

**PENGUATAN PEMBELAJARAN PJOK YANG AKTIF,
AMAN, INKLUSIF DAN BERORIENTASI PADA
KOMPETENSI PESERTA DIDIK**



DI SUSUN OLEH

NAMA : ABDURRAZAQ SYAH SIDABARIBA, S.Pd
NIP : 198302152011031001

**MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH
KEJUARUAN
KABUPATEN ACEH SINGKIL**

A. Identitas Kegiatan

- **Organisasi:** MGMP PJOK SMK
- **Sasaran:** Guru PJOK SMK
- **Bentuk Kegiatan:** Workshop, diskusi, berbagi praktik baik, dan praktik penyusunan perangkat pembelajaran
- **Alokasi:** 1 pertemuan $\pm$ 3 JP
- **Tema:** Penguatan kualitas pembelajaran PJOK di SMK

B. Latar Belakang

Pembelajaran PJOK di SMK tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga membentuk karakter, kedisiplinan, kerja sama, tanggung jawab, pola hidup sehat, serta kemampuan menerapkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Guru PJOK perlu mengembangkan pembelajaran yang **aktif, menyenangkan, aman, inklusif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMK**. Pembelajaran juga perlu dikaitkan dengan kebutuhan peserta didik sesuai program keahlian yang mereka tempuh.

MGMP menjadi wadah penting bagi guru untuk saling berbagi pengalaman, menyusun perangkat pembelajaran, memecahkan permasalahan pembelajaran, dan mengembangkan praktik baik.

C. Tujuan Kegiatan

Setelah mengikuti kegiatan MGMP, guru diharapkan mampu:

1. Memahami karakteristik pembelajaran PJOK di SMK.
2. Menyusun pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.
3. Mengembangkan aktivitas PJOK yang aman dan menyenangkan.
4. Mengintegrasikan pembelajaran PJOK dengan karakteristik program keahlian.
5. Menyusun asesmen pengetahuan, keterampilan, dan sikap.
6. Memanfaatkan media dan teknologi dalam pembelajaran PJOK.
7. Berbagi praktik baik dengan sesama guru PJOK.
8. Mengembangkan tindak lanjut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

D. Materi Pokok MGMP PJOK

1. Pembelajaran PJOK Berpusat pada Peserta Didik

Pembelajaran PJOK hendaknya memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk:

- Aktif bergerak.
- Mencoba berbagai keterampilan.
- Bekerja sama.
- Mengemukakan pendapat.
- Memecahkan masalah.
- Melakukan refleksi.
- Mengembangkan tanggung jawab.

Prinsip utama:

“Setiap peserta didik mendapatkan kesempatan untuk bergerak, belajar, berkembang, dan berhasil sesuai dengan kemampuannya.”

2. Pembelajaran PJOK Sesuai Karakteristik SMK

Guru dapat menghubungkan materi PJOK dengan kompetensi keahlian peserta didik.

Contoh:

Program Keahlian	Contoh Integrasi PJOK
TKR	Kebugaran, ergonomi, K3 bengkel
TBSM	Kebugaran, postur kerja, K3
DKV	Kebugaran, kesehatan mata, postur duduk
Tata Boga	Kebersihan diri, kesehatan, kebugaran
Perhotelan	Kebugaran, kesehatan kerja, postur tubuh
Teknik Elektronika	Kesehatan kerja dan ergonomi
Akuntansi	Aktivitas fisik akibat duduk terlalu lama

Dengan demikian, PJOK tidak dipandang hanya sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga mendukung **kesiapan peserta didik memasuki dunia kerja.**

3. Model Pembelajaran PJOK

Beberapa model yang dapat digunakan:

A. Problem Based Learning (PBL)

Peserta didik diberikan permasalahan kemudian mencari solusi.

Contoh:

“Bagaimana menyusun program latihan sederhana untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa?”

B. Project Based Learning (PjBL)

Peserta didik membuat sebuah proyek.

Contoh:

Membuat program latihan kebugaran selama 4 minggu.

C. Cooperative Learning

Peserta didik belajar melalui kerja kelompok.

Contoh:

Kelompok mempraktikkan teknik dasar permainan bola voli kemudian memberikan umpan balik.

D. Discovery Learning

Peserta didik menemukan konsep melalui aktivitas dan pengalaman langsung.

4. Pengelolaan Kelas PJOK

Guru perlu memperhatikan:

Sebelum pembelajaran

- Memeriksa kondisi lapangan.
- Memeriksa peralatan.
- Mengetahui kondisi peserta didik.
- Menyiapkan aktivitas sesuai kemampuan.

Saat pembelajaran

- Memberikan instruksi yang jelas.
- Mengatur jarak dan kelompok.
- Mengawasi aktivitas.
- Memberikan koreksi teknik.
- Menghindari aktivitas yang berisiko.

Setelah pembelajaran

- Pendinginan.
- Refleksi.
- Evaluasi.
- Mengembalikan peralatan.
- Memastikan peserta didik dalam kondisi aman.

5. Keselamatan dalam Pembelajaran PJOK

Keselamatan merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK.

Prinsip keselamatan:

Periksa – Persiapkan – Praktikkan – Evaluasi

Guru harus memastikan:

- Lapangan aman.
- Peralatan layak digunakan.
- Peserta didik menggunakan pakaian olahraga yang sesuai.
- Pemanasan dilakukan.
- Aktivitas disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.
- Pendinginan dilakukan.

