



REVOLUSI ARSITEKTUR KURIKULUM PJOK: SPORT-CENTRIC KE LITERASI GERAK DENGAN *DEEP LEARNING*

iqbal sazali

A. PENDAHULUAN DAN LATAR BELAKANG KONTEKSTUAL PEMBELAJARAN



a. Tantangan Nyata Pembelajaran PJOK di Kabupaten Aceh Selatan

1. Kondisi Riil

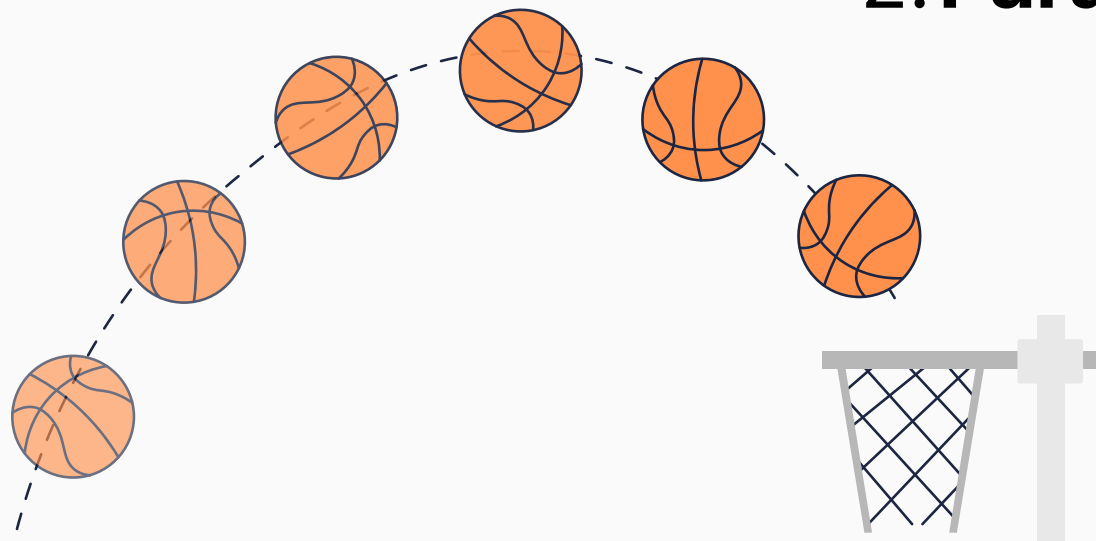
Keterbatasan sarana lapangan standar (bola basket, tenis, atletik) dan peralatan yang tidak proporsional dengan jumlah siswa sering menjadi hambatan kualitas pembelajaran.

2. Paradigma Lama

Keterbatasan fasilitas sering dijadikan alasan stagnasi karena kurikulum sebelumnya menuntut penguasaan teknik dasar cabang olahraga secara baku dan terpisah per bab.

3. Solusi Kurikulum Merdeka

Pemerintah menegaskan fleksibilitas penuh dalam penyusunan ATP. Guru dapat memodifikasi aktivitas fisik sesuai sarana sekolah, minat siswa, dan kultur gerak setempat tanpa mengurangi esensi kompetensi.



STRUKTUR BUKU K13 / SPORT CENTRIC

BAB I MENGANALISIS KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA BESAR.....	1
A. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Sepak bola.....	1
1. Permainan Sepak bola.....	1
2. Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola.....	2
3. Analisis Keterampilan Gerak Mengontrol Bola.....	5
4. Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola.....	9
5. Analisis Keterampilan Gerak Menyundul Bola.....	11
6. Ringkasan.....	13
7. Penilaian.....	13
B. Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola voli.....	14
1. Permainan Bola voli	14
2. Analisis Keterampilan Gerak Servis.....	14
3. Analisis Keterampilan Gerak Passing	17
4. Analisis Keterampilan Gerak Smash.....	21
5. Analisis Keterampilan Gerak Membendung (Blocking)	22
6. Ringkasan.....	24
7. Penilaian.....	24
C. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola basket.....	24
1. Permainan Bola basket.....	24
2. Analisis Keterampilan Gerak Mengoper Bola	25
3. Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola.....	27
4. Analisis Keterampilan Gerak Menembak Bola Ke Ring/Keranjang	28
5. Ringkasan.....	32
6. Penilaian.....	32
BAB II MENGANALISIS KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA KECIL	33
A. Analisis Keterampilan Gerak Permainan <i>Softball</i>	33
1. Permainan Softball	33

2. Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola

Keterampilan gerak menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar.

a. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri dengan posisi badan lurus di belakang bola.
- 2) Salah satu kaki menumpu di samping bola dengan ujung kaki mengarah ke depan serta lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
- 3) Kaki dibuka keluar sehingga mata kaki mengarah ke depan bola.
- 4) Pandangan dipusatkan pada bola yang akan ditendang dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
- 5) Kaki tendang ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke depan mengenai bola dengan menggunakan kaki bagian dalam tepat pada titik pusat tendangan hingga bola bergerak ke depan.
- 6) Gerakan selanjutnya diikuti oleh gerak lanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggota tubuh lainnya.
- 7) Perhatikan gambar 1.1.



Gambar 1.1 Keterampilan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

STRUKTUR KURKER/LITERASI GERAK

BAB I

Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Pengoptimalan Keterampilan Gerak

1

Tujuan Pembelajaran

2

Kata Kunci.....

2

Peta Materi.....

2

Siap-Siap Belajar

3

Penilaian Awal.....

4

Materi dan Kegiatan Pembelajaran

5

A. Perkembangan Keterampilan Gerak

5

1. Mengobservasi Penguasaan Keterampilan Gerak

5

2. Level Keterampilan Gerak (*Generic Level of Skill Proficiency*).....

12

B. Mengoptimalkan Keterampilan Gerak

22

1. Penyusunan Jurnal Refleksi Latihan

23

2. Melaksanakan Jurnal Refleksi Latihan

25

C. Analisis Hasil Evaluasi.....

27

3. Menganalisis hasil evaluasi level keterampilan gerak

27

4. Menganalisis Hasil Umpan Balik

43

D. Perbaiki Keterampilan Gerak dalam Berbagai Situasi...

48

1. Rencana Perbaiki Jangka Pendek dan Jangka Panjang

48

2. Menentukan Siklus Pengoptimalan Keterampilan Gerak

48

A. Perkembangan Keterampilan Gerak

“Bagaimana kamu mengetahui keterampilan gerakmu berkembang?”

Untuk dapat menguasai keterampilan gerak spesifik dalam aktivitas olahraga atau permainan tertentu, kamu harus selalu berusaha memperbaiki keterampilan gerakmu hingga mencapai penguasaan gerak yang maksimal. Akan tetapi sebelum melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan tersebut, lakukan terlebih dahulu observasi terhadap perkembangan keterampilan gerakmu.

1. Mengobservasi Penguasaan Keterampilan Gerak

Pernahkah kamu meminta pendapat teman atau guru mengenai keterampilan gerak yang sudah kamu lakukan ketika mereka menonton permainan atau pertandingan olahragamu? Misalnya ketika kamu bermain bulu tangkis, mintalah temanmu untuk memberikan pendapat mengenai permainanmu. Minta pendapatnya mengenai gerak, pukulan, dan teknik yang telah kamu lakukan. Dapat juga kamu merekam permainanmu, kemudian tonton video rekaman tersebut. Cermati keterampilan gerak yang sudah kamu lakukan, keterampilan gerak mana yang sudah baik dan mana yang masih perlu perbaikan. Gunakan contoh rubrik berikut untuk mengetahui level keterampilanmu.

Tabel 1.1 Contoh Rubrik Kemampuan Keterampilan Gerak

No.	Keterampilan Gerak	Sudah Dikuasai (✓)	perlu Perbaikan (✓)
1.			

b. Urgensi Pergeseran Paradigma dari Sport Centric ke Movement Literacy



1. Aktivitas Fisik Sebagai Media

Cabang olahraga bukan lagi tujuan akhir, melainkan alat untuk melatih keterampilan, konsep gerak, strategi taktis, perilaku etis, dan kebugaran.

