola atau luas area sesuai tingkat siswa.



Formasi Heterogen

Pengelompokan adil untuk mendorong inklusivitas dan kolaborasi.

Alur Pembelajaran PJOK yang Efektif

TAHAP 01

Pendahuluan

Apersepsi cepat, cek kesehatan, dan pemanasan dinamis berbasis permainan.

TAHAP 02

Kegiatan Inti

Praktik terpandu, eksplorasi gerak taktis, dan alokasi gerak aktif siswa.

TAHAP 03

Penutup

Pendinginan bertahap, refleksi pemahaman, dan evaluasi hasil latihan.

Pendekatan Diferensiasi (TaRL) dalam PJOK



Tingkat Pemula: Modifikasi aturan dan jarak target agar mudah dicapai.

Tingkat Menengah: Fokus pada penguasaan variasi teknik dan akurasi gerak.

Tingkat Mahir: Penerapan strategi kompleks dan peran kepemimpinan tim.

INDIKATOR KEBERHASILAN

Ukuran Kualitas Pembelajaran PJOK

100%

Partisipasi Siswa

Seluruh siswa aktif bergerak

Nihil

Angka Cedera

Prosedur keselamatan konsisten

3 in 1

Capaian Domain

Fisik, kognitif & afektif

Asesmen Otentik Pembelajaran PJOK SMA

Dimensi	Bentuk Asesmen	Indikator Utamanya
Psikomotorik	Observasi unjuk kerja & tes gerak	Akurasi, kelincahan, dan efisiensi teknik
Afektif	Jurnal sikap & penilaian teman sebaya	Sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab
Kognitif	Portofolio taktis & tes pemahaman	Analisis strategi permainan & kebugaran



Guru Bugar, Siswa Berkarakter

Mewujudkan Pembelajaran PJOK SMA yang Menginspirasi, Aman,
dan Menyenangkan

TERIMA KASIH

Image Sources



https://resources.finalsite.net/images/f_auto,q_auto,t_image_size_2/v1721642297/isnnice/rv2dpowd7tua7vezpvjm/isn-pe-ball-sports.png

Source: www.isn-nice.com



https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/styles/max_width_1266px/public/2020-01/Teacher%20training%20teacher.png?VersionId=OvPvl4VgGnD7Ag_lw.g1f5XTN.ovCPFq&itok=zYu8fGDF

Source: www.sportengland.org