



**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



**Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar
Dalam Pembelajaran Kurikulum Merdeka**

**Elementary School Sport and Health Physical Education Curriculum Design in
Independent Curriculum Learning**

Maria Stefania Wae¹, Bernabas Wani², Dek Ngurah Laba Laksana³

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Citra Bakti, Indonesia

Email : wmaristevania@gmail.com, bernabas.wani@gmail.com, laba.laksana@citrabakti.ac.id

Abstract

The purpose of this writing is to describe the design of the sports and health physical education curriculum for elementary schools in learning the independent curriculum. Writing this article using a descriptive approach. Data analysis was carried out descriptively to describe the good PJOK curriculum design in its implementation in the independent curriculum in elementary school education units. The design of the sports and health physical education curriculum for elementary schools in independent curriculum learning is to provide independent learning to elementary school students to improve psychomotor aspects (movement skills), cognitive aspects (knowledge) and affective aspects (behavior).

Keywords: curriculum design, sports and health physical education, independent curriculum

Abstrak

Tujuan penulisan ini adalah untuk mendeskripsikan desain kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar dalam pembelajaran kurikulum merdeka. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan desain kurikulum PJOK yang baik dalam implementasinya pada kurikulum merdeka pada satuan Pendidikan sekolah dasar. Desain kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar dalam pembelajaran kurikulum merdeka adalah memberikan kemandirian belajar kepada siswa SD untuk peningkatan aspek psikomotor (keterampilan gerak), aspek kognitif (pengetahuan) dan aspek afektif



(perilaku).

Kata kunci: desain kurikulum, pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, kurikulum merdeka

INTRODUCTION

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu matapelajaran dalam kurikulum di sekolah dasar. Matapelajaran ini menjadi matapelajaran wajib yang diberikan kepada siswa sekolah dasar. Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK, kurikulum perlu disiapkan dengan baik. Kurikulum ini selalu berkembang dan saat ini telah menggunakan kurikulum merdeka (KM).

Merdeka belajar dalam pembelajaran PJOK, salah satunya adalah membiarkan siswa bergerak sesuai dengan kesenangan mereka menggunakan fasilitas yang disiapkan dan sengaja dirancang oleh guru untuk membentuk sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Memang akan terkesan terjadi pembiaran dalam aktivitas belajar, seakan-akan siswa dibebaskan melakukan berbagai aktivitas belajar dengan sendirinya. Untuk mengontrol hal tersebut, peran guru harus semakin kuat pada sisi monitoring dengan menggunakan berbagai strategi yang sesuai agar aktivitas siswa sesuai alur untuk dapat mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskan (Irwansyah, 2022).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, karena Penjas tidak hanya berfokus pada aspek psikomotor (keterampilan gerak) saja, tetapi memperhatikan aspek kognitif (pengetahuan) dan aspek afektif (perilaku) juga. Namun pada prakteknya dalam penerapan pembelajaran dibanyak

sekolah lebih banyak menerapkan praktek daripada pembelajaran teori pengetahuan (Mustafa, 2021).

Pada dasarnya pendidikan jasmani mengajak siswa bergerak dengan fisik untuk belajar demi mendapatkan ilmu pengetahuan, namun saat ini gerakan aktivitas fisik harus sesuai dengan protokol kesehatan, karena sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19. Merdeka belajar telah diinstruksikan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2020 ini untuk dilaksanakan di Lembaga Pendidikan yang tersebar di seluruh Indonesia. Kemerdekaan dalam belajar yaitu kebebasan lembaga pendidikan dalam merancang kebijakannya yang agar pendidik terhindar dari birokratisasi yang rumit serta peserta didik dapat memilih bidang pendidikan yang mereka senangi (Kemendikbud, 2020).

Hal ini menjadi dasar bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan proses belajar peserta didik. Guru Pendidikan Jasmani harus mampu menjadi agen transformasi bagi peserta didik baik dalam pembelajaran maupun di luar jam mengajar. Selain menyampaikan materi sesuai dengan kurikulum, guru juga dituntut untuk meningkatkan pentingnya literasi fisik bagi peserta didik. Konsep merdeka belajar dapat menjadi pemicu bagi peserta didik untuk mengembangkan karakter melalui aktivitas jasmani yang muncul dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik dapat memilih aktivitas fisik yang akan dilakukan sesuai dengan