Penanganan sederhana cedera

Guru perlu memahami tindakan awal terhadap cedera ringan seperti:

- Memar.
- Keseleo.
- Kram.
- Lecet.
- Cedera otot ringan.

Guru juga perlu mengetahui kapan peserta didik harus mendapatkan bantuan tenaga kesehatan.

6. Asesmen dalam PJOK

Asesmen tidak hanya mengukur kemampuan melakukan gerakan.

A. Asesmen Pengetahuan

Contoh:

- Tes tertulis.
- Tanya jawab.
- Kuis.
- Analisis masalah.

B. Asesmen Keterampilan

Contoh:

- Praktik teknik passing bola voli.
- Lari jarak pendek.
- Lempar lembing.
- Lompat jauh.
- Renang.

C. Asesmen Sikap/Perilaku

Contoh:

- Disiplin.
- Tanggung jawab.
- Kerja sama.
- Sportivitas.
- Percaya diri.

Contoh rubrik sederhana

Aspek	4	3	2	1
Teknik	Sangat baik	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
Ketepatan	Sangat tepat	Tepat	Cukup	Kurang
Kerja sama	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang
Sportivitas	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang

7. Diferensiasi dalam Pembelajaran PJOK

Kemampuan fisik peserta didik tidak selalu sama.

Guru dapat melakukan penyesuaian berdasarkan:

Diferensiasi kemampuan

Contoh:

- Jarak lari berbeda.
- Berat alat berbeda.
- Ukuran area permainan disesuaikan.
- Tingkat kesulitan gerakan bertahap.

Diferensiasi proses

Peserta didik dapat belajar melalui:

- Demonstrasi.
- Video.
- Praktik langsung.
- Diskusi.
- Pengamatan teman.

Diferensiasi produk

Peserta didik dapat menunjukkan hasil belajar melalui:

- Praktik.
- Video.
- Poster.
- Presentasi.
- Laporan sederhana.

8. Pemanfaatan Teknologi dalam PJOK

Guru dapat menggunakan teknologi untuk:

- Video demonstrasi teknik olahraga.
- Video analisis gerakan.
- Aplikasi pengukur aktivitas fisik.
- Presentasi pembelajaran.
- Kuis digital.
- Dokumentasi perkembangan peserta didik.

Contoh kegiatan:

Peserta didik merekam teknik passing bola voli → mengamati video → menemukan kesalahan → memperbaiki teknik → melakukan praktik ulang.

9. Berbagi Praktik Baik Antar Guru PJOK

MGMP dapat menjadi tempat untuk berbagi pengalaman nyata.

Contoh topik:

- Strategi meningkatkan keaktifan siswa.
- Mengatasi siswa yang kurang aktif bergerak.
- Pembelajaran PJOK dengan sarana terbatas.
- Pengelolaan kelas di lapangan.
- Pembelajaran PJOK untuk siswa berkebutuhan berbeda.
- Pemanfaatan teknologi.
- Strategi asesmen keterampilan.

Format berbagi praktik baik

Masalah → Strategi → Pelaksanaan → Hasil → Tantangan → Solusi → Tindak lanjut

10. Refleksi Guru

Setelah pembelajaran, guru dapat menjawab:

1. Apa yang sudah berjalan dengan baik?
2. Apa yang belum berjalan sesuai harapan?
3. Peserta didik mana yang membutuhkan perhatian lebih?
4. Apa penyebab permasalahan?
5. Apa perubahan yang akan dilakukan pada pembelajaran berikutnya?

E. Aktivitas MGMP

Agar pertemuan tidak hanya berupa ceramah, kegiatan dapat dilakukan melalui:

Kegiatan 1 – Diskusi

Guru mendiskusikan permasalahan pembelajaran PJOK yang dihadapi di sekolah masing-masing.

Kegiatan 2 – Berbagi Praktik Baik

Setiap guru menyampaikan satu pengalaman pembelajaran yang berhasil.

Kegiatan 3 – Workshop

Guru menyusun satu contoh modul/perangkat pembelajaran PJOK.

Kegiatan 4 – Praktik

Guru mempraktikkan model pembelajaran atau asesmen.

Kegiatan 5 – Refleksi

Guru menyampaikan hasil dan rencana tindak lanjut.

F. Produk/Output Kegiatan MGMP

Output yang dapat dihasilkan:

1. Modul ajar PJOK.
2. Bahan ajar PJOK.
3. Instrumen asesmen.
4. Rubrik penilaian keterampilan.
5. Program latihan olahraga.
6. Media pembelajaran PJOK.
7. Kumpulan praktik baik guru.
8. Program tindak lanjut pembelajaran.
9. Bank soal PJOK.
10. Dokumentasi kegiatan MGMP.

G. Kesimpulan/Deskripsi

MGMP PJOK SMK merupakan wadah profesional bagi guru untuk meningkatkan kompetensi dan kualitas pembelajaran. Melalui kolaborasi, berbagi praktik baik, penyusunan perangkat pembelajaran, pengembangan asesmen, dan refleksi bersama, guru PJOK diharapkan mampu menciptakan pembelajaran yang **aktif, aman, menyenangkan, inklusif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik SMK serta dunia kerja.**

Slogan MGMP PJOK

“Bersinergi, Berprestasi, Berkarakter, Meningkatkan Kompetensi, Mewujudkan Pembelajaran PJOK ACEH Berkualitas.”