2. Pengembangan Literasi Gerak Holistik

Transisi dari penekanan tunggal performa atletik menuju pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk aktif bergerak seumur hidup.

3. Inklusivitas & Well-being

Mengganti atmosfer intimidatif menjadi lingkungan inklusif di mana siswa berbakat maupun pemula merasa dihargai dan menemukan kegembiraan bergerak.

PARADIGMA BARU GURU PJOK

Tiga pilar utama transformasi pembelajaran PJOK untuk menghadapi tantangan masa depan

Inovasi Modifikasi

Keterbatasan sarana di Aceh Selatan bukan penghambat, melainkan ruang inovasi guru memodifikasi media belajar.

Alat vs Tujuan

Cabang olahraga hanyalah alat (situasi gerak), sedangkan tujuan utamanya adalah literasi gerak seumur hidup.

Hak Peserta Didik

Setiap siswa berhak mendapatkan pengalaman gerak yang positif, menyenangkan, dan membangun kebugaran fungsional.

B. ANALISIS KOMPARATIF: KURIKULUM 2013 VS KURIKULUM MERDEKA



Aspek Komparasi	Kurikulum 2013 (K13)	Kurikulum Merdeka (Edisi Terbaru)
Orientasi & Fokus Utama	Berfokus kaku pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga spesifik (sepak bola, bola voli, senam, renang) secara terisolasi per bab per semester.	Berfokus pada pengembangan literasi gerak, kebugaran fungsional, dan kesejahteraan holistik yang terbagi dalam 4 elemen: Terampil Bergerak, Belajar melalui Gerak, Bergaya Hidup Aktif, dan Memilih Hidup yang Menyehatkan.
Arsitektur Buku Teks & Sumber Belajar	Buku teks disusun secara prosedural kaku berbasis langkah-langkah gerak. Peserta didik menjadi penerima instruksi pasif.	Buku dirancang fleksibel, berbasis penyelidikan (inquiry), kontekstual, menyediakan contoh Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) alternatif, serta fitur Belajar Mendalam (deep learning) untuk pemikiran kritis.
Pendekatan Asesmen & Evaluasi	Dominan tes keterampilan fisik yang seragam dan penilaian unjuk kerja berdasarkan standar kaku teknik cabor	Menerapkan backward design, asesmen awal berbasis periksa diri (self-check), asesmen formatif berkelanjutan berbasis kriteria level (1-5), serta asesmen sumatif proyek & portofolio yang menghargai progres individual.



C. GOLDEN CENTRAL: WHAT, WHY, HOW

1. WHAT

(Apa itu Revolusi Arsitektur & Literasi Gerak dengan Deep Learning?)

1.1 Definisi Operasional Pergeseran Arsitektur Buku Teks

Arsitektur buku teks PJOK terbaru mengalami pergeseran dari sistematisa berbasis bab cabang olahraga menjadi unit panduan berbasis situasi gerak. Dalam buku panduan guru dan buku siswa edisi terbaru, pembelajaran diorganisasikan mengelilingi pengoptimalan keterampilan gerak, penyempurnaan taktis, evaluasi konsep gerak, perilaku etis, kebugaran mandiri, dan advokasi gaya hidup sehat.

1.2 Makna Literasi Gerak

Literasi gerak didefinisikan sebagai pondasi kemampuan, kepercayaan diri, dan pemahaman peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Dalam Kurikulum Merdeka Fase F (SMA/SMK Kelas XI-XII), literasi gerak dioperasionalkan melalui 4 elemen utama:

1. Elemen Terampil Bergerak: Kemampuan merancang, menerapkan, menghaluskan, dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik dalam berbagai situasi gerak yang menantang.
2. Elemen Belajar Melalui Gerak: Pengembangan keterampilan personal dan sosial melalui partisipasi gerak, menekankan nilai fair play, kerja sama tim, komunikasi, dan kepemimpinan.
3. Elemen Bergaya Hidup Aktif: Partisipasi aktif dan konsisten dalam aktivitas kebugaran di luar ruangan serta pemanfaatan teknologi pendukung kebugaran.
4. Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan: Kemampuan mengadvokasi gaya hidup sehat, menyusun pola asupan gizi seimbang, dan menjaga keselamatan diri dan lingkungan.

1.3 Konsep Pendekatan Pembelajaran Bermakna (Deep Learning) dalam PJOK

Pendekatan deep learning dalam PJOK memastikan bahwa peserta didik tidak sekadar meniru gerakan guru (shallow learning), tetapi mengalami tiga pilar pemahaman mendalam:

1. **Memahami Konsep Gerak (Konseptual):** Siswa menganalisis mengapa suatu gerakan dilakukan dengan cara tertentu berdasarkan prinsip biomekanika sederhana (seperti ruang, waktu, tenaga, dan hubungan).
2. **Metakognisi & Refleksi Diri:** Siswa mencatat, menganalisis, dan merencanakan perbaikan kinerja gerak fisiknya secara mandiri melalui penggunaan Jurnal Refleksi Latihan.
3. **Transfer Keterampilan (Adaptabilitas):** Siswa mampu mengadaptasi dan mentransfer keterampilan gerak serta strategi taktis yang telah dipelajari ke dalam cabang olahraga atau situasi gerak baru yang belum pernah ditemui sebelumnya.

2. WHY

(Mengapa Perubahan Ini Mendesak Dilakukan?)

1.1 Analisis Kritis Terhadap Dampak Pola Sport-Centric

Pendekatan sport-centric tradisional yang menekankan keseragaman teknik atletik terbukti membawa dampak negatif secara pedagogis:

1. **Bersifat Eksklusif:** Siswa yang memiliki bakat motorik bawaan selalu mendominasi perhatian dan nilai, sementara siswa dengan kemampuan motorik sedang atau pemula merasa terpinggirkan.
2. **Merasa Cemas:** Siswa yang berada pada level keterampilan 'prakontrol' (pre-control) sering mengalami kecemasan fisik dan intimidasi emosional saat dipaksa melakukan teknik rumit di depan teman-temannya.
3. **Minimnya Relevansi Seumur Hidup:** Ketika siswa keluar dari sekolah dan tidak menjadi atlet, mereka tidak memiliki modal pemahaman untuk menjaga kebugaran mandiri karena PJOK lama hanya mengajarkan aturan main per-cabor secara formal.

3. HOW

(Bagaimana Implementasi Praktis di Lapangan & MGMP?)

1.1 Langkah Taktis Modifikasi Modul Ajar di Aceh Selatan

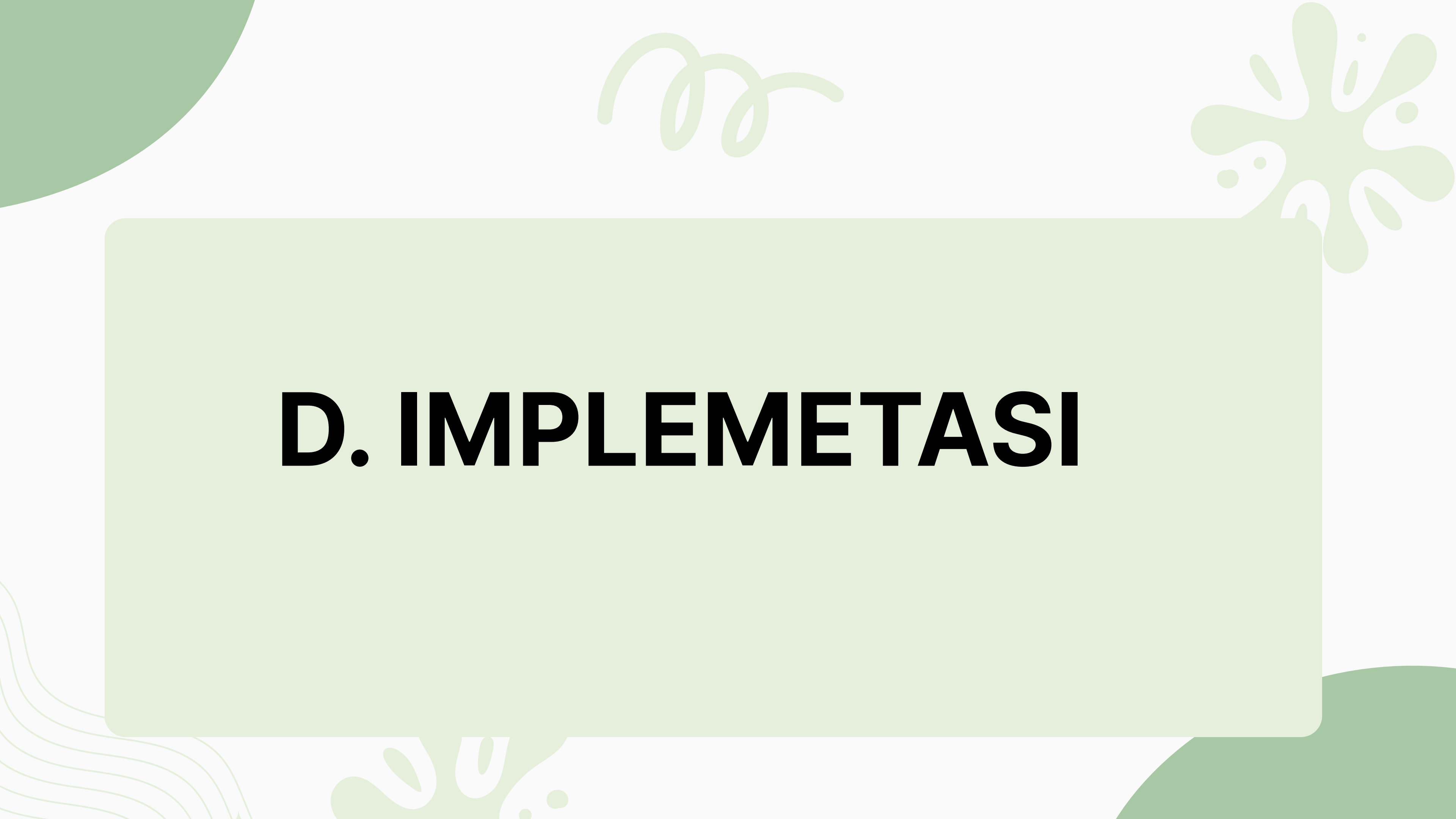
1. **Modifikasi Media & Alat:** Jika sekolah tidak memiliki lapangan basket/voli standar, ganti situasi gerak menggunakan permainan bola tangan modifikasi, permainan tradisional lokal (seperti galasin/kasti), atau aktivitas luar ruangan di sekitar sekolah.
2. **Prinsip Voice, Choice, Ownership:** Berikan ruang bagi siswa untuk memilih peran (pemain, perancang strategi, pengamat/observer, atau pelatih sebaya) dan menentukan target kebugaran pribadinya.
3. **Pertanyaan Pemantik Kritis:** Gunakan pertanyaan pemantik di awal pembelajaran (contoh: 'Bagaimana cara kamu mengetahui keterampilan gerakmu berkembang dari waktu ke waktu?') untuk memicu diskusi kritis.

1.2 Strategi Merancang Aktivitas Pembelajaran

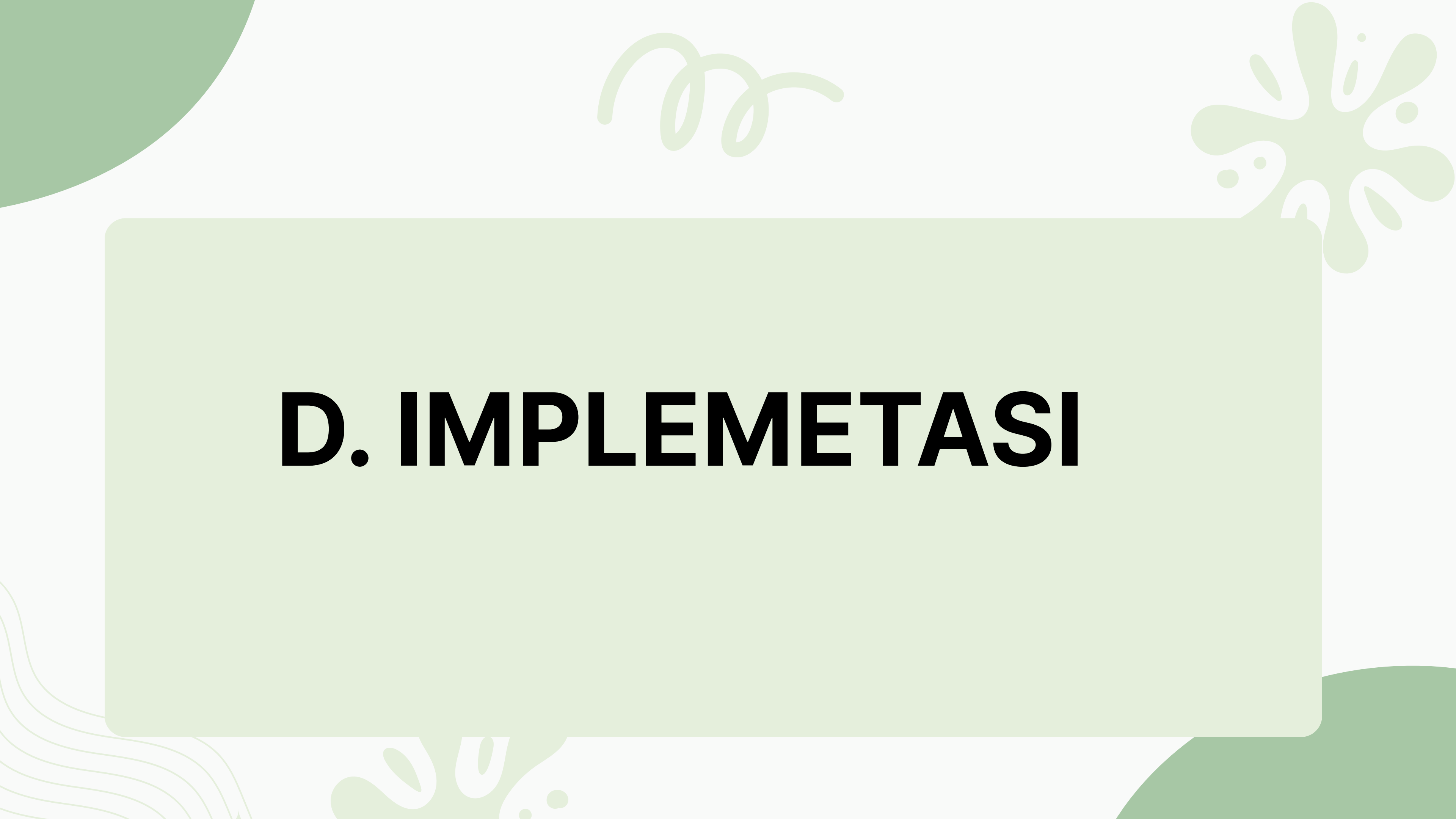
PJBL, PBL

1.3 Peran Kolektif Forum MGMP PJOK Kabupaten Aceh Selatan

- 1. Penyelarasan Instrumen Asesmen Autentik: Menyusun dan menyepakati instrumen asesmen awal, rubrik asesmen formatif, serta rubrik penilaian sumatif berbasis proyek**
- 2. Sesi Praktik Peer-Teaching: Menyelenggarakan sesi praktek mengajar (peer-teaching) berbasis pendekatan deep learning dan jurnal refleksi.**
- 3. Bank Modul Ajar Lokal: Saling berbagi contoh ATP alternatif dan modul ajar yang telah disesuaikan dengan kondisi geografis dan fasilitas sekolah di Aceh Selatan.**



D. IMPLEMETASI



D. IMPLEMETASI