



**ASPEK PEMBELAJARAN  
DAN METODE BELAJAR**

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAKHRAGA DAN KESEHATAN

Ika Novitaria Marani | Muhammad Muhyi | Shela Ginanjar  
Heni Widyaningsih | Pinton Setya Mustafa | Topo Yono  
Ika Retno Pratiwi | Novi Sefriana | Fajar Sidik Siregar  
Ani Pristiawati | Tanto | Giri Verianti | Abdul Halim | Ismaryati  
Muhammad Surur | Sufitriyono | M. Anas Surimeirian  
Andi Nur Abady | Muhammad Farid | Delta Nasir | Eka Purnama Indah  
Akhmad Olih Solihin | Sujarwo | Siti Divinubun | Yusuf Soleh  
Andi Fepriyanto | Joni | Satrio Sakti Rumpoko | Riskal Fitri  
Ani Kurniawati | Dian Elfiannara | Muflih Wahid Hamid | Kamarudin

**Editor:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.  
Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd  
Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.  
Dhona Ayu Qomara, S.Pd.

**Pengantar:**

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.  
Direktur Pascasarjana UIN SATU  
(Universitas Islam Negeri  
Sayyid Ali Rahmatullah  
Tulungagung)

Ika Novitaria Marani	Muhammad Muhyi	Shela Ginanjar	
Heni Widyaningsih	**Pinton Setya Mustafa**	Topo Yono	
Ika Retno Pratiwi	Novi Sefriana	Fajar Sidik Siregar	
Ani Pristiawati	Tanto	Giri Verianti	Abdul Halim
Ismaryati	Muhammad Surur	Sufitriyono	
M. Anas Surimeirian	Andi Nur Abady		
Muhammad Farid	Delta Nasir	Eka Purnama Indah	
Akhmad Olih Solihin	Sujarwo	Siti Divinubun	
Yusuf Soleh	Andi Fepriyanto	Joni	
Satrio Sakti Rumpoko	Riskal Fitri	Ani Kurniawati	
Dian Elfiannara	Muflih Wahid Hamid	Kamarudin	

# **ASPEK PEMBELAJARAN DAN METODE BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

*Editor:*

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.**

**Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.**

**Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd**

**Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.**

**Dhona Ayu Qomara, S.Pd.**

*Pengantar:*

**Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.**

*Direktur Pascasarjana*

*Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*



**AKADEMIA  
PUSTAKA**

***Aspek Pembelajaran dan Metode Belajar  
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan***

Copyright © Ika Novitaria Marani, *dkk*, 2024.  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, *dkk*  
Layout: Kowim Sabilillah  
Desain cover: Diky M. Fauzi  
viii + 225 hlm: 14 x 21 cm  
Cetakan Pertama, Januari, 2024  
ISBN: 978-623-157-059-8

**Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

**Akademia Pustaka**

Jl. Raya Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung

Telp: 081807413208

Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

Website: [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)

# Daftar Isi

---

## Kata Pengantar

*Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag*..... iii

**Daftar Isi** ..... v

---

## BAGIAN I

### Penerapan Metode dan Model

#### Pembelajaran Pendidikan Jasmani

- Penerapan Model Pembelajaran TPS (*Think, Pair, Share*) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Komunikasi Olahraga di Perguruan Tinggi

*Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si* .....3

- Penguatan Nilai Karakter Semangat Pagi (Peduli, Amanah, Gigih, dan Inovatif) dengan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd* ..... 11

- *Sport Education* Model dalam Perspektif Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Era Kurikulum Merdeka/

*Dr. Shela Ginanjar, M.Pd* ..... 17

- Implementasi Model Pembelajaran Manajemen Olahraga Berbasis Masalah

*Dr. Heni Widyaningsih, M.SE* ..... 23

- Tren Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdiferensiasi: Sebuah Tantangan dan Harapan

*Pinton Setya Mustafa, M.Pd*..... 29

# **Tren Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdiferensiasi: Sebuah Tantangan dan Harapan**

**Pinton Setya Mustafa, M.Pd.<sup>5</sup>**

*Universitas Islam Negeri Mataram*

*“Pembelajaran berdiferensiasi dalam pendidikan jasmani merupakan respons terhadap perbedaan siswa yang inklusif untuk mencapai potensi maksimal dalam kesehatan dan kebugaran”*

Pembelajaran berdiferensiasi adalah pendekatan dalam proses pembelajaran di mana guru mengakomodasi perbedaan individual antara siswa (Halimah, 2023). Pendekatan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan belajar yang beragam dari setiap siswa, sehingga setiap individu dapat mencapai potensi maksimalnya (Tomlinson, 2017). Dalam pembelajaran berdiferensiasi, guru menggunakan strategi dan metode yang berbeda untuk memfasilitasi pemahaman dan pencapaian siswa. Guru mengidentifikasi perbedaan dalam gaya belajar, tingkat pemahaman, minat, kecepatan belajar, dan kebutuhan khusus lainnya pada setiap siswa (Mustafa, 2022). Berdasarkan penilaian ini, guru dapat menyesuaikan materi pelajaran, metode pengajaran, dan sumber daya yang digunakan dalam kelas

---

<sup>5</sup> Penulis lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

(Hakim, Mustafa, et al., 2023; Truong, 2016). Salah satu aspek penting dari pembelajaran berdiferensiasi adalah penggunaan bahan ajar yang variatif (Tomlinson & Imbeau, 2023). Guru dapat menyediakan materi pelajaran yang beragam sesuai dengan preferensi dan gaya belajar masing-masing siswa. Selain itu, tugas-tugas atau proyek-proyek diberikan dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan agar sesuai dengan kemampuan individu.

Pembelajaran berdiferensiasi sangat relevan dan penting dalam konteks pendidikan jasmani (Lopo et al., 2022). Dalam kelas pendidikan jasmani, siswa memiliki berbagai tingkat kecakapan fisik, kemampuan motorik, dan minat terhadap berbagai jenis aktivitas fisik (Haywood & Getchell, 2014). Oleh karena itu, pendekatan yang disesuaikan untuk setiap individu sangat diperlukan. Beberapa cara penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam pendidikan jasmani: (1) modifikasi permainan atau aktivitas, (2) pilihan aktivitas, (3) penggunaan teknologi, (4) evaluasi individual, dan (5) pendampingan individu (Lieberman & Houston-Wilson, 2018; Metzler, 2017; Pangrazi & Beighle, 2016). Adapun penjelasannya sebagai berikut.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdiferensiasi, guru pertama-tama dapat memodifikasi permainan atau aktivitas fisik untuk menyesuaikan dengan kemampuan setiap siswa. Selanjutnya, pilihan aktivitas dapat diberikan sesuai minat dan kebutuhan siswa. Penggunaan teknologi seperti aplikasi fitness atau video tutorial olahraga juga bisa digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar. Evaluasi individual penting dilakukan, disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa karena setiap orang memiliki tingkat kebugaran dan kecakapan fisik yang berbeda-beda. Terakhir, dalam situasi tertentu, pendampingan individu dari guru jika diperlukan untuk meningkatkan kemampuan motorik atau teknis siswa dalam olahraga tertentu.

Dengan demikian pembelajaran berdiferensiasi dalam konteks pendidikan jasmani bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar dimana semua peserta didik mendapatkan kesempatan yang sama untuk berkembang sesuai dengan potensi masing-masing. Disamping itu penerapan pembelajaran berdiferensiasi bisa menjadi tantangan bagi guru pendidikan jasmani karena berbagai penyebab. Berikut beberapa kendala yang sering dihadapi, antara lain: (1) perencanaan dan persiapan, (2) keterbatasan waktu, (3) keterbatasan sumber daya, (4) pelatihan guru, (5) pengukuran kemajuan siswa, dan (6) resistensi dari siswa atau orang tua (Hodge et al., 2017; Kelly, 2019; Zheng et al., 2021). Pembelajaran berdiferensiasi memerlukan perencanaan dan persiapan yang lebih rumit dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional. Guru harus merancang berbagai jenis aktivitas, materi, dan penilaian untuk menyesuaikan dengan kebutuhan belajar setiap siswa. Dalam kelas besar, guru terkadang tidak memiliki cukup waktu untuk memberikan perhatian individual kepada setiap siswa atau untuk menyesuaikan pengajaran sesuai dengan kebutuhan mereka. Tidak semua sekolah memiliki sumber daya (misalnya teknologi pendidikan, bahan ajar tambahan) yang diperlukan untuk mendukung penerapan pembelajaran berdiferensiasi.

Walaupun terdapat tantangan dalam penerapannya, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi dapat meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa jika diterapkan dengan benar (Tomlinson, 2017). Untuk mengantisipasi kendala tentunya diperlukan strategi yang tepat. Beberapa strategi untuk mengantisipasi dan mengatasi kendala dalam penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam pendidikan jasmani, antara lain: (1) perencanaan efektif, (2) pelatihan profesional, (3) penggunaan teknologi, (4) komunikasi dengan orangtua, (5) membagi kelas menjadi grup kecil, (6) evaluasi formatif berkelanjutan, dan (7) kolaborasi antar guru (Altemueller & Lindquist, 2017; Gaitas & Alves Martins, 2017; Johnsen et al., 2020).

Dalam menerapkan pendekatan pembelajaran berdiferensiasi dalam pendidikan jasmani, guru harus merencanakan pelajaran dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan setiap siswa, meski ini memerlukan waktu lebih banyak. Pelatihan profesional dan pengetahuan yang diperlukan sangat penting untuk efektivitas metode ini. Teknologi juga dapat digunakan sebagai dukungan, seperti sumber belajar online atau aplikasi fitness yang disesuaikan. Komunikasi terbuka dengan orang tua juga esensial untuk menjelaskan tujuan dan manfaat dari metode ini. Dalam kelas besar, pembagian grup kecil berdasarkan kemampuan atau minat dapat membantu guru memberikan instruksi yang disesuaikan. Evaluasi formatif perlu dilakukan secara berkala untuk melacak perkembangan siswa dan menyesuaikan pengajaran jika diperlukan. Selain itu, kerja sama antar guru dalam berbagi ide, strategi, dan sumber daya sangat penting dalam penerapan metode ini.

Dengan melakukan langkah-langkah tersebut, diharapkan tantangan dalam penerapan pembelajaran pendidikan jasmani berdiferensiasi dapat diminimalkan. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk menciptakan lingkungan belajar inklusif di mana semua peserta didik merasa didengar dan diterima serta memiliki kesempatan yang adil untuk berhasil (Hakim, Khusniyah, et al., 2023). Pembelajaran berdiferensiasi dalam pendidikan jasmani merupakan pendekatan penting yang memberikan kesempatan semua siswa untuk mencapai potensi mereka secara maksimal. Dengan mengakui dan merespons perbedaan individu dalam kemampuan fisik, minat, dan gaya belajar, guru dapat membantu setiap siswa untuk merasa dihargai dan termotivasi. Meskipun ada tantangan dalam penerapannya, manfaat yang ditawarkan oleh metode ini termasuk peningkatan keterlibatan siswa, motivasi belajar, dan hasil belajar menjadikannya investasi yang berharga bagi pendidikan jasmani. Sebagai penutup, penting untuk diingat bahwa tujuan utama pendidikan bukanlah untuk membuat



semua siswa sama, tetapi untuk memberi setiap individu kesempatan yang adil untuk belajar dan berkembang sesuai dengan keunikan mereka masing-masing.

### **Daftar Pustaka**

- Altemueller, L., & Lindquist, C. (2017). Flipped classroom instruction for inclusive learning. *British Journal of Special Education*, *44*(3), 341–358. <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12177>
- Gaitas, S., & Alves Martins, M. (2017). Teacher perceived difficulty in implementing differentiated instructional strategies in primary school. *International Journal of Inclusive Education*, *21*(5), 544–556. <https://doi.org/10.1080/13603116.2016.1223180>
- Hakim, L., Khusniyah, N. L., & Mustafa, P. S. (2023). Sosialisasi Pendidikan Inklusif dan Disabilitas di Desa Bayan Kecamatan Bayan Kabupaten Lombok Utara. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 44–49. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/332>
- Hakim, L., Mustafa, P. S., Sugiarto, F., Saini, M., & Hasanah, U. (2023). Penguatan pembelajaran outing class (outbound training) untuk guru kelas rendah madrasah ibtidaiyah Kota Mataram. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(4), 8044–8052. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.19407>
- Halimah, N. (2023). Analisis pembelajaran berdiferensiasi sebagai bentuk implementasi kebijakan kurikulum merdeka. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *8*(1), 5019–5019. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.7552>
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life Span Motor Development* (6th ed.). Human Kinetics.

- Hodge, S., Lieberman, L., & Murata, N. (2017). *Essentials of teaching adapted physical education: Diversity, culture, and inclusion* (Routledge (ed.)).
- Johnsen, S. K., Fearon-Drake, D., & Wisely, L. W. (2020). A Formative Evaluation of Differentiation Practices in Elementary Cluster Classrooms. *Roeper Review*, 42(3), 206–218.  
<https://doi.org/10.1080/02783193.2020.1765921>
- Kelly, L. E. (2019). *Adapted physical education national standards*. Human Kinetics Publishers.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2018). *Strategies for Inclusion: Physical Education for Everyone* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Lopo, Y. N., Dwiwogo, W. D., & Roesdiyanto. (2022). Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19 Kota Kupang. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 443–456.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models in Physical Education* (3rd ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315213521>
- Mustafa, P. S. (2022). Characteristics of Learners and Their Implications in Learning. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 7043–7056.  
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i4.2751>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2016). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Pearson Education.
- Tomlinson, C. A. (2017). Differentiated instruction. In *Fundamentals of gifted education* (pp. 279–292). Routledge.

- Tomlinson, C. A., & Imbeau, M. B. (2023). *Leading and managing a differentiated classroom*. ASCD.
- Truong, H. M. (2016). Integrating learning styles and adaptive e-learning system: Current developments, problems and opportunities. *Computers in Human Behavior*, *55*, 1185–1193. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.014>
- Zheng, W., Ma, Y.-Y., & Lin, H.-L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*, *11*(4), 215824402110581. <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>