

PENGEMBANGAN MODEL PEMBINAAN PROFESIONALISASI GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR MELALUI LESSON STUDY BERBASIS KELOMPOK KERJA GURU

Oleh: Indra Safari

Dosen Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Lesson study dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu perencanaan, observasi, dan refleksi. *Lesson study* adalah salah satu bentuk pembinaan guru (*in-service*) yang dapat dilakukan untuk meningkatkan profesionalisme guru yang pelaksanaannya dapat berbasis sekolah maupun MGMP/KKG. Mengingat *lesson study* adalah suatu model pembinaan profesi guru yang baru diimplementasikan di KKG/ MGMP. Secara khusus ada beberapa tujuan penelitian sebagai berikut: 1) Mengembangkan model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani SD melalui *lesson studi* yang berbasis KKG yang meliputi: desain perencanaan, implementasi, dan evaluasi hasil model pembinaan; 2) Menyusun program model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani SD melalui *lesson study* berbasis KKG, terutama dalam hal: menyusun program perencanaan, pedoman pelaksanaan, dan pedoman penilaian; dan 3) Mengetahui keunggulan dan kelemahan pengembangan model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani melalui *lesson study* berbasis kelompok kerja guru baik dari segi perencanaan model pembinaan, pelaksanaan model pembinaan maupun penilaian model pembinaan. Kesimpulan kegiatan Lesson Study materi melompat ini dapat tergambar menjadi: 1) Untuk lebih mengetahui perencanaan dalam upaya meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN Salamjajar Kecamatan Cisititu maka rancangan pembelajaran dikemas dalam bentuk kegiatan lompat kardus dan papan kayu dengan berbagai macam variasi bentuk atau formasi kegiatan; 2) Pelaksanaan proses pembelajaran *lesson study* untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan melalui kegiatan lompat kardus, juga diberi tambahan papan kayu sebagai landasan untuk melakukan tolakan. Apabila masih belum berhasil juga maka proses pembelajaran dilaksanakan dengan bentuk permainan berpos, yang terdiri dari empat pos; 3) Hambatan-hambatan yang ditemui selama proses pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh gaya jongkok melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu, hanya terdapat hambatan kecil yang tidak berarti, seperti kardus banyak yang rusak karena terinjak; dan 4) Pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dilakukan dalam bentuk tes keterampilan proses berdasarkan deskriptor yang telah disusun, dan tes keterampilan produk pada pertemuan terakhir.

Kata Kunci: *Lesson Study, pembinaan, profesi.*

ABSTRACT

Lesson study is conducted through three steps, namely planning, observation, and reflection. Lesson study is one of teachers' developings (*in-service*) that can be conducted to increase teachers' professionalization that can be implemented in school or MGMP/KKG due to lesson study is a developing model of teachers' profession that can be implemented in KKG/MGMP. Specifically, there are some research purposes, as follows: 1) developing the model development of teachers' professionalization of physical education in Elementary School through lesson study based on KKG that includes: planning design, implementation, and evaluation from the results of developing model; 2) arranging the model development program of teachers professionalization of physical education in Elementary School through lesson study based on KKG, especially in arranging planning program, implementation guidance, and scoring guidance; and 3) finding out the superiority and the weakness of developing model of teachers professionalization of physical education through lesson study and teachers' work groups as the basis, even it is from the aspects of developing model planning, implementation, or scoring the model. The conclusion of lesson study activity about jumping material can be described as follows: 1) to know more about planning in efforts to increase the mastery of basic level of long jump of squat style toward students in SDN Salamjajar, Cisititu, so a plan of learning is packed into a cardboard jumping activity and a wooden board activity in various formation and shaping ways; 2) the implementation of learning process of lesson study to increase basic movements ability of long jump of squat style that is done by doing cardboard jumping activity and given a wooden board as the anvil to do refusal. If they still cannot do it successfully, so the learning process is done by doing a post-game, that consist of four posts; 3) the obstacles that is faced is just a little obstacle, such as many cardboards that are damaged because it has been trodden ; and 4) the evaluating implementation is done in forms of process skill test based on arranged descriptor and product skill test in the last meeting.

Keywords: *Lesson Study, development, profession*

PENDAHULUAN

Upaya pengembangan profesional guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai pelatihan seperti pelatihan model pembelajaran, pembuatan alat peraga, pengembangan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran serta penyusunan materi pembelajaran. Pembinaan dan pengembangan lain untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif juga diselenggarakan pelatihan manajemen kelas, manajemen sekolah, manajemen gugus, penulisan buku, penulisan artikel dan sarana pembelajaran.

Usaha-usaha yang dilakukan pemerintah tersebut masih kurang efektif dan tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan mutu guru. Pelatihan guru yang selama ini dilakukan tidak berbasis pada permasalahan nyata di lapangan, selalu ada miskonsepsi antara apa yang dilatihkan dengan apa yang dihadapi dan dibutuhkan guru pendidikan jasmani sehari-hari pada saat pembelajaran. Hasil pelatihan bagi guru hanyalah menjadi pengetahuan saja, belum menyentuh dan merambah pada kebutuhan yang dihadapi pembelajaran pendidikan jasmani di kelas maupun di lapangan, walaupun diterapkan hanya sekali, dua kali, dan selanjutnya kemabali seperti sedia kala, "back to basic".

Mengatasi kurang efektif pelatihan guru, maka pemerintah dalam hal ini Kementrian Pendidikan Nasional mulai memperkenalkan suatu model pembinaan yang diadopsi dari Jepang, yaitu Lesson study. Lesson study merupakan suatu model pembinaan profesi guru melalui pengkajian pembelajaran secara kolaboratif dan berkelanjutan berlandaskan pada prinsip-prinsip kolegalitas dan mutual learning untuk membangun komunitas

pertandingan olahraga, diklat, penelitian, magang, tukar menukar tenaga ahli, penulisan artikel di media, promosi, selain yang utama yaitu pelaksanaan bursa tenaga/pekerjaan dan usaha bidang olahraga Jawa Barat tiap akhir tahun atau dua tahun sekali.

Subjek penelitian merupakan sasaran dalam pengumpulan data yang terjadi di lapangan. Data yang dikumpulkan berupa hasil analisis komponen-komponen fisik yang terdapat pada olahraga/permainan tradisional yang dilakukan secara sistematis.

Subjek kegiatan ini adalah siswa SDN Salamjajar kelas I dan II, yang berjumlah 29 siswa.

Fokus kegiatan ini adalah Pengembangan Model Pembinaan Profesionalisasi Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar melalui *Lesson Study*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Pertama

a. Perencanaan (*Plan*)

Berdasarkan kekurangan-kekurangan dari hasil refleksi awal, peneliti menyusun rencana tindakan untuk memecahkan masalah yang ditemukan. Perencanaan ini mencakup penyusunan rencana tindakan dalam bentuk skenario pembelajaran, alat pengumpul data, dan rencana evaluasi berdasarkan APKG. Rencana pembelajaran kegiatan pertama *lesson study* dilaksanakan dua kali pertemuan, alokasi waktu tiap pertemuan dilaksanakan 2x35 menit. Sistematika proses pembelajaran terdiri dari pendahuluan, inti, dan penutup. Adapun skenario pembelajaran kegiatan pertama *lesson study* pada materi lompat ini sebagai berikut:

- 1) Proses pembelajaran dilaksanakan dalam bentuk permainan lompat kardus

belajar. Lesson study dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu perencanaan, observasi, dan refleksi. Lesson study adalah salah satu bentuk pembinaan guru (in-service) yang dapat dilakukan untuk meningkatkan profesionalisme guru yang pelaksanaannya dapat berbasis sekolah maupun MGMP/KKG. Mengingat lesson study adalah suatu model pembinaan profesi guru yang baru diimplementasikan di KKG/MGMP, maka tim peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih mendalam.

Tujuan Khusus

Secara khusus ada beberapa tujuan penelitian sehubungan dengan permasalahan penelitian, antara lain sebagai berikut: 1) Mengembangkan model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani SD melalui lesson study yang berbasis KKG yang meliputi: desain perencanaan, implementasi, dan evaluasi hasil model pembinaan. 2) Menyusun program model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani SD melalui lesson study berbasis KKG, terutama dalam hal: menyusun program perencanaan, pedoman pelaksanaan, dan pedoman penilaian, dan 3) Mengetahui keunggulan dan kelemahan pengembangan model pembinaan profesionalisasi guru pendidikan jasmani melalui lesson study berbasis kelompok kerja guru baik dari segi perencanaan model pembinaan, pelaksanaan model pembinaan maupun penilaian model pembinaan.

Keberlanjutan dan dampak

Meningkatkan profesionalisme tidak terbatas pada pelaksanaan Pengembangan model *Lesson Study* saja, akan tetapi dalam banyak hal, dapat dilakukan kesepakatan waktu dan biaya, seperti pelaksanaan simposium, lokakarya,

- 2) Tujuan: (a) Meningkatkan keaktifan siswa; (b) Meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap mendarat; dan (c) Meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap saat melayang di udara
- 3) Alat/media yang digunakan adalah media kardus
- 4) Metode yang digunakan adalah metode tugas, bagian, permainan
- 5) Menyiapkan lembar penilaian

b. Pelaksanaan (Do)

Proses pembelajaran kegiatan pertama pada kegiatan ini tujuannya untuk meningkatkan gerak dasar sikap mendarat dan sikap saat di udara, dengan melakukan permainan lompat kardus, dilaksanakan pada hari rabu tanggal 27 Agustus 2010. Adapun alur tindakan pada kegiatan proses pembelajaran pada kegiatan pertama adalah sebagai berikut:

- A) Pelaksanaan pembelajaran diawali dengan membariskan siswa untuk melakukan berhitung kemudian berdoa. Siswa ditugaskan melakukan pemanasan berupa lari kecil dua keliling lapangan. Melakukan senam peregangan dinamis dan statis dengan memfokuskan lebih banyak gerakan kaki dengan dibimbing oleh guru. Tujuan pemanasan ini adalah untuk menyiapkan kondisi fisik dan mental siswa untuk melakukan tugas gerak yang lebih berat pada kegiatan inti.
- B) Setelah melakukan pemanasan guru menjelaskan cara melakukan permainan lompat kardus
- C) Setelah menyimak penjelasan guru siswa melakukan permainan lompat kardus sesuai dengan bentuk formasi antara lain:
 - (1) Permainan lompat kardus dengan formasi huruf S;

(2) Permainan lompat kardus formasi tapal kuda Siswa dibariskan satu baris berdiri menghadap kardus. Setelah menempati posisi masing-masing kemudian melakukan permainan melompati kardus secara bergiliran dengan jarak peserta diatur oleh guru. Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik melakukan sebanyak lima kali.

Cara Melakukan Lompatan: Setiap peserta harus melompati semua kardus satu demi satu dari arah ke kanan ke kiri tanpa menyentuh kardus sampai selesai. Adapun cara menolak dan mendarat saat melompati kardus dengan menggunakan dua kaki.

(3) guru mengamati siswa dan memberikan koreksi
(4) permainan lompat kardus formasi bintang

Teknik pelaksanaan:

Siswa diberikan satu baris berdiri menghadap kardus. Setelah menempati posisi masing-masing kemudian melakukan permainan melompat kardus secara bergiliran dengan jarak peserta diatur oleh guru. Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik melakukan sebanyak lima kali

Cara Melakukan Lompatan:

Setiap peserta harus melompati lima kardus bersusun dua, satu demi satu dari arah kanan ke kiri tanpa menyentuh kardus sampai selesai. Adapun waktu menolak kaki bebas dan mendarat saat melompati kardus dengan menggunakan dua kaki:
(a) Pada setiap bentuk formasi permainan guru melakukan pengamatan dan memberikan koreksi pada siswa yang melakukan kesalahan gerak yang ingin dicapai baik secara individu maupun klasikal;
(b) Sebagian siswa telah menunjukkan keaktifan

Kurangnya pengulangan yang dilakukan siswa; dan
(8) Pemanasan yang dilakukan atau diberikan guru kurang mengarah pada materi lompat.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan pertama berlangsung dan hasil diskusi balikan, diperoleh kesepakatan untuk membuat rencana pembelajaran berikutnya sebagai bentuk refleksi dari kegiatan pertama. Beberapa alternatif pemecahan sebagai solusi atas permasalahan di atas adalah sebagai berikut: (1) Guru harus memberikan ketegasan dalam menyampaikan tugas gerak yang harus dilakukan siswa; (2) Guru harus lebih memperhatikan ketertiban siswa dan lebih memotivasi siswa; (3) Menggunakan bentuk permainan yang lebih mengarah kepada pembentukan gerak dasar mendarat dan melayang di udara serta gerak dasar awalan dan tolakan; (4) Memberikan banyak pengulangan kepada siswa agar terbentuknya otomatisasi; (5) Memberikan pemanasan yang lebih spesifik agar siswa lebih siap pada materi lompat; dan (6) Menambah media pembelajaran untuk mengatasi siswa yang terlalu lama menunggu giliran melompat.

2. Deskripsi Kegiatan kedua *Lesson Study* