

MATERI MGMP PJOK TINGKAT SMK

STRATEGI DAN METODOLOGI PEMBELAJARAN PJOK

Bahan Pengembangan Profesional Guru PJOK
Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Tahun 2026



Oleh :

Nuris Alkhair, S.Pd.
NIP. 198908262014021004

A. Identitas Materi

Kegiatan	Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK
Jenjang	Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)
Materi	Strategi dan Metodologi Pembelajaran PJOK
Sasaran	Guru PJOK SMK
Bentuk Kegiatan	Pemaparan materi, diskusi, praktik, berbagi pengalaman, dan refleksi

B. Latar Belakang

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik, tetapi juga mengembangkan pengetahuan, sikap, kebiasaan hidup sehat, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi. Karakter peserta didik SMK yang beragam dan orientasi pembelajaran yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi dunia kerja menuntut guru memilih strategi dan metodologi pembelajaran yang aktif, aman, inklusif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik.

Strategi pembelajaran merupakan rencana umum untuk mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan metodologi pembelajaran berkaitan dengan pendekatan dan cara sistematis yang digunakan guru dalam mengelola proses belajar. Pemilihan strategi dan metode perlu mempertimbangkan tujuan, karakteristik materi, kondisi peserta didik, sarana-prasarana, lingkungan belajar, waktu, serta aspek keselamatan.

C. Tujuan Kegiatan MGMP

- Memahami konsep strategi dan metodologi pembelajaran PJOK di SMK.
- Menganalisis karakteristik peserta didik dan kebutuhan pembelajaran PJOK.
- Memilih strategi, pendekatan, model, metode, dan teknik pembelajaran yang sesuai.
- Menyusun skenario pembelajaran PJOK yang aktif, aman, inklusif, dan kontekstual.
- Mengembangkan pembelajaran berdiferensiasi sesuai kesiapan, minat, dan kebutuhan peserta didik.
- Mengintegrasikan asesmen dalam proses pembelajaran PJOK.
- Berbagi praktik baik dan meningkatkan kolaborasi antar-guru PJOK melalui MGMP.

D. Kompetensi yang Diharapkan

Setelah mengikuti kegiatan, guru diharapkan mampu menjelaskan perbedaan strategi, pendekatan, model, metode, dan teknik pembelajaran; memilih alternatif pembelajaran berdasarkan tujuan dan kondisi kelas/lapangan; menyusun aktivitas pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif; serta melakukan asesmen dan refleksi untuk memperbaiki pembelajaran berikutnya.

E. Konsep Dasar Strategi dan Metodologi Pembelajaran PJOK

1. Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran adalah rencana menyeluruh yang disusun guru untuk mengarahkan proses belajar agar tujuan pembelajaran tercapai secara efektif. Dalam PJOK, strategi mencakup pengaturan tujuan, aktivitas gerak, kelompok, waktu, alat, ruang, instruksi, umpan balik, keselamatan, dan asesmen.

2. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan merupakan sudut pandang atau cara memandang proses pembelajaran. Guru dapat menggunakan pendekatan yang berpusat pada peserta didik, kontekstual, saintifik/investigatif, permainan, kebugaran, maupun pendekatan lain sesuai kebutuhan dan tujuan pembelajaran.

3. Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan kerangka yang lebih terstruktur untuk mengorganisasi pengalaman belajar. Dalam PJOK, model yang dapat digunakan antara lain Cooperative Learning, Problem Based Learning, Project Based Learning, Discovery/Inquiry Learning, Sport Education, Teaching Games for Understanding (TGfU), dan model pembelajaran langsung untuk keterampilan tertentu.

4. Metode Pembelajaran

Metode adalah cara yang digunakan guru dalam melaksanakan pembelajaran, misalnya demonstrasi, latihan, diskusi, tanya jawab, permainan, penugasan, simulasi, pemecahan masalah, dan peer teaching.

5. Teknik Pembelajaran

Teknik merupakan tindakan praktis yang digunakan guru saat menerapkan metode. Contohnya pemberian instruksi singkat, demonstrasi dari beberapa sudut, penggunaan pasangan, rotasi pos, pemberian umpan balik spesifik, atau modifikasi ukuran lapangan dan alat.

F. Prinsip Pemilihan Strategi Pembelajaran PJOK

Prinsip	Penerapan
Berorientasi pada tujuan	Strategi harus membantu peserta didik mencapai kompetensi yang dituju.
Berpusat pada peserta didik	Peserta didik diberi kesempatan mencoba, memilih, berdiskusi, memecahkan masalah, dan merefleksikan pengalaman.
Aktif dan bermakna	Aktivitas gerak dan belajar harus memiliki tujuan yang jelas serta memberi pengalaman nyata.
Aman	Pemanasan, penggunaan alat, kondisi lapangan, teknik, jarak antarpeserta, hidrasi, dan kondisi kesehatan perlu diperhatikan.
Inklusif	Aktivitas dapat dimodifikasi agar peserta didik dengan kemampuan dan kebutuhan yang berbeda tetap dapat berpartisipasi.
Kontekstual	Materi dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari, kebugaran, kesehatan, dan kebutuhan peserta didik.

Fleksibel	Guru mampu menyesuaikan pembelajaran dengan cuaca, fasilitas, jumlah peserta, dan kondisi kelas.
-----------	--

G. Ragam Strategi dan Metodologi yang Dapat Digunakan

Strategi/Model	Contoh Penerapan
Pembelajaran Langsung	Cocok untuk pengenalan teknik dasar yang membutuhkan contoh jelas dan latihan bertahap. Guru memberi demonstrasi, instruksi, latihan terbimbing, lalu latihan mandiri.
Cooperative Learning	Peserta didik belajar dalam kelompok dengan pembagian peran dan tanggung jawab. Cocok untuk permainan, kebugaran, diskusi taktik, dan aktivitas kebugaran kelompok.
Problem Based Learning	Peserta didik memecahkan masalah nyata, misalnya menyusun strategi permainan atau solusi program kebugaran bagi remaja.
Project Based Learning	Peserta didik menghasilkan produk/karya, misalnya jurnal kebugaran, program latihan sederhana, kampanye hidup aktif, atau video tutorial gerak.
Inquiry/Discovery	Peserta didik menemukan prinsip gerak atau strategi melalui pengamatan, percobaan, pertanyaan, dan diskusi.
Teaching Games for Understanding	Pembelajaran permainan dimulai dari situasi permainan yang dimodifikasi, kemudian peserta didik memahami taktik sebelum memperdalam teknik.
Sport Education	Peserta didik memperoleh pengalaman seperti dalam musim olahraga: berlatih, bertanding, menjadi wasit/pencatat skor, dan melakukan evaluasi.
Station/Circuit Training	Aktivitas dibagi menjadi beberapa pos. Efektif untuk mengoptimalkan waktu aktif dan mengakomodasi perbedaan kemampuan.

H. Contoh Penerapan pada Materi PJOK SMK

Bola Voli – Passing Bawah

Guru melakukan apersepsi dan demonstrasi singkat. Peserta didik berlatih berpasangan, kemudian dalam kelompok kecil dengan target tertentu. Guru memberikan umpan balik pada posisi kaki, lengan, dan arah bola. Permainan dimodifikasi agar semua peserta aktif.

Sepak Bola – Taktik Menyerang

Gunakan TGfU: permainan kecil 4 lawan 4, peserta didik mengidentifikasi masalah saat membangun serangan, berdiskusi tentang ruang dan dukungan, lalu mencoba kembali dengan aturan yang dimodifikasi.

Atletik – Lari Jarak Pendek

Gunakan demonstrasi dan latihan bertahap. Peserta didik melakukan start, akselerasi, dan lari melalui beberapa pos. Asesmen menggunakan rubrik teknik dan catatan perkembangan.

Kebugaran Jasmani

Gunakan circuit training dengan beberapa pos. Peserta didik mencatat hasil latihan, mengatur intensitas sesuai kemampuan, dan melakukan refleksi mengenai kebiasaan hidup aktif.

Pola Hidup Sehat

Gunakan Problem Based Learning: kelompok menganalisis kebiasaan sedentari remaja dan menyusun solusi aktivitas fisik yang realistis untuk lingkungan sekolah.

I. Pembelajaran Berdiferensiasi dalam PJOK

Pembelajaran berdiferensiasi berarti guru menyesuaikan proses belajar berdasarkan kebutuhan dan kesiapan peserta didik, tanpa menghilangkan tujuan pembelajaran. Diferensiasi dapat dilakukan pada:

- Konten: menyediakan variasi sumber atau tingkat kompleksitas materi.
- Proses: menggunakan variasi bentuk latihan, kelompok, durasi, tempo, atau tingkat bantuan.
- Produk: memberikan pilihan bentuk hasil belajar, misalnya demonstrasi, jurnal, poster, video, atau laporan.
- Lingkungan belajar: menyesuaikan ruang, alat, jarak, dan aturan permainan.

J. Pengelolaan Kelas/Lapangan PJOK

- Menjelaskan tujuan, aturan keselamatan, alur kegiatan, dan indikator keberhasilan sebelum aktivitas.
- Membuat pembagian kelompok dan rotasi pos yang jelas untuk mengurangi waktu menunggu.
- Memastikan alat dan area aktivitas aman sebelum digunakan.
- Menggunakan instruksi singkat, jelas, dan konsisten.
- Mengatur jarak peserta didik untuk mencegah benturan.
- Memaksimalkan waktu aktivitas fisik dengan mengurangi antrean.
- Menyiapkan alternatif kegiatan jika kondisi cuaca atau fasilitas tidak memungkinkan.
- Menggunakan sinyal, peluit, atau kode sederhana untuk transisi aktivitas.

K. Asesmen dalam Pembelajaran PJOK

Asesmen sebaiknya terintegrasi sejak awal sampai akhir pembelajaran. Guru dapat menggunakan asesmen diagnostik untuk mengetahui kemampuan awal, asesmen formatif selama proses, dan asesmen sumatif pada akhir unit pembelajaran sesuai tujuan yang ditetapkan.

Aspek	Contoh Bukti	Instrumen	Umpan Balik
Pengetahuan	Menjelaskan prinsip gerak/taktik/kebugaran	Tes tertulis, lisan, kuis	Koreksi dan penjelasan
Keterampilan	Demonstrasi teknik atau performa	Rubrik unjuk kerja, observasi	Umpan balik spesifik

	permainan		
Sikap	Kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas	Observasi, jurnal/refleksi	Catatan perkembangan
Kebugaran	Hasil pengukuran dan perkembangan latihan	Lembar pencatatan	Perbandingan perkembangan

L. Contoh Skenario Pembelajaran 2 JP

Tahap	Waktu	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik
Pendahuluan	10 menit	Salam, presensi, apersepsi, tujuan, pemanasan, keselamatan.	Menjawab pertanyaan, mengikuti pemanasan, memahami tujuan dan aturan.
Inti 1	15 menit	Demonstrasi dan penjelasan kriteria gerak.	Mengamati, bertanya, dan mencoba gerakan dasar.
Inti 2	30 menit	Mengatur latihan berpasangan/kelompok dan memberi umpan balik.	Berlatih, mengamati teman, memberi umpan balik, dan memperbaiki gerakan.
Inti 3	15 menit	Menerapkan keterampilan dalam permainan/masalah yang dimodifikasi.	Menerapkan keterampilan dan mengambil keputusan.
Penutup	10 menit	Pendinginan, refleksi, asesmen singkat, tindak lanjut.	Melakukan pendinginan, refleksi, dan menyampaikan hasil belajar.

M. Peran Guru dalam Strategi Pembelajaran PJOK

- Sebagai perancang: menyusun tujuan, aktivitas, asesmen, dan pengelolaan keselamatan.
- Sebagai fasilitator: menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik aktif.
- Sebagai demonstrator: memberi contoh gerak secara jelas dan aman.
- Sebagai pengamat: memantau perkembangan peserta didik secara individual maupun kelompok.
- Sebagai pemberi umpan balik: memberikan informasi yang spesifik, konstruktif, dan dapat ditindaklanjuti.
- Sebagai reflektor: menggunakan hasil asesmen dan pengalaman pembelajaran untuk memperbaiki pertemuan berikutnya.

N. Aktivitas Diskusi MGMP

Peserta dibagi dalam kelompok. Setiap kelompok memilih satu materi PJOK SMK dan menyusun rancangan strategi pembelajaran.

1. Tentukan tujuan pembelajaran.

2. Identifikasi karakteristik dan kebutuhan peserta didik.
3. Pilih pendekatan/model/metode yang sesuai dan jelaskan alasannya.
4. Rancang aktivitas pendahuluan, inti, dan penutup.
5. Tentukan modifikasi untuk perbedaan kemampuan peserta didik.
6. Tentukan aspek keselamatan yang harus diperhatikan.
7. Susun asesmen dan rubrik sederhana.
8. Presentasikan rancangan dan terima masukan dari kelompok lain.

O. Refleksi Guru

- Apakah strategi yang digunakan membuat sebagian besar peserta didik aktif bergerak dan belajar?
- Apakah instruksi dan demonstrasi sudah mudah dipahami?
- Apakah aktivitas sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik?
- Apakah waktu aktivitas lebih banyak daripada waktu menunggu?
- Apakah semua peserta didik memperoleh kesempatan berpartisipasi?
- Apakah asesmen memberikan informasi yang berguna untuk perbaikan pembelajaran?
- Apa yang perlu dipertahankan, diperbaiki, atau diubah pada pembelajaran berikutnya?

P. Kesimpulan

Strategi dan metodologi pembelajaran PJOK perlu dipilih secara sadar berdasarkan tujuan, karakteristik materi, kebutuhan peserta didik, fasilitas, waktu, serta keselamatan. Tidak ada satu strategi yang harus digunakan untuk semua situasi. Guru perlu mengombinasikan pendekatan, model, metode, dan teknik secara fleksibel agar pembelajaran menjadi aktif, bermakna, inklusif, dan kontekstual. Melalui MGMP, guru dapat saling berbagi praktik baik, menguji rancangan pembelajaran, dan melakukan refleksi berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di SMK.

Q. Rencana Tindak Lanjut MGMP

9. Setiap peserta memilih satu materi PJOK untuk diterapkan menggunakan strategi yang telah dibahas.
10. Guru membuat perangkat/skenario pembelajaran dan instrumen asesmen.
11. Guru menerapkan pembelajaran di kelas/lapangan.
12. Guru mencatat hasil, kendala, dan respons peserta didik.
13. Pada pertemuan MGMP berikutnya, guru berbagi praktik baik dan hasil refleksi.

R. Daftar Pustaka/Referensi Umum

- Dokumen dan panduan pembelajaran serta asesmen yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi/Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah sesuai regulasi yang berlaku.
- Mosston, M. & Ashworth, S. Teaching Physical Education.
- Metzler, M. Instructional Models for Physical Education.
- Siedentop, D. Sport Education: Quality PE through Positive Sport Experiences.

- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach.