BAB II

LANDASAN TEOLOGIS DAN KAJIAN TEORI

A. Landasan Teologis

betapa pentingnya meletakkan dasar Pendidikan jasmani yang kuat bagi tenaga pengajar agar dapat benar-benar memahami materi yang ada, ada pula landasan teologis yang dapat dilihat dari ayat-ayat Alkitab Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru.

1. Perjanjian Lama

a. Manusia Bekerja Untuk Bisa Hidup (Kejadian 3;17)

“Lalu firman-Nya kepada manusia itu: "Karena engkau mendengarkan perkataan isterimu dan memakan dari buah pohon, yang telah Kuperintahkan kepadamu: Jangan makan dari padanya, maka terkutuklah tanah karena engkau; dengan bersusah payah engkau akan mencari rezekimu dari tanah seumur hidupmu”

Bekerja adalah salah satu hal yang harus dilakukan manusia agar bisa bertahan hidup, dalam Kejadian 3:17, Tuhan memberikan hukuman yang dikenakan kepada laki-laki dan wanita, bekerja juga dapat menyehatkan fisik kita, dengan bekerja kita juga bisa membuat badan kita tetap sehat dan bugar.

b. Makanan yang Sehat (Daniel 1:8-16), Bangsa Israel di Padang Gurun (Keluaran 16:11)

Daniel 1:8-16 “Daniel berketetapan untuk tidak menajiskan dirinya dengan santapan raja dan dengan anggur yang biasa diminum raja; dimintanyalah kepada pemimpin pegawai istana itu, supaya ia tak usah menajiskan dirinya. Maka Allah mengaruniakan kepada Daniel kasih dan sayang dari pemimpin pegawai istana itu; tetapi berkatalah pemimpin pegawai istana itu kepada Daniel: "Aku takut,

kalau-kalau tuanku raja, yang telah menetapkan makanan dan minumanmu, berpendapat bahwa kamu kelihatan kurang sehat dari pada orang-orang muda lain yang sebaya dengan kamu, sehingga karena kamu aku dianggap bersalah oleh raja." Kemudian berkatalah Daniel kepada penjenang yang telah diangkat oleh pemimpin pegawai istana untuk mengawasi Daniel, Hananya, Misael dan Azarya: "Adakanlah percobaan dengan hamba-hambamu ini selama sepuluh hari dan biarlah kami diberikan sayur untuk dimakan dan air untuk diminum; sesudah itu bandingkanlah perawakan kami dengan perawakan orang-orang muda yang makan dari santapan raja, kemudian perlakukanlah hamba-hambamu ini sesuai dengan pendapatmu, "Didengarkannyalah permintaan mereka itu, lalu diadakanlah percobaan dengan mereka selama sepuluh hari. Setelah lewat sepuluh hari, ternyata perawakan mereka lebih baik dan mereka kelihatan lebih gemuk dari pada semua orang muda yang telah makan dari santapan raja. Kemudian penjenang itu selalu mengambil makanan mereka dan anggur yang harus mereka minum, lalu memberikan sayur kepada mereka."

Keluaran 16:11 "Lalu TUHAN berfirman kepada Musa "Aku sudah dengar segala gerutu mereka. Katakana kepada mereka begini: pada petang hari kamu akan mendapatkan daging dan pada pagi hari kamu akan dikenyangkan dengan roti, maka kamu akan mengetahui bahwa akulah Yahweh, TUHAN, Allahmu."

Selain bekerja kita juga dapat hidup sehat dengan menjaga pola makan yang baik dan dengan berpuasa juga dapat membantu kita untuk menjaga Kesehatan tubuh. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung 4 sehat dan 5 sempurna, yaitu

1. Makanan yang mengandung karbohidrat seperti: nasi merah, ubi, kentang, jagung, pisang, apel, kacang merah dan jeruk

2. Makanan yang mengandung sumber protein hewani yaitu daging sapi, daging kambing, daging rusa, daging ayam, daging bebek, ikan, telur dan susu, dan protein nabati yaitu kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah dan kacang merah.
 3. Makanan yang mengandung vitamin dari sayur-sayuran yaitu Bayam yang mengandung vitamin A,C dan K, Sawi yang mengandung vitamin C dan E, Kangkung yang mengandung vitamin A,C, dan B kompleks, Timun yang mengandung vitamin C, Seledri yang mengandung vitamin A dan C, Daun Singkong yang mengandung vitamin A dan C, Pare yang mengandung vitamin C dan vitamin A Brokoli yang mengandung vitamin C, Buncis yang mengandung vitamin A, C, dan K, Kubis yang mengandung vitamin A, B kompleks, dan C, Wortel yang mengandung vitamin A, vitamin B1 , B2 , dan vitamin C dan Tomat yang mengandung vitamin A, B1 , B2 ,dan C
 4. Makanan yang mengandung vitamin dari buah-buahan, yaitu, Mangga yang mengandung vitamin A, Pepaya yang mengandung vitamin A dan C, jambu biji yang mengandung vitamin C, pisang yang mengandung magnesium, dan alpukat yang mengandung vitamin E.
 5. Susu sebagai penyempurna. Pada umumnya manusia membutuhkan asupan makanan sebanyak 3x dalam sehari yaitu pagi, siang dan malam.
- c. Hati yang Gembira Adalah Obat (Amsal 17:22)

“Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.”

Dalam segala situasi kita harus selalu bersukacita atau bergembira, umumnya kegembiraan orang tergantung pada situasi. Mendapatkan hadiah, mendapatkan nilai yang bagus, berhasil dalam studi setelah itu bergembira itu semua wajar.

Tetapi bagaimana kalau berada di situasi sebaliknya, seperti sakit, gagal dalam studi dan mendapatkan nilai yang jelek? Salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk menjaga hati agar tetap gembira adalah mendengarkan musik atau bernyanyi. Bernyanyi memuji Tuhan adalah cara yang terbaik untuk membuat hati tetap gembira (Mazmur 34:2).

Adapun sebuah kalimat dalam Bahasa Latin yang mengatakan *Mens sana in corpore sano*, yang artinya adalah "Jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat." Maksudnya jika jiwa seseorang sehat, maka tubuhnya akan sehat juga. Karena pada dasarnya tubuh manusia tidak hanya berwujud fisik, tetapi juga ada roh yang membuat hidup menjadi lengkap saling mengisi.

d. Bangsa Israel Berjalan Kaki ke Tanah Kanaan Selama 40 Tahun

Berjalan kaki juga salah satu aktifitas yang sangat baik, dengan berjalan kaki banyak manfaat yang didapatkan.

Beberapa manfaat yang didapatkan dengan rutin berjalan kaki antara lain;¹

1. Dapat mencegah penyakit jantung
2. Menenangkan pikiran
3. Perubahan positif pada otak
4. Memperbaiki penglihatan
5. Menambah volume paru-paru
6. Menambah kekuatan otot
7. Efek positif bagi pancreas
8. Mencegah diabetes
9. Menurunkan resiko terkena stroke

¹ "Manfaat Berjalan Kaki Bagi Tubuh," in <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Apa-Yang-Terjadi-Pada-Tubuh-Jika-Rajin-Jalan-Kaki-Tiap-Hari>, n.d., <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-rajin-jalan-kaki-tiap-hari>.

10. Menekankan resiko serangan jantung
11. Berat badan stabil
12. Menurunkan berat badan
13. Memperkuat sendi dan tulang
14. Memperbaiki pencernaan
15. Menghilangkan sakit punggung

2. Perjanjian Baru

a. Orang Sehat Tidak Memerlukan Dokter (Mat 9:12, Mark 2:17 dan Luk 5:31)

“Yesus mendengarnya dan berkata: "Bukan orang sehat yang memerlukan tabib, tetapi orang sakit.”

Sehat yang dimaksudkan adalah sehat fisik sehat mental dan sehat rohani. Sehat fisik adalah orang yang dalam kondisi tubuh sehat dan tidak sakit contohnya tidak dalam keadaan demam, organ tubuh berfungsi dengan baik dan tidak dalam keadaan sakit gigi, dimana saat orang sakit yang memerlukan dokter, baik dokter penyakit umum maupun dokter spesialis. Sehat mental adalah orang yang dalam kondisi tidak stress dan tidak mengalami gangguan kejiwaan contohnya orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sehat Rohani adalah orang yang dalam kondisi kerohanian nya tidak terganggu contohnya. Rajin beribadah, tepat waktu saat beribadah dan melakukan apa yang di perintahkan oleh firman Tuhan.

b. Tuhan Yesus Berpuasa Selama 40 Hari (Matius 4:1-2)

“Maka Yesus dibawa oleh Roh ke padang gurun untuk dicobai Iblis. Dan setelah berpuasa empat puluh hari dan empat puluh malam, akhirnya laparlah Yesus.”

Penting untuk diketahui bahwa puasa memiliki beragam manfaat kesehatan, mulai dari peningkatan penurunan berat badan hingga peningkatan fungsi otak. Berikut beberapa manfaat puasa bagi kesehatan:²

1. Pengendalian gula darah
2. Mengurangi peradangan
3. Meningkatkan Kesehatan jantung
4. Meningkatkan fungsi otak
5. Membantu menurunkan berat badan
6. Meningkatkan hormon
7. Pencegahan kanker

B. Kajian Teori

1. Karakteristik Siswa Kelas X (sepuluh)

Siswa SMTK kelas X (sepuluh) secara umum berusia 16-19 tahun yang bisa juga disebut dengan usia Remaja. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal.

a. Fisik

1. Masih dalam masa pertumbuhan tetapi sudah melambat (untuk wanita)
2. Rambut halus di wajah dan tubuh semakin lebat.
3. Badan semakin tinggi (untuk anak Laki-laki)
4. Badan semakin besar karena nafsu makan semakin bertambah.
5. Siklus menstruasi sudah stabil (untuk wanita)
6. Wajah dipenuhi oleh jerawat puber (sebagian dari remaja)
7. Otot semakin terbentuk.

b. Kognitif

1. Penalaran semakin logis tetapi masih influensif.

² “Manfaat Puasa Bagi Kesehatan,” in <https://Dinkes.Banjarkota.Go.Id/Manfaat-Puasa-BagiKesehatan/#:~:Text=Puasa%20membantu%20mengurangi%20resistensi%20insulin,Dan%20menggunakannya%20sebagai%20sumber%20energi.>, n.d., [https://dinkes.banjarkota.go.id/manfaat-puasa-bagi-kesehatan/#:~:Text=Puasa membantu mengurangi resistensi insulin,dan menggunakannya sebagai sumber energi.](https://dinkes.banjarkota.go.id/manfaat-puasa-bagi-kesehatan/#:~:Text=Puasa%20membantu%20mengurangi%20resistensi%20insulin,Dan%20menggunakannya%20sebagai%20sumber%20energi.) Diakses 05 Juni 2024.

2. Mencoba melihat dari berbagai sisi, tidak hanya satu pandangan saja.
3. Mencoba untuk menyelesaikan masalah lalu dijadikan pembelajaran.
4. Mempertahankan keinginannya yang dibarengi dengan alasan (alasan yang tdk selalu logis).
5. Berani mengutarakan pendapat atau apa yang di pikirkan nya.

c. Mental

1. Sudah bisa mengendalikan emosi bila berhadapan dengan orang yang tepat.
2. Gampang meluapkan kemarahan yang meledak-ledak (menangis, berteriak dan melampiaskan-nya pada sebuah benda).

d. Sosial

1. Memiliki teman yang spesial, baik itu sahabat atau pun pasangan.
2. Pada umumnya lebih percaya kepada orang yang dia sayang dibanding orang tua.
3. Pemberontakan terselubung.
4. Merasa nyaman dengan teman sebanya.

e. Rohani

1. Sudah bisa menerima Yesus sebagai Tuhan dan Jurus Selamat.
2. Aktif dalam kegiatan keagamaan contohnya mengikuti ibadah pemuda dan mengikuti kegiatan gerejawi
3. Sudah bisa membaca dan merenungkan firman Tuhan secara pribadi.

2. Mata Pelajaran PJOK di SMTK

Mata Pelajaran PJOK di SMTK termaksud dalam mata Pelajaran keterampilan, dimana siswa di harapkan untuk mampu berpikir dan melakukan aktifitas fisik. Oleh karena itu, nilai ketuntasan untuk mata Pelajaran keterampilan (Termaksud TIK, Prakarya, Seni budaya, Musik Gereja) adalah 70 (tujuh puluh), dengan nilai huruf B.

Mata Pelajaran PJOK membutuhkan konsentrasi keterampilan baik dari guru maupun siswa untuk mencapai hasil dan tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan mata Pelajaran PJOK di dalam kurikulum yang dikembangkan di Indonesia adalah:³

1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
3. Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
5. Meletakkan dasar kompetitif diri (self competitive) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
6. Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif.
7. Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat.
8. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri.
9. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, serta meningkatkan kebugaran pribadi.

³ Dwi Cahyono Widodo, "Modul Belajar Mandiri Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK," *Modul Pengembangan Keprofesian*, 2019, 19–40, <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/PJOKSD/Modul Pembelajaran PJOK SD/PJOK-PB1.pdf>.

Dari tujuan PJOK tersebut murid diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/pengetahuan, prinsip, strategi, taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan. Dan juga dapat meningkatkan pemahaman.

a. Pemahaman

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Hal ini dapat terjadi karena idealnya pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, PJOK adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya bukan saja pada peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya yang mengarah pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lain seperti PJOK yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.⁴

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani dan kesehatan yang dilakukan seseorang untuk mengembangkan aspek keterampilan, kepribadian, sosial dan kesehatannya.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan

⁴ Agus and Bambang, *Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X*.

menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik, sedang non olahraga dalam bentuk bermain, modifikasi cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya.⁵

Pendidikan jasmani juga sangat penting bagi para murid, sehingga murid atau anak yang dididik mengalami perubahan baik dalam segi pengetahuan, mental, moral maupun aspek-aspek yang lain sehingga bermanfaat bagi hidupnya dan lingkungannya sekaligus membanggakan orangtua maupun para pendidik itu sendiri terutama Tuhan.

Menurut H.J.S Husdarta, Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani, pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat senada dikemukakan oleh Sukintaka, pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.⁶

Penulis berpendapat bahwa pengertian pendidikan jasmani adalah merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, olahraga pilihan, dan kesehatan di lingkungan sekolah, yang tujuannya adalah untuk menumbuh kembangkan berbagai aspek penting pada diri siswa, yaitu aspek fisik, kognitif, mental, sosial dan rohani.

⁵ A M Bandi Utama, "Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 8, no. 1 (2011): 1–9.

⁶ "KAJIAN TEORI" (2011).

Olahraga juga salah satu aktivitas fisik maupun psikis sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (pasal 1 ayat 4) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.⁷

b. Keterampilan

Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otototot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (energy expenditure) di atas level kebutuhan dasar. Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplay energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang mereka lakukan harusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.⁸ Keterampilan dalam Pendidikan jasmani juga meliputi:

1. Keterampilan gerak

Keterampilan gerak merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, yang kepadanya dibebankan tanggung jawab untuk mencapai tujuan pembelajaran agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai.

2. Keterampilan penalaran

Mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya.

3. Keterampilan sikap mental, social dan emosional

⁷ Indria Susilawati and Nur Moh Kusuma Atmaja, "Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Tangan Di Stkip Melawi," *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)* 10, no. 2 (2023): 132–39, <https://doi.org/10.46368/jpkr.v10i2.1302>.

⁸ Warsito Sugito Adi, "Konsep-Konsep Penting Pjok Dan Keterkaitannya," 2020, 127–34.

Agar bisa berinteraksi dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis.

3. Strategi Pembelajaran⁹

Strategi pembelajaran adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan hasil belajar. Dalam hal ini, tidak semua orang dapat belajar dengan mudah dan cepat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan efisiensi dalam belajar. Dalam artikel ini, kami akan membahas berbagai macam strategi pembelajaran, contoh, tujuan, hingga tips menentukannya untuk membantu meningkatkan keterampilan belajar.

a. Pengertian Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran adalah perencanaan tentang rangkaian kegiatan yang didesain dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tertentu.¹⁰ Dalam hal ini, strategi pembelajaran menjadi kegiatan yang harus dikerjakan guru dan siswa. Pasalnya, strategi pembelajaran itu juga diartikan sebagai suatu set materi dan prosedur pembelajaran untuk menimbulkan hasil belajar pada siswa. Dalam implementasinya, strategi pembelajaran terdiri dari berbagai macam teknik dan metode belajar, contohnya membaca, mengingat, mengulang, dan menerapkan informasi.

Kesimpulannya, maksud dari strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan atau rangkaian kegiatan, yang termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya juga alat peraga dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan pembelajaran yang dapat dicapai secara efektif dan efisien.

b. Macam-macam Strategi Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran Inkuiri

⁹ Kholida Qothrunnada, "Strategi Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam Dan Contohnya," in *Detik.Com* (denpasar, February 2023).diambil senin 29 april 2024 pukul 11:20 WIT

¹⁰ mQothrunnada, "Strategi Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam Dan Contohnya."

Jenis strategi pembelajaran inkuiri dilakukan dengan cara memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Dalam strategi ini, siswa diajak untuk mengeksplorasi konsep-konsep yang diajarkan melalui pengamatan, tanya jawab, dan percobaan.

Dengan demikian, siswa juga diharapkan agar dapat mengembangkan keterampilan dalam berpikir kritis dan kreatif, mampu meningkatkan keberhasilan dalam belajar dan mengembangkan bakat yang di kuasai nya.

Tujuan dari strategi pembelajaran inkuiri adalah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang baik.

2. Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah (SPBM)

Strategi pembelajaran SPBM adalah jenis strategi pembelajaran dengan menggabungkan beberapa kegiatan pembelajaran, yang memfokuskan proses pemecahan masalah ilmiah.¹¹

Umumnya, SPBM akan didasarkan psikologi kognitif, yang dibebaskan dari asumsi bahwa belajar merupakan proses mengubah perilaku melalui pengalaman.

3. Strategi Koperasi (DSS)

Metode pembelajaran DDS adalah rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok tertentu. Misalnya, menggunakan kelompok kecil atau tim yang terdiri dari 4-6 orang yang memiliki latar belakang akademis ras, atau gender, dan lain-lain.

4. Strategi Peningkatan Keterampilan Berpikir (SPKB)

SPKB adalah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan berpikir siswa, dengan fakta-fakta atau pengalaman sebagai bahan untuk memecahkan

¹¹ Qothrunnada, "Strategi Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam Dan Contohnya."

masalah. Materinya akan membimbing siswa untuk menemukan konsep sendiri yang harus dikuasai.

5. Strategi Pembelajaran Cooperative Script

Strategi pembelajaran cooperative script merupakan salah satu metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memberikan skenario atau naskah yang harus dijalankan oleh siswa dalam kelompok.¹²

Dalam strategi ini, setiap siswa memiliki peran yang berbeda-beda dan harus bekerja sama untuk menyelesaikan skenario atau naskah yang diberikan. Tujuan dari strategi pembelajaran *cooperative script* adalah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan.

6. Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek

Strategi pembelajaran berbasis proyek dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas atau proyek yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Dalam strategi ini, siswa diajak untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan problem-solving.

Tujuan dari strategi pembelajaran berbasis proyek adalah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan yang baik dalam situasi nyata.

7. Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah

Strategi pembelajaran berbasis masalah dilakukan dengan cara memberikan suatu masalah atau situasi tertentu yang harus dipecahkan oleh siswa. Dalam strategi ini, siswa diajak untuk berpikir secara kritis dan kreatif dalam menyelesaikan masalah yang diberikan.

¹² Qothrunnada.

Tujuan dari strategi pembelajaran berbasis masalah yaitu untuk membantu siswa memahami konsep-konsep yang diajarkan dengan cara yang lebih praktis dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

8. Strategi Pembelajaran Kolaboratif

Strategi pembelajaran kolaboratif merupakan salah satu metode pembelajaran yang dilakukan secara bersama-sama dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Metode ini dilakukan dengan cara membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil yang bekerja sama untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

Dalam strategi pembelajaran kolaboratif, setiap siswa memiliki peran yang sama penting dalam proses belajar, sehingga setiap siswa harus berkontribusi untuk mencapai tujuan bersama.

9. Strategi pembelajaran kontekstual

Pendekatan kontekstual (Contextual Teaching and Learning) adalah konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka.¹³ Dengan kata lain pembelajaran dan pengajaran kontekstual melibatkan para siswa dalam aktivitas penting yang membantu mereka mengaitkan pelajaran akademis dengan konteks kehidupan nyata yang mereka hadapi.¹⁴ Depdiknas (2002) menyampaikan bahwa pendekatan kontekstual adalah konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapan dalam kehidupan mereka sehari-hari.¹⁵

¹³ masnur Muslich, *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi Dan Kontekstual* (jakarta: PT. Bumi angkas, 2007).Hlm 41

¹⁴ Barnes, *Upper Motor Neurone Syndrome and Spasticity 2nd Ed.*Hlm 35

¹⁵ Depdiknas, *Pendekatan Kontekstual (Contextual Teaching and Learning)* (Jakarta: depdiknas, 2002).

c. Strategi pembelajaran kontekstual mata Pelajaran PJOK di SMTK

Firdaus Jayapura

1. Contoh Penerapan Strategi Pembelajaran Kontekstual

Berikut adalah contoh strategi pembelajaran kontekstual yang sering diterapkan¹⁶:

- a. Siswa atau peserta didik dibimbing untuk menulis hasil kesimpulan ke dalam sebuah ringkasan.
- b. Peserta didik melakukan sintesis (memadukan) terhadap semua materi pembelajaran yang sudah diberikan.
- c. Peserta didik melakukan diskusi di dalam kelas dan di luar kelas.
- d. Peserta didik mengamati, menggolong-golongkan, membuat dugaan, mengukur, dan menjelaskan sesuatu sesuai dengan tema pembelajaran.
- e. Membentuk kelompok dan pemberian tugas kelompok.
- f. Mengadakan kuis, yang dapat dilakukan setiap pertemuan.
- g. Menggunakan program perbaikan dan program pengayaan bagi siswa yang memperoleh nilai dibawah nilai minimum.
- h. Menggunakan prinsip peserta didik belajar aktif.
- i. Prinsip belajar sambil melakukan/praktik.
- j. Memberikan kegiatan korektif pada peserta didik.

Strategi pembelajaran yang memungkinkan melibatkan evaluasi kinerja kerja siswa dalam belajar, mengukur pemahaman siswa serta mengidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam proses belajar mengajar. Baik guru maupun siswa dapat terlibat dalam hal ini

¹⁶ Qothrunnada, "Strategi Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam Dan Contohnya."

Dengan demikian juga siswa mampu mendapatkan hasil yang memuaskan dan guru juga mendapatkan kepuasan secara bathin dan mampu mengembangkan profesionalitas kerjanya.

2. Tujuan Strategi Pembelajaran Kontekstual

Sejatinya, tujuan strategi pembelajaran akan bergantung pada model pembelajarannya. Berikut adalah beberapa tujuan strategi pembelajaran: ¹⁷

- a. Model pembelajaran perolehan konsep: bertujuan untuk membantu siswa dalam memahami suatu konsep tertentu. Model ini bisa diterapkan untuk semua umur, mulai dari anak-anak hingga dewasa.
- b. Model pembelajaran berpikir induktif: bertujuan untuk membangun mental kognitif, untuk mengembangkan kemampuan berpikir.
- c. Model pembelajaran inquiry training: bertujuan melatih kemampuan siswa dalam meneliti, serta menjelaskan suatu fenomena untuk memecahkan masalah secara ilmiah.
- d. Model peningkatan pembelajaran individu: bertujuan untuk menekankan pengembangan pribadi siswa, untuk mengembangkan hubungan produktif dengan lingkungannya, dan membantu mereka untuk memandang dirinya sebagai pribadi yang mampu atau berguna.
- e. Model pembelajaran tidak langsung: bertujuan utama untuk membantu siswa mencapai integrasi pribadi, efektivitas pribadi, serta penghargaan terhadap dirinya secara realitas.
- f. Model pembelajaran pelatihan kesadaran: bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, dan perilaku orang lain.
- g. Model pembelajaran pertemuan kelas: bertujuan untuk membantu membangun saru kelompok sosial yang saling menghargai, menyayangi, disiplin, serta berkomitmen untuk berperilaku positif.

¹⁷ Qothrunnada.

Dari tujuan pembelajaran tersebut, siswa diharapkan mampu memahami suatu konsep tertentu, mampu mengembangkan kemampuan dalam berpikir kritis, membantuh pemahaman siswa dalam meneliti dan membantu siswa juga dalam Impian mereka.

3. Langkah-langkah Strategi Pembelajaran Kontekstual

Pembelajaran yang dikenal dengan Contextual Teaching dan Learning (CTL) tak hanya membuat anak didik tertarik belajar ilmu pengetahuan. Tetapi juga membuat mereka lebih aktif dalam prosesnya, karena anak didik diajak untuk berusaha mempelajari konsep dan dibarengi dengan penerapan di dunia nyata, merangsang otak dalam menyusun pola pembentuk makna.

Adapun Langkah-langkah strategi dalam pembelajaran kontekstual sebagai berikut;

1. Memperkenalkan sosok terkait dengan mata pelajaran yang diberikan kepada siswa, tujuannya meningkatkan ketertarikan mereka terhadap kegiatan belajar dan memotivasi meraih kesuksesan.
2. Membuat rumusan manfaat dan tujuan materi yang akan dipelajari, kemudian menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.
3. Memberi timbal balik, membuat para siswa bebas dalam melakukan eksplorasi sehingga mereka dapat menemukan cara belajar yang sesuai.
4. Mengarahkan serta membimbing anak didik selama proses pembelajaran yang dilakukan secara mandiri ketika melakukan eksplorasi.

Dengan adanya pembelajaran kontekstual ini dapat meningkatkan minat peserta didik dalam belajar, membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mampu meningkatkan pemahaman peserta didik pada saat menerima materi pembelajaran dari gurunya.

4. Tips Menjalankan Strategi Pembelajaran Kontekstual

a. Libatkan Siswa dalam Proses Pembelajaran

Salah satu kunci dari strategi pembelajaran yang efektif adalah melibatkan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan melibatkan siswa, mereka akan lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran, sehingga dapat memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang dipelajari.

b. Gunakan Metode Pembelajaran yang Bervariasi

Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi dapat membantu mempertahankan minat dan perhatian siswa dalam pembelajaran. Misalnya, menggunakan metode pembelajaran inkuiri, dan kolaboratif yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.¹⁸

c. Gunakan Teknologi sebagai Media Pembelajaran

Pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran juga dapat meningkatkan efektivitas strategi pembelajaran. Teknologi dapat membantu memudahkan akses siswa terhadap materi pembelajaran, memberikan variasi dalam metode pembelajaran, serta membantu menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan siswa.

d. Berikan Umpan Balik yang Konstruktif

Memberikan umpan balik yang konstruktif dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran siswa. Umpan balik yang diberikan sebaiknya spesifik dan memberikan saran atau masukan yang jelas agar siswa dapat memperbaiki kelemahan mereka.

e. Picu Motivasi Belajar

Para pengajar juga perlu memberikan apresiasi kepada siswa yang berhasil menjalankan tugasnya dengan baik. Sehingga, hal tersebut mampu memberikan motivasi kepada para siswa untuk belajar lebih giat.¹⁹

Dalam dunia pendidikan, strategi pembelajaran yang efektif sangat penting untuk mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Dengan memperhatikan tips dan langkah-langkah yang tepat, pengajar dapat menentukan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dan memaksimalkan proses pembelajaran.

¹⁸ Qothrunnada.

¹⁹ Qothrunnada.