

MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN KARATE DALAM MATA PELAJARAN PENJAS

Arya Manual Prayuda

Magister Teknologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta

prayudaarya@gmail.com

ABSTRACT

The world of sports education is proliferating, especially in school subjects, namely physical education. The students are always enthusiastic about participating in this lesson. The karate material is done with the whole technique feels difficult for some sports teachers because of the limitations of proportional tools and materials. This article aims to make it easier for sports teachers to substitute and modify karate learning media in schools.

Keywords: *Modification of Learning Media, Physical Education, Karate*

ABSTRAK

Dunia pendidikan olahraga berkembang sangat pesat khususnya pada mata pelajaran di sekolah yaitu penjaskes. Siswa-siswi selalu bersemangat dalam mengikuti pelajaran ini, materi karate yang sejatinya dilakukan dengan penuh teknik memang terasa menyulitkan bagi sebagian guru olahraga karena keterbatasan alat dan bahan yang proporsional. Tujuan artikel ini untuk memudahkan guru olahraga untuk melakukan substitusi dan modifikasi pada media pembelajaran karate di sekolah.

Kata Kunci: Modifikasi Media Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Karate

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan orang atau sekelompok orang untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan/atau latihan untuk kebutuhannya di masa yang akan datang (Suradika, 2019, hlm. 17). Selanjutnya Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat berpengaruh pada kemampuan dan perkembangan motorik anak, selain kemampuan fisik dan pembelajaran sikap sportif di dalamnya juga banyak terkandung pembentukan karakter baik itu mental, emosional, sosial dan spiritual. Serta pendidikan jasmani merupakan salah satu tujuan sistem

pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Depdiknas, 2007)

Pelaksanaan pembelajaran penjas di sekolah masih sangat tradisional atau bahkan cenderung monoton, sangat membosankan dan itu-itu saja. Terlebih dalam beberapa materi didalamnya seperti karate, silat ataupun olahraga bela diri lainnya yang memang membutuhkan

keterampilan khusus dan teknik yang memadai untuk menciptakan suasana belajar yang menarik. Keterbatasan media pembelajaran menjadi salah satu pemicu guru serta siswa kurang menyenangi materi tersebut, alat-alat yang harganya mahal dan susah didapatkan juga menjadi penyebab materi tersebut ditinggalkan. Sangat disayangkan materi yang harusnya menjadi primadona dalam pembelajaran penjas seakan menjadi anak tiri karena guru kurang menguasai serta tidak mengerti modifikasi media pembelajaran penjas.

Sekolah yang kurang mampu menyediakan alat-alat pembelajaran penunjang pelajaran penjas dikarenakan memang mempunyai keterbatasan dana semestinya melakukan modifikasi dengan alat-alat yang ada di lingkungan sekitar, semua yang tersedia di alam bisa dimanfaatkan untuk menunjang pembelajaran penjas. Mulai dari kayu, bambu, karung, tali sampai kertas bekas bisa sangat berguna. Bahan-bahan yang tadinya sampah bisa disulap menjadi media pembelajaran penjas yang menarik dan murah.

Minimnya fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani menuntut guru pendidikan jasmani lebih kreatif dalam menciptakan peralatan dan perlengkapan lapangan yang sesuai dengan kondisi siswa dan sekolah. Guru yang kreatif

akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi sesuatu yang telah ada tetapi disajikan dalam bentuk yang lebih menarik, sehingga anak lebih senang mengikuti pelajaran. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran lebih mudah mencapai tujuan belajar.

Berangkat dari kenyataan tersebut, pemerintah, dalam hal ini Departemen Pendidikan, telah mengambil model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Upaya tersebut ditempuh antara lain dengan mengintroduksi sebuah pendekatan pembelajaran yang disebut modifikasi olahraga. Gerakan ini mengarah pada pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai bagi siswa di sekolah. Dari hasil modifikasi ini, menunjukkan bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan ini, partisipasi siswa lebih tinggi dibandingkan pengajaran tradisional. Guru lebih leluasa memanfaatkan sumber-sumber pembelajaran yang ada di lingkungan sekitar, serta alat-alat yang tersedia di alam. (Lutan & Mutohir, 1997)

2. PEMBAHASAN

• MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN

Modifikasi merupakan salah satu cara yang bisa digunakan guru untuk menciptakan pembelajaran yang bersifat

developmentally appropriate & practice yaitu segala sesuatu yang diberikan oleh guru berupa tugas ajar harus selalu memperhatikan perubahan serta mendorong kemampuan masing-masing peserta didik. Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. (Bahagia, 2000)

Dr. Soepartono (2000) dalam bukunya *Media Pembelajaran* menyatakan bahwa media adalah kata jamak dari medium, berasal dari Bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang dikatakan dosen Program D2 PGSD Pendidikan Jasmani (1991). *Association for Education and Communication Technology* (AECT) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedangkan *National Education Association* (NEA) mendefinisikan bahwa media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca

atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut.

Modifikasi sangat diperlukan seorang guru pendidikan jasmani untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran penjas di sekolah, sangat perlu untuk berpikir kreatif dalam memecahkan masalah yang ada terutama dalam hal alat dan bahan yang akan dipakai untuk kegiatan belajar mengajar seperti materi karate. Dr. Soepartono (2000) menyatakan bahwa penggunaan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran sangat bermanfaat bukan hanya untuk siswa saja melainkan bermanfaat juga bagi guru.

- **OLAHRAGA KARATE**

Olahraga karate merupakan ilmu pengetahuan tentang bela diri tangan kosong atau tanpa senjata, Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan balasan kaki dan tangan secara menyeluruh apabila ada anggapan bahwa berlatih karate hanya sebagai latihan untuk menjadi jago berkelahi saja maka hal itu harus disesalkan teknik yang mendasar telah dikembangkan dan disempurnakan melalui penelitian dan latihan yang bertahun-tahun, agar dapat memanfaatkan teknik ini yang ada di dalamnya, (Sujoto, 2006)

Karate merupakan cabang olahraga yang masuk dalam silabus kurikulum sekolah menengah pertama

dan atas, serta karate juga dipertandingkan dalam LKS serta KOSN tingkat kota sampai nasional. Dengan demikian karate merupakan olahraga wajib dimata pelajaran pendidikan jasmani. Tujuan utama dalam mempelajari bela diri di lingkungan sekolah bukan untuk berkelahi akan tetapi melatih para siswa untuk mempunyai tubuh bugar serta melatih mental serta emosi.

- **PENDIDIKAN JASMANI**

Pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran berbagai aktivitas jasmani yang berfungsi dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang diberikan di semua jenjang pendidikan baik SD, SMP dan SMA. Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Tak bisa dipungkiri pendidikan jasmani

menjadi cikal bakal pembentuk peserta didik yang unggul baik jasmani maupun rohani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008)

Penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya, dalam tubuh yang baik, diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. fokusnya adalah meningkatkan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti

pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

• MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN KARATE

Modifikasi media pembelajaran karate ini tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard* skrip yang menyajikan bentuk-bentuk modifikasi media pembelajaran karate dalam bentuk pembelajaran yang dimodifikasi dengan pendekatan model variasi latihan. pengembangan model pembelajaran variasi latihan karate, diantaranya adalah sebagai berikut:

✓ Latihan Tendangan



Gambar 1 gerakan menendang dengan modifikasi media

a) Tujuan:

- Gerakan melatih kecepatan, kok diikat dengan tali yang dikaitkan dengan kayu untuk target tendangan. Siswa melakukan tendangan dengan kecepatan.
- Gerakan melatih ketepatan, kok diikat dengan tali yang

dikaitkan dengan kayu serta di gerakan ke arah depan belakang dan samping. Siswa melakukan tendangan dengan fokus ke arah sasaran.

b) Alat-alat yang dibutuhkan:

- Kok bekas pakai.
- Kayu atau bambu pendek.
- Tali bekas.

c) Langkah-langkah:

- Siapkan kok bekas atau bisa diganti dengan bola kertas.
- Siapkan tali untuk mengikat kok atau bola.
- tali dikaitkan ke tongkat atau bambu dengan kencang.

✓ Latihan Memukul



Gambar 2 Samsak modifikasi

d) Tujuan:

- Gerakan melatih kecepatan tangan, samsak dari kain bekas ini dipakai untuk target pukulan. Siswa

melakukan pukulan dengan kecepatan.

- Gerakan melatih ketepatan tangan, samsak dari kain bekas ini dipakai untuk target pukulan. Siswa melakukan pukulan dengan tepat sasaran.

e) Alat-alat yang dibutuhkan:

- Kain bekas pakai atau bisa dari karung bekas.
- Tali bekas yang masih kuat.
- Pasir.

f) Langkah-langkah:

- Siapkan kain bekas yang sudah dibentuk menjadi sebuah tas atau bisa juga menggunakan karung bekas beras.
- Tali bekas yang masih kuat untuk mengikat samsak.
- Pasir atau kain perca untuk diisi didalam samsak agar samsak kuat untuk dijadikan target pukulan.

3. PENUTUP

Proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi karate yang sebelumnya sangat membosankan dan juga sangat monoton menjadi sangat atraktif dengan ketersediaan alat-alat yang telah dimodifikasi. Alat-alat yang berharga mahal bisa diciptakan dengan

barang-barang yang ada di sekitar kita, pemanfaatan bahan daur ulang menjadi sangat positif bagi lingkungan dan berguna untuk pembelajaran khususnya. Cara pengemasan materi tendangan serta pukulan menjadi lebih aktif dengan media modifikasi sesuai dengan karakter siswa yang aktif dan dinamis.

Modifikasi media pembelajaran Penjas harus dilakukan setiap guru, fasilitas yang ada disekolah tidak akan mencukupi dengan jumlah peserta didik, karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjas di sekolah. Seperti alat karate dan lain-lain. Hal yang dilakukan dengan cara menambah banyak atau memodifikasi alat dan bentuk yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

4. REFERENSI

- Bahagia, Y. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas. (2007). *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Depdiknas.
- Lutan, R., & Mutohir, T. C. (1997). Strategi Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes*

*Setara D-II, Universitas Terbuka,
Jakarta.*

Samsudin, K. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Prenada Media Group.

Sujoto, J. B. (2006). *Teknik oyama karate*. Elek Media Komputindo.

Supartono. (2000). *Media Pembelajaran*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Suradika, A. (2019). *Pendidikan Keluarga dan Keluarga Berpendidikan Perspektif Islam*. Direktorat Advokasi dan KIE BKKBN.