

Pembinaan Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kabupaten Aceh Besar

¹Boihaqi*, ²Aldiansyah Akbar, ³Erizal Kurniawan, ⁴Syahrianursaifi, ⁵Irawan

*Corresponding Author: (Boihaqi) e-mail: Boihaqi84@gmail.com

¹²³⁴⁵Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia.

Abstract

Abstrak: Pembinaan dan pengembangan kompetensi bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat krusial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta mendukung perkembangan fisik, mental, dan karakter siswa. Guru PJOK tidak hanya bertanggung jawab dalam mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi juga dalam membentuk pola hidup sehat dan disiplin pada peserta didik.

Di Kabupaten Aceh Besar, keberadaan guru PJOK yang kompeten menjadi faktor utama dalam keberhasilan pendidikan olahraga dan kesehatan bagi generasi muda. Oleh karena itu, upaya pengembangan kompetensi guru PJOK dilakukan secara sistematis untuk memastikan mereka memiliki pemahaman mendalam terhadap metode pembelajaran yang inovatif serta mampu menerapkan kurikulum secara fleksibel dan efektif.

Program pembinaan ini dilaksanakan di Aula Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Abulyatama Aceh. Kegiatan ini melibatkan 17 guru PJOK dari Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Adapun metode yang digunakan dalam pelatihan ini mencakup ceramah interaktif serta diskusi kelompok, yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif para peserta dalam memahami konsep-konsep terbaru dalam pembelajaran PJOK.

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa para guru PJOK memperoleh wawasan baru terkait penerapan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan adaptif, penggunaan kurikulum yang lebih fleksibel sesuai dengan kebutuhan siswa, serta strategi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, pelatihan ini juga menekankan pentingnya peran guru PJOK sebagai role model dalam pembelajaran, sehingga mereka tidak hanya mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi juga menjadi inspirasi bagi siswa dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif.

Dengan adanya pembinaan ini, diharapkan kompetensi guru PJOK di Kabupaten Aceh Besar semakin meningkat, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah. Peningkatan profesionalisme guru PJOK juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan, yang pada akhirnya akan berkontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental siswa secara lebih optimal.

Keywords: Kompetensi Guru, Pembelajaran Inovati, Pendidikan Jasmani

Pendahuluan

Pelaksanaan tugas utama guru tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang guru dalam penguasaanpengetahuan, penerapan pengetahuan dan keterampilan sebagai kompetensi yang dibutuhkan. UU RI Nomor 14 tahun 2005 (pasal 20 bagian b), Guru dalam melaksanakan tugasnya berkewajiban meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi

akademik dan kompetensinya secara berkesinambungan atau terus menerus sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni (Salmawati, Rahayu Tandiyono, 2017). Pembelajaran adalah proses di mana seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, atau pemahaman baru melalui pengalaman, instruksi, atau interaksi dengan lingkungan (Faturahim & Purwanto, 2023). Seperti saat ini, media pembelajaran memiliki banyak inovasi sehingga pembelajaran lebih menyenangkan agar siswa tidak bosan dalam pembelajaran. Inovasi pembelajaran adalah pengembangan dan penerapan ide-ide baru, metode, teknologi, atau pendekatan dalam konteks pendidikan dan pembelajaran (Rahmi, 2020). Pengembangan pembelajaran merujuk pada proses merancang, mengembangkan, dan meningkatkan strategi, metode, dan materi pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan (Rahayu et al., 2022)

Guru memainkan peran utama dalam proses pendidikan, baik di dalam maupun di luar kelas, karena mereka bertanggung jawab membekali siswa dengan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. (Revo et al., 2024) Guru PJOK sebagai agen pembelajaran, pada praktiknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani kurang mencerminkan telah terjadinya pembelajaran yang membekali seperangkat pengetahuan tentang kesehatan kepada para peserta didik, Kurang terampilnya guru PJOK dalam pemilihan pendekatan, model, maupun metode pembelajaran disinyalir menjadi penyebab kurang optimalnya hasil belajar peserta didik. (Winarni & Lismadiana, 2020). Peran guru pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada pengajaran kegiatan fisik dan olahraga (Arban et al., 2023) Mereka bertanggung jawab untuk membina pengembangan nilai, etika, kemampuan fisik, kesejahteraan psikologis, keterampilan motorik, dan sikap sosial siswa (Abu-Jameh, 2013). Namun, tampaknya ada perbedaan kognitif antara kompetensi beberapa guru pendidikan jasmani dan mata pelajaran yang mereka tangani

Perkembangan teknologi semakin meningkat pesat, teknologi-teknologi canggih pun tercipta sesuai kebutuhan manusia di zaman yang semakin modern ini (Adi et al., 2021). Guru PJOK yang inovatif dapat memanfaatkan teknologi untuk memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih interaktif, menarik, dan relevan bagi siswa (Mahardika, 2018). Di Kabupaten Aceh Besar, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bidang studi yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kebugaran fisik siswa. Namun, kualitas pengajaran di bidang ini masih menghadapi beberapa tantangan, terutama terkait dengan kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran yang efektif dan relevan. Banyak guru PJOK yang perlu mengembangkan keterampilan, baik dalam pedagogi,

metode pembelajaran inovatif, hingga penggunaan teknologi untuk mendukung aktivitas pembelajaran yang lebih dinamis dan menarik. Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di Aceh Besar, diperlukan sebuah Pembinaan pengembangan kompetensi yang terstruktur dan berkelanjutan. Pembinaan ini bertujuan untuk memberi kesempatan kepada guru PJOK di daerah tersebut untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menjalankan peran guru secara maksimal.

Metode

Pelaksanaan pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif dengan beberapa metode yang akan diterapkan:

1. Pelatihan dan lokakarya bagi guru PJOK akan diadakan secara periodik untuk memperkenalkan metode pembelajaran baru, teknik pengelolaan kelas yang efektif, serta cara menggunakan teknologi dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan. Lokakarya ini akan dipimpin oleh ahli di bidang pendidikan jasmani dan profesional yang berpengalaman dalam teknologi pendidikan.
2. Pembinaan Pembelajaran Berbasis Teknologi Mengingat kemajuan teknologi yang pesat, Pembinaan ini akan mengenalkan guru-guru PJOK di Aceh Besar pada penggunaan aplikasi dan perangkat lunak yang mendukung pembelajaran interaktif dan pengukuran kebugaran siswa. Aplikasi untuk monitoring kebugaran atau video pembelajaran berbasis daring akan digunakan untuk memperkaya pengalaman belajar siswa.
3. Observasi terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh rekan sejawat atau mentor akan dilakukan untuk memberikan kesempatan bagi guru-guru PJOK di Aceh Besar untuk berbagi pengalaman, refleksi, dan saling memberi masukan. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pengajaran di lapangan.
4. Penyusunan kurikulum yang relevan dengan kebutuhan siswa di Aceh Besar menjadi bagian penting dari pengembangan kompetensi guru. Kurikulum yang disusun akan mencakup materi tentang kebugaran fisik, olahraga, pola hidup sehat, serta pengenalan tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya bagi remaja.

Evaluasi Pembinaan

Evaluasi Pembinaan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif:

1. Penilaian Kinerja Guru Penilaian dilakukan melalui observasi langsung di kelas dan pengukuran sejauh mana guru dapat menerapkan pembelajaran yang telah dipelajari selama pelatihan. Kinerja guru dalam mengelola kelas, interaksi dengan siswa, serta penerapan metode baru akan dinilai.
2. Survei dan umpan balik dilakukan untuk mendapatkan umpan balik dari para guru yang mengikuti Pembinaan. Umpan balik ini akan digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan dan untuk mengetahui aspek yang perlu ditingkatkan dalam Pembinaan pengembangan kompetensi berikutnya.
3. Pengukuran hasil pembelajaran dilakukan dengan menganalisis perkembangan siswa dalam aspek kebugaran fisik dan pengetahuan terkait kesehatan setelah guru mengimplementasikan teknik dan metode yang diperoleh dari Pembinaan ini.

Hasil

Hasil dari kegiatan pembinaan dan pengembangan kompetensi ini menunjukkan beberapa pencapaian signifikan bagi guru PJOK, di antaranya:

1. Peningkatan Metode Pembelajaran yang Inovatif
 - a) Guru PJOK mendapatkan wawasan baru mengenai metode pembelajaran interaktif berbasis teknologi.
 - b) Penggunaan media pembelajaran digital yang lebih menarik dan efektif dalam merancang aktivitas fisik siswa.
 - c) Peningkatan keterampilan dalam memantau dan mengevaluasi kebugaran siswa dengan lebih akurat.
 - d) Peningkatan pemahaman dalam pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah.
2. Penerapan Kurikulum yang Fleksibel
 - a) Guru PJOK memahami pentingnya penerapan kurikulum yang lebih adaptif sesuai dengan kebutuhan siswa.
 - b) Penguatan strategi dalam penyusunan modul pembelajaran yang dapat menyesuaikan dengan berbagai kondisi di lapangan.
3. Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Fisik dan Mental

- a) Guru PJOK mendapatkan wawasan mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.
 - b) Guru dibekali dengan strategi dalam menjaga kebugaran fisik serta cara mengelola kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan.
4. Guru PJOK sebagai Role Model dalam Pembelajaran
- a) Guru PJOK diharapkan dapat menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat bagi siswa.
 - b) Mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih aktif, sehat, dan menyenangkan bagi siswa.

Diskusi

Pelaksanaan program pembinaan dan pengembangan kompetensi bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kabupaten Aceh Besar memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta peran guru dalam membangun lingkungan pendidikan yang lebih efektif. Berikut adalah pembahasan mendalam mengenai hasil yang telah dicapai:

1. Peningkatan Metode Pembelajaran yang Inovatif

Seiring dengan perkembangan teknologi, pembelajaran PJOK tidak lagi terbatas pada metode konvensional yang hanya berfokus pada praktik langsung di lapangan. Melalui pelatihan ini, guru PJOK mendapatkan wawasan baru terkait metode pembelajaran interaktif yang berbasis teknologi digital. Penggunaan media pembelajaran yang inovatif memungkinkan guru untuk:

- a) **Merancang aktivitas fisik yang lebih menarik** sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam setiap sesi pembelajaran.
- b) **Menerapkan strategi pembelajaran berbasis teknologi**, seperti aplikasi pemantauan kebugaran atau video tutorial, yang memudahkan siswa dalam memahami teknik olahraga dengan lebih jelas.
- c) **Mengevaluasi perkembangan kebugaran siswa secara lebih akurat**, misalnya melalui pemanfaatan perangkat digital untuk mengukur tingkat kebugaran atau kemajuan siswa dalam aktivitas olahraga.

- d) **Meningkatkan pemahaman dalam pembinaan olahraga ekstrakurikuler**, sehingga guru mampu memberikan bimbingan yang lebih terstruktur kepada siswa yang memiliki minat lebih dalam bidang olahraga.

Kemampuan guru dalam mengintegrasikan teknologi dengan pembelajaran PJOK menjadi salah satu aspek yang sangat penting di era digital saat ini. Dengan penerapan metode inovatif ini, kualitas pembelajaran di sekolah dapat meningkat secara signifikan, baik dalam aspek akademik maupun praktis.

2. Penerapan Kurikulum yang Fleksibel

Pembelajaran PJOK sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan kondisi fisik siswa, keterbatasan sarana dan prasarana, serta perbedaan minat dalam berbagai cabang olahraga. Oleh karena itu, pelatihan ini menekankan pentingnya penerapan kurikulum yang lebih fleksibel, yang memungkinkan guru untuk menyesuaikan materi pembelajaran dengan kondisi di lapangan.

- a) **Guru memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai strategi penerapan kurikulum yang adaptif**, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa.
- b) **Penyusunan modul pembelajaran berbasis kebutuhan nyata** di lingkungan sekolah, sehingga aktivitas yang dirancang dapat lebih relevan dan efektif.
- c) **Kemampuan dalam memodifikasi kurikulum tanpa mengurangi esensi pembelajaran**, misalnya dengan menyesuaikan intensitas latihan, variasi teknik olahraga, serta metode evaluasi yang lebih inklusif.

Dengan adanya fleksibilitas dalam penerapan kurikulum, pembelajaran PJOK dapat lebih responsif terhadap kebutuhan peserta didik, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas pembelajaran dan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan bagi siswa.

3. Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan fisik dan mental merupakan faktor utama yang mendukung keberhasilan proses belajar mengajar, baik bagi siswa maupun guru. Melalui pelatihan ini, guru PJOK tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga dilatih untuk:

- a) **Mengembangkan strategi dalam menjaga kebugaran fisik**, termasuk pemilihan latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh dan usia siswa.

- b) **Menjaga kesehatan mental dan mengelola stres dalam lingkungan pendidikan**, baik untuk dirinya sendiri maupun dalam membimbing siswa.
- c) **Menerapkan pendekatan holistik dalam pembelajaran PJOK**, di mana kesehatan mental dan fisik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan peserta didik dalam mencapai performa terbaik mereka.

Kesadaran akan kesehatan mental menjadi aspek yang semakin krusial dalam dunia pendidikan modern. Guru PJOK yang memiliki pemahaman baik dalam aspek ini dapat menjadi pendukung utama bagi siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sosial mereka.

4. Guru PJOK sebagai Role Model dalam Pembelajaran

Selain menjadi tenaga pendidik, guru PJOK juga memiliki tanggung jawab sebagai teladan bagi siswa dalam menerapkan pola hidup sehat. Melalui pelatihan ini, guru PJOK ditekankan untuk berperan lebih aktif dalam:

- a) **Menjadi contoh dalam penerapan gaya hidup sehat**, baik dalam pola makan, kebiasaan berolahraga, maupun keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat.
- b) **Menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih aktif, sehat, dan menyenangkan**, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan keterampilan olahraga, tetapi juga memahami pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
- c) **Menanamkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan kerja sama dalam setiap sesi pembelajaran**, yang merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter siswa.

Dengan menjadikan guru sebagai role model, diharapkan siswa lebih terdorong untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan aktif, yang tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dalam kehidupan mereka di masa mendatang.



Gambar 1. Foto Bersama dengan peserta



Gambar 2. Diskusi antar peserta

Kesimpulan

Kegiatan pembinaan dan pengembangan kompetensi guru PJOK ini telah memberikan dampak yang positif dalam berbagai aspek. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai metode pembelajaran inovatif, fleksibilitas dalam penerapan kurikulum, kesadaran akan kesehatan fisik dan mental, serta peran guru sebagai role model, kualitas pendidikan PJOK di Kabupaten Aceh Besar diharapkan terus berkembang.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa penguatan kapasitas guru merupakan langkah strategis dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih baik. Dengan bekal keterampilan yang diperoleh dari pelatihan ini, para guru PJOK dapat lebih optimal dalam membimbing siswa menuju pola hidup sehat, aktif, dan berprestasi dalam bidang olahraga.

Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terimakasih kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atas dukungan dan partisipasinya dalam proses pelatihan ini, terimakasih juga kepada seluruh peserta, guru dan panitia atas dedikasi dan kerjasamanya. Dengan pelatihan ini kami sangat berharap dapat meningkatkan kemampuan kompetensi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran

Daftar Referensi

Abu-Jameh, M. (2013). The Role of Educational Supervisors in Improving the Efficiencies of Sport Education Teachers in Gaza Governorates' Public Schools in Light of Total Quality Standards. Unpublished Master Thesis, Al-Azhar University

Adi, S., Aldapit, E., Nova, A., Dharmika Nugraha, P., Hutomo Bhakti, Y., & Bang Redy Utama, M. (2021). Virtual Multimedia Communication for Physical Distancing in Physical Education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1779(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1779/1/012016>

Mahardika, I. M. S. (2018). Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1–9.

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/153/109>

Revo, A. F., Lumbanbatu, B. T. P., Jasmani, P., & Samudra, U. (2024). *Inovasi Pembelajaran Pjok Dengan Penerapan Vr Dan Ar : Literatur review. 13.*

Salmawati, Rahayu Tandiyo, L. W. (2017). Kontribusi Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Profesional dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru Penjasorkes SMP di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports, 6(2)*, 198–204.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

Winarni, S., & Lismadiana. (2020). Kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditinjau dari usia dan jenis sekolah Physical Education Teacher Competencies Base On Age and Type of School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1)*, 101–114.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi>