

BAHAN PEMBAHASAN MGMP PJOK SMA

PRESENTASI, EVALUASI, DAN FINALISASI PEMBELAJARAN INOVATIF & MEDIA PEMBELAJARAN PJOK

Panduan diskusi, refleksi, dan tindak lanjut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Disusun sebagai bahan diskusi dan pengembangan profesional guru PJOK

Tahun 2026

KATA PENGANTAR

Bahan ini disusun sebagai panduan pembahasan Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK jenjang SMA. Materi berfokus pada tiga tahap penting, yaitu mempresentasikan rancangan pembelajaran inovatif, mengevaluasi kelayakan dan dampaknya, serta memfinalisasi perangkat dan media pembelajaran agar dapat diterapkan secara aman, inklusif, bermakna, dan sesuai kebutuhan peserta didik.

Dokumen ini dapat digunakan untuk diskusi kelompok, telaah perangkat, simulasi mengajar, berbagi praktik baik, dan penyusunan rencana tindak lanjut. Guru dianjurkan menyesuaikan contoh dengan kurikulum yang berlaku, kondisi sekolah, sarana-prasarana, karakteristik peserta didik, serta kebijakan satuan pendidikan.

DAFTAR ISI

- 1. Tujuan dan ruang lingkup
- 2. Konsep pembelajaran inovatif PJOK
- 3. Ragam model dan strategi pembelajaran
- 4. Media pembelajaran PJOK: prinsip, jenis, dan pengembangan
- 5. Presentasi rancangan pembelajaran dan media
- 6. Evaluasi proses, hasil, dan media
- 7. Finalisasi perangkat pembelajaran
- 8. Contoh penerapan: sepak bola dan kebugaran jasmani
- 9. Instrumen telaah dan rubrik
- 10. Rencana tindak lanjut MGMP
- 11. Pertanyaan pemantik dan penutup

1. TUJUAN DAN RUANG LINGKUP

Tujuan kegiatan

- Menyamakan pemahaman guru tentang pembelajaran inovatif yang berpusat pada peserta didik.
- Mengidentifikasi model, strategi, dan media yang sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK.
- Melatih guru mempresentasikan rancangan secara runtut dan berbasis kebutuhan nyata.
- Mengevaluasi keselarasan tujuan, aktivitas, asesmen, keselamatan, dan media.
- Menghasilkan perangkat dan media yang telah direvisi serta rencana penerapannya.

Hasil yang diharapkan

Pada akhir kegiatan, setiap kelompok atau guru menghasilkan: (1) rancangan pembelajaran yang ditelaah bersama, (2) media atau prototipe media yang layak digunakan, (3) instrumen asesmen yang selaras dengan tujuan, dan (4) rencana uji coba serta perbaikan.

Alur kegiatan yang disarankan

Presentasi → Tanya jawab → Evaluasi/telaah → Revisi → Finalisasi → Uji coba → Refleksi. Alur ini bersifat siklus; hasil uji coba dapat menjadi dasar perbaikan berikutnya.

2. KONSEP PEMBELAJARAN INOVATIF PJOK

Pengertian

Pembelajaran inovatif PJOK adalah pembelajaran yang dirancang secara kreatif dan terencana untuk meningkatkan keterlibatan, pemahaman, keterampilan gerak, kebugaran, sikap, serta kemampuan peserta didik mengambil keputusan. Inovasi tidak harus menggunakan teknologi canggih. Modifikasi aturan permainan, penggunaan alat sederhana, pengelompokan fleksibel, dan pemberian umpan balik yang tepat juga merupakan bentuk inovasi.

Karakteristik utama

- **Berpusat pada peserta didik:** memberi kesempatan untuk mencoba, berdiskusi, memilih strategi, dan merefleksikan hasil.
- **Aktif dan bermakna:** waktu bergerak efektif tinggi dan aktivitas terkait tujuan pembelajaran.
- **Inklusif:** tugas dapat disesuaikan dengan kemampuan, kebutuhan, dan pengalaman peserta didik.
- **Aman:** ruang, alat, intensitas, cuaca, hidrasi, dan kondisi peserta didik diperhatikan.
- **Berbasis asesmen:** guru mengumpulkan bukti proses dan hasil, lalu memberi umpan balik.
- **Kontekstual dan reflektif:** menghubungkan keterampilan dengan situasi nyata dan kebiasaan hidup aktif.

Prinsip perancangan

Mulailah dari tujuan pembelajaran dan bukti keberhasilan yang ingin diamati. Setelah itu pilih aktivitas, model, media, serta asesmen yang saling mendukung. Jangan memilih media hanya karena menarik; pastikan media membantu peserta didik mencapai tujuan.

3. RAGAM MODEL DAN STRATEGI PEMBELAJARAN

Model/strategi yang dapat dipertimbangkan

Model/strategi	Penerapan dalam PJOK	Kapan sesuai
Problem-Based Learning (PBL)	Peserta didik menganalisis masalah, misalnya mengapa kerja sama tim belum efektif, lalu mengusulkan solusi melalui latihan.	Saat tujuan menekankan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.
Project-Based Learning (PjBL)	Kelompok merancang poster pemanasan, video teknik gerak, atau kampanye kebugaran yang disertai praktik.	Saat ada produk/karya dan proses perencanaan yang bermakna.
Discovery Learning	Peserta didik membandingkan beberapa cara mengoper bola, mengamati hasil, lalu menyimpulkan prinsip gerak.	Saat peserta didik dapat menemukan konsep melalui eksplorasi terarah.
Cooperative Learning	Kelompok dengan peran pengamat, pelaksana, pencatat, dan pemberi umpan balik berlatih bergiliran.	Saat kerja sama, tanggung jawab, dan interaksi sosial menjadi sasaran.
Teaching Games for Understanding (TGfU)	Permainan sederhana dilakukan lebih dahulu, lalu peserta didik membahas taktik dan mencoba kembali.	Saat memahami taktik dan keputusan dalam permainan.
Station/Circuit Learning	Peserta didik berpindah pos latihan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, atau koordinasi dengan durasi terukur.	Saat kelas besar, alat terbatas, dan beberapa keterampilan perlu dilatih.

Catatan pemilihan

Model bukan tujuan akhir. Guru dapat mengombinasikan strategi sepanjang alur pembelajaran tetap jelas, waktu praktik memadai, dan asesmen sesuai tujuan. Pertimbangkan ukuran kelas, ruang, cuaca, alat, tingkat kemampuan, serta kebutuhan akomodasi.

4. MEDIA PEMBELAJARAN PJOK: PRINSIP, JENIS, DAN PENGEMBANGAN

Pengertian dan fungsi

Media pembelajaran PJOK adalah alat, bahan, lingkungan, atau teknologi yang membantu peserta didik memahami instruksi, mengamati gerak, berlatih, menerima umpan balik, dan mengevaluasi kemajuan. Media dapat bersifat sederhana maupun digital.

Contoh media

- **Media visual:** kartu urutan gerak, poster posisi pemain, diagram lapangan, infografik keselamatan.
- **Media audio-visual:** video teknik, rekaman gerak, demonstrasi gerak lambat yang digunakan secara terarah.
- **Media digital:** presentasi, kuis singkat, formulir refleksi, lembar observasi digital, atau aplikasi pencatat aktivitas yang sesuai kebijakan sekolah.
- **Alat modifikasi:** bola dari bahan yang aman, target dari kerucut/botol yang stabil, garis lapangan dengan pita, atau penanda dari bahan lokal.
- **Media lingkungan:** lapangan, halaman, lintasan aman, serta ruang kelas untuk analisis taktik dan refleksi.

Kriteria media yang baik

- Selaras dengan tujuan dan materi pembelajaran.
- Aman, kokoh, mudah digunakan, dan tidak menimbulkan risiko yang tidak perlu.
- Mudah dilihat/didengar, instruksi singkat, serta sesuai usia dan kemampuan.
- Inklusif dan dapat dimodifikasi agar peserta didik beragam kemampuan dapat berpartisipasi.
- Praktis, hemat biaya, mudah dirawat, dan tersedia dalam jumlah memadai.

- Menghormati privasi; perekaman atau publikasi foto/video dilakukan sesuai kebijakan dan persetujuan yang berlaku.
- Memiliki cara evaluasi: apakah media membantu pemahaman, partisipasi, atau keterampilan?

Langkah pengembangan media

- 1. Analisis kebutuhan: identifikasi kesulitan belajar, kondisi kelas, alat, ruang, dan akses teknologi.
- 2. Tetapkan tujuan: tentukan pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang ingin dibantu oleh media.
- 3. Rancang prototipe: buat sketsa, instruksi, aturan penggunaan, dan alternatif jika alat tidak tersedia.
- 4. Periksa keselamatan dan aksesibilitas: cek bahan, ukuran, kestabilan, jarak, serta modifikasi yang diperlukan.
- 5. Uji coba terbatas: minta beberapa peserta didik mencoba dan amati kejelasan instruksi serta waktu penggunaan.
- 6. Revisi: perbaiki bagian yang membingungkan, tidak aman, atau tidak efektif.
- 7. Dokumentasikan: simpan foto/deskripsi, tujuan, bahan, cara pakai, perawatan, dan hasil evaluasi.

Contoh media sederhana: kartu stasiun kebugaran

Setiap kartu berisi nama pos, tujuan, gambar/diagram sederhana, instruksi, durasi atau jumlah pengulangan yang ditetapkan guru, indikator teknik aman, dan pertanyaan refleksi. Guru menentukan intensitas sesuai kemampuan peserta didik serta menyediakan pilihan aktivitas yang setara.

5. PRESENTASI RANCANGAN PEMBELAJARAN DAN MEDIA

Struktur presentasi 8–10 menit

- Masalah/kebutuhan pembelajaran yang ditemukan.
- Tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan.
- Model/strategi yang dipilih beserta alasan.
- Urutan kegiatan: pendahuluan, inti, penutup, dan waktu.
- Media: bentuk, bahan, cara penggunaan, dan alternatif.
- Asesmen: bukti yang dikumpulkan dan cara memberi umpan balik.
- Keselamatan, inklusi, dan pengelolaan kelas.
- Hasil yang diharapkan, keterbatasan, dan pertanyaan untuk rekan guru.

Prinsip presentasi efektif

Gunakan satu contoh nyata, tampilkan alur dengan ringkas, demonstrasikan media bila memungkinkan, serta jelaskan hubungan antara tujuan, aktivitas, dan asesmen. Hindari terlalu banyak teori tanpa contoh penerapan. Sampaikan pula kendala yang diperkirakan dan alternatif solusinya.

Contoh kalimat pembuka

“Rancangan ini berangkat dari kebutuhan peserta didik untuk lebih aktif dan memahami keputusan dalam permainan. Kami memilih aktivitas permainan kecil, diskusi taktik singkat, dan media kartu situasi agar peserta didik dapat mencoba, mengamati, lalu memperbaiki strategi.”

6. EVALUASI PROSES, HASIL, DAN MEDIA

Apa yang dievaluasi?

- **Perencanaan:** keselarasan tujuan, materi, aktivitas, media, asesmen, waktu, dan kebutuhan peserta didik.

- **Proses:** keterlibatan, waktu aktif bergerak, kejelasan instruksi, pengelolaan kelompok, dan keselamatan.
- **Hasil belajar:** pemahaman konsep, kualitas keterampilan gerak, kerja sama, tanggung jawab, dan refleksi.
- **Media:** keterbacaan, kemudahan penggunaan, ketahanan, keamanan, aksesibilitas, dan kontribusinya terhadap tujuan.
- **Keberlanjutan:** biaya, waktu persiapan, pemeliharaan, dan kemungkinan digunakan kembali.

Teknik evaluasi

Gunakan observasi dengan indikator yang jelas, rubrik performa, pertanyaan lisan/tulisan, penilaian diri, penilaian antarteman yang terarah, jurnal refleksi, serta umpan balik peserta didik. Pilih teknik sesuai tujuan; tidak semua aspek harus dinilai dengan tes tertulis.

Pertanyaan refleksi guru

- Apakah sebagian besar peserta didik memahami tugas tanpa instruksi berulang?
- Apakah waktu praktik cukup dan kesempatan berpartisipasi terbagi adil?
- Apakah media membantu peserta didik melihat atau memperbaiki kesalahan?
- Apakah modifikasi membuat aktivitas lebih aman dan tetap sesuai tujuan?
- Bukti apa yang menunjukkan kemajuan belajar?
- Perubahan apa yang paling penting untuk pertemuan berikutnya?

7. FINALISASI PERANGKAT PEMBELAJARAN

Checklist finalisasi

- Tujuan pembelajaran jelas, terukur, dan sesuai kurikulum yang digunakan.
- Materi dan aktivitas sesuai tujuan serta karakteristik peserta didik.
- Model/strategi dipilih dengan alasan pedagogis yang jelas.
- Urutan kegiatan, alokasi waktu, pengelompokan, dan instruksi sudah realistis.
- Media telah diperiksa, diuji, dan memiliki alternatif jika terjadi kendala.
- Asesmen mencakup bukti yang relevan dan kriteria keberhasilan yang dipahami.
- Aspek keselamatan, pemanasan/pendinginan, hidrasi, cuaca, dan kondisi lapangan telah dipertimbangkan.
- Akomodasi dan pilihan tugas tersedia bagi peserta didik yang membutuhkan.
- Bahasa, format, dan dokumen pendukung sudah diperiksa.
- Rencana tindak lanjut dan dokumentasi hasil uji coba sudah ditentukan.

Dokumen yang sebaiknya disiapkan

Perangkat final dapat mencakup tujuan dan alur pembelajaran, skenario kegiatan, lembar kerja/kartu tugas, media atau panduan penggunaannya, instrumen asesmen/rubrik, aturan keselamatan, serta refleksi dan rencana tindak lanjut. Sesuaikan nama dan format dokumen dengan ketentuan satuan pendidikan.

Kriteria siap diterapkan

Perangkat siap diterapkan apabila tujuan dan asesmen selaras, kegiatan realistis, media aman dan berfungsi, kebutuhan peserta didik dipertimbangkan, serta guru memiliki rencana alternatif untuk keterbatasan alat, ruang, cuaca, atau waktu.

8. CONTOH PENERAPAN

A. Permainan sepak bola: mengambil keputusan dan kerja sama

Tujuan: peserta didik mampu memilih dan melakukan operan yang sesuai situasi permainan serta menunjukkan komunikasi dan kerja sama.

Strategi: permainan kecil 3 lawan 3 atau 4 lawan 4, jeda refleksi taktik, lalu permainan ulang dengan satu fokus perbaikan.

Media: bola, penanda area, kartu situasi (misalnya “ruang kosong di sisi kanan”), dan rubrik observasi sederhana.

Alur: pemanasan dinamis dan penjelasan keselamatan; permainan awal; diskusi singkat tentang ruang dan dukungan; latihan terarah; permainan ulang; pendinginan dan refleksi.

Asesmen: ketepatan pilihan operan, dukungan tanpa bola, komunikasi, dan sikap sportif. Berikan umpan balik spesifik seperti “lihat ruang sebelum menerima bola” alih-alih hanya “bagus”.

B. Kebugaran jasmani: circuit learning

Tujuan: peserta didik memahami prinsip latihan yang aman dan mampu melakukan rangkaian aktivitas sesuai kemampuan.

Strategi: pos latihan dengan variasi tingkat kesulitan; peserta didik bergilir sesuai waktu dan arahan guru.

Media: kartu stasiun, timer, penanda, lembar pemantauan usaha/denyut nadi bila sesuai, serta daftar pilihan aktivitas.

Asesmen: teknik gerak, kepatuhan pada instruksi keselamatan, pengaturan usaha, dan refleksi. Hindari membandingkan kondisi fisik peserta didik secara memalukan; fokus pada teknik, usaha yang sesuai, dan perkembangan individu.

Contoh penyesuaian

Jika alat terbatas, buat beberapa pos tanpa alat atau gunakan alat modifikasi yang aman. Jika lapangan basah atau cuaca tidak mendukung, pindahkan bagian analisis, diskusi taktik, atau refleksi ke ruang yang aman dan ubah aktivitas fisik sesuai kondisi.

9. INSTRUMEN TELAHAH DAN RUBRIK

Lembar telaah rancangan/media

Aspek	Indikator yang ditelaah	Catatan/perbaikan
Tujuan	Jelas, terukur, dan sesuai kebutuhan belajar.	
Aktivitas	Aktif, bermakna, realistis, dan selaras dengan tujuan.	
Media	Mudah digunakan, aman, inklusif, dan relevan.	
Asesmen	Kriteria jelas dan bukti belajar dapat diamati.	
Keselamatan	Risiko utama dikenali dan tindakan pencegahan tersedia.	
Pelaksanaan	Waktu, alat, ruang, dan pengelompokan realistis.	

Rubrik ringkas presentasi

Skor	Deskripsi
------	-----------

4 – Sangat baik	Tujuan, aktivitas, media, asesmen, dan keselamatan sangat selaras; contoh konkret dan bukti evaluasi jelas.
3 – Baik	Komponen utama selaras; terdapat sedikit bagian yang perlu diperjelas atau disempurnakan.
2 – Perlu perbaikan	Beberapa komponen belum selaras atau penerapan media/asesmen belum cukup jelas.
1 – Perlu pendampingan	Tujuan, aktivitas, media, dan asesmen belum terhubung dengan baik; revisi mendasar diperlukan.

Rubrik ini merupakan contoh awal dan dapat disesuaikan dengan kesepakatan MGMP. Penilaian sebaiknya disertai komentar spesifik dan saran yang dapat ditindaklanjuti.

10. RENCANA TINDAK LANJUT MGMP

Agar kegiatan tidak berhenti pada diskusi, sepakati tindak lanjut sederhana dan terukur.

Kegiatan	Penanggung jawab	Waktu	Bukti hasil
Merevisi rancangan dan media berdasarkan masukan	Guru/kelompok penyaji	Setelah sesi	Dokumen revisi
Uji coba pembelajaran di kelas/lapangan	Guru pelaksana	Pertemuan berikutnya	Catatan observasi
Berbagi hasil dan kendala	Seluruh anggota	Sesi refleksi	Refleksi dan saran
Finalisasi bank media dan instrumen	Tim MGMP	Sesuai kesepakatan	Kumpulan media/rubrik

11. PERTANYAAN PEMANTIK DAN PENUTUP

- Masalah pembelajaran PJOK apa yang paling sering ditemui di sekolah kita?
- Model apa yang paling sesuai untuk mengatasi masalah tersebut, dan mengapa?
- Media sederhana apa yang bisa dibuat bersama dengan biaya terjangkau?
- Bagaimana memastikan peserta didik dengan kemampuan berbeda tetap terlibat?
- Bukti apa yang akan digunakan untuk menilai keberhasilan inovasi?
- Kapan dan bagaimana hasil uji coba akan dibagikan kepada anggota MGMP?

Kesimpulan

Pembelajaran inovatif PJOK tidak diukur dari banyaknya media atau kecanggihan teknologi, melainkan dari kesesuaian tujuan, kualitas pengalaman belajar, keselamatan, inklusivitas, dan bukti kemajuan peserta didik. Presentasi membantu berbagi rancangan; evaluasi membantu menemukan kekuatan dan kekurangan; finalisasi memastikan perangkat siap diterapkan. Siklus uji coba, refleksi, dan revisi menjadikan MGMP sebagai ruang belajar profesional yang berkelanjutan.

Catatan: Materi ini merupakan bahan diskusi umum. Guru perlu menyesuaikan isi dengan kurikulum, panduan asesmen, dan kebijakan yang berlaku di satuan pendidikan masing-masing.