kegemarannya, sesuai arahan penerapan literasi fisik yang diberikan oleh guru, salah satunya dengan Rancangan pembelajaran merupakan aspek yang sangat penting sebelum melaksanakan pembelajaran. Seorang pendidik harus memahami kompetensi yang ingin dicapai melalui acuan kurikulum yang digunakan dalam kurikulum pembelajaran. Langkah awal dalam menyusun rancangan pembelajaran adalah analisis kebutuhan dimana seorang pendidik perlu melakukan survey terhadap kondisi lapangan yang dihadapi pada saat mengajar nanti. Kondisi lapangan yang perlu dijadikan dasar dalam merancang pembelajaran antara lain : fasilitas, kondisi lingkungan, karakteristik peserta didik, dan materi yang perlu diajarkan. Dalam tren merdeka belajar rancangan pembelajaran perlu didesain.

Saat ini, tidak banyak tersedia kajian tentang desain kurikulum PJOK pada satuan Pendidikan sekolah dasar. Kajian ini penting untuk dibuat, karena pembelajaran yang efektif, harus menyiapkan perencanaan pembelajaran dan desain pembelajaran dengan baik. Untuk itu perlu diketahui bagaimana desain kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar dalam pembelajaran kurikulum merdeka. Dengan mengetahui desain kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar diharapkan dapat menghasilkan pembelajaran PJOK yang efektif, efisien, dan menarik, serta dapat memenuhi kemerdekaan dari peserta didik.

METODE PENULISAN

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif yang dilakukan menggunakan kajian secara literatur dengan telaah mendalam menggunakan berbagai sumber valid seperti jurnal ilmiah, dokumen peraturan pemerintah terkait implementasi kurikulum merdeka, dan buku.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri kajian ilmiah tentang kurikulum, desain pembelajaran, kurikulum PJOK, dan kurikulum merdeka. Penelusuran jurnal ilmiah dilakukan melalui google cendikia (google scholar) dan jurnal ilmiah online. Sedangkan kurikulum PJOK dan kurikulum merdeka dikumpulkan dari Permendikbudristek No. 56 Tahun 2022, Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kemendikbudristek Nomor 008/H/KR/2022 tentang capaian pembelajaran pada PAUD, Jenjang Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan desain kurikulum PJOK yang baik dalam implementasinya pada kurikulum merdeka pada satuan Pendidikan sekolah dasar. Analisis dilakukan secara mendalam dan komparatif. Komparasi ini dilakukan untuk membandingkan desain kurikulum yang ada pada kurikulum merdeka dengan kurikulum PJOK yang sudah ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk

jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah membentuk individu yang terliterasi secara jasmani, dengan uraian sebagai berikut. (1) Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat. (2) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat. (3) Mengembangkan pola gerak dasar (fundamental movement pattern) dan keterampilan gerak (motor skills) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility). (5) Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kerian, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri. (6) Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut. (1) Diorientasikan pada pembentukan peserta didik yang terliterasi secara jasmani dan mampu menerapkannya

dalam kehidupan nyata sepanjang hayat. (2) Melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, riil, dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir ke tingkat yang lebih tinggi melalui aktivitas jasmani. (3) Mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (movement task), dan dukungan lingkungan yang berprinsip developmentally appropriate practices (DAP). (4) Penyelenggaraan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila. (5) Memuat elemen-elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak.

Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Setiap Fase.

(1) Fase A (Umumnya Kelas I dan II SD/MI/Program Paket A)

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.

(2) Fase B (Umumnya Kelas III dan IV SD/MI/Program Paket A)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam

memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dilandasi dengan penerapan prosedur gerak yang benar, menerapkan prosedur aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta mendukung nilai-nilai aktivitas jasmani.

(3) Fase C (Umumnya Kelas V dan VI SD/MI/Program Paket A)

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Agar peserta didik mampu berliterasi secara optimal dan menyerap ilmu pengetahuan seoptimal mungkin tanpa ada tekanan dan hambatan. Selain itu dalam merdeka belajar, guru perlu menyederhanakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) hanya satu halaman, hal tersebut dilakukan agar guru tidak terbebani oleh administrasi pendidikan, sehingga RPP dapat fungsional sebagai dasar evaluasi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Melalui tren

merdeka belajar guru dan siswa sudah sama-sama diuntungkan dalam peran mereka masing-masing.

Kondisi yang sering terjadi dalam realitanya, yaitu : yang terpenting dalam pembelajaran adalah guru masuk kelas, mengajar, melakukan evaluasi yang monoton, berorientasi pada nilai akhir, melaksanakan waktu penilaian sesuai keinginan dan senyumannya, terlepas dari konsep dasar rancangan pembelajaran untuk tren merdeka belajar. Paradigma lama yang telah terjadi perlu dihilangkan dan sebenarnya langkah awal dalam pembelajaran adalah membuat perencanaan yang baik. Jika perencanaan telah tersusun dengan baik, maka arah dan tujuan pembelajaran dapat dilakukan dan dikontrol dengan baik. Kemudian ujung dari pembelajaran adalah pelaksanaan evaluasi yang bermakna. Dalam merdeka belajar, perencanaan tidak lagi kaku seperti era di masa lalu, namun lebih fleksibel, dimana peserta didik dapat mengeksplorasi penuh dalam mencari ilmu pengetahuan yang mereka sukai. Kemudian guru tidak terbebani dengan pembuatan administrasi pembelajaran yang banyak dan hanya formalitas saja. Dengan memberikan kemudahan akses pembelajaran tersebut diharapkan tujuan dalam mencapai kompetensi dapat dicapai salah satunya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut Freeman (2007) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik

secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional.

Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (human movement).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar.

Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan raga, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia sesuai dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong,

berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

Materi pembelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka: pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan pengembangan kebugaran jasmani. Elemen capaian pembelajaran PJOK meliputi pengembangan pola gerak dasar lokomotor (locomotor skills), non lokomotor (non locomotor skills/ stability skills), dan manipulatif (manipulative skills). Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (roll) ke depan hingga Gerakan berguling di udara (salto) dengan berbagai arah dan jumlah putaran. Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (continue), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan

irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Pengenalan air pada anak SD dilakukan dengan metode bermain. Bermain air sangat disenangi anak-anak, karena disamping menyenangkan, anak juga dapat mengembangkan pola gerak dasarnya. Namun demikian seorang guru PJOK sebaiknya tetap harus memastikan keamanan peserta didiknya ketika berada di kolam. Dan untuk tahapan pembelajaran aktivitas air, guru mengajarkan materi dari yang mudah ke yang sulit.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yakni: kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (physical fitness related skill). Kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory), kekuatan (strength), daya tahan otot

(muscle endurance), kelenturan (flexibility), dan komposisi tubuh (body composition). Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, terdiri dari; kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (explosive power), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (accuracy).

KESIMPULAN

Desain kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar dalam pembelajaran kurikulum merdeka adalah memberikan kemandirian belajar kepada siswa SD untuk peningkatan aspek psikomotor (keterampilan gerak), aspek kognitif (pengetahuan) dan aspek afektif (perilaku).

REFERENCES

- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Pengembangan Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/43287>
- Febrianti, A. D., Artanayasa, I. W., & Sucita Dartini, N. P. D. (2021). Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu untuk Peserta Didik pada Tema Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i1.30623>



- Filhandoyo, A. (2020). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Metode Saintifik Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 100–113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575.
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills throught traditional sport games in primary schools. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Irwansyah. (2022). Merdeka Belajar Dalam Pembelajaran PJOK. [Online]. Diterima melalui <https://matabanua.co.id/2022/04/10/merdeka-belajar-dalam-pembelajaran-pjok/>
- Longmuir, PE, Boyer, C., Lloyd, M. dkk. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods For Children In Grades 4 to 6 (8 to 12 Years). BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- Mustafa, P.S. (2021). Merdeka Belajar dalam Rancangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Indonesia. Dalam Integrasi Keilmuan dalam Menyongsong Merdeka Belajar. Akademia Pustaka
- Nuryanti, Ririn. 2019. Pengaruh Kualitas Pelaksanaan Gerakan Literasi dan Minat Baca Terhadap Hasil Belajar Berbicara Siswa SD Negeri Segugus Taman, Kota Madiun. Linguista: Jurnal Ilmiah Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya. Vol.3, No.2, 105-119. <http://doi.org/10.25273/linguista.v3i2.5733>
- Permana, Rahmat, & Habibie, Alfadh. 2020. Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. Makalah di Sajikan dalam Seminar Nasional Hasil Penenlitian dan Pengabdian pada Masyarakat V Tahun 2020. LPPM .Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Warsito, Sugito Adi, Zulkarnaen, Imam, Setiawati, Dewi., (2019a). Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1. Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud
- Warsito, Sugito Adi, Zulkarnaen, Imam, Setiawati, Dewi., (2019b). Filosofi Penjas 1.,Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam. Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud
- Warsito, Sugito Adi, Zulkarnaen, Imam, Setiawati, Dewi., (201c9). Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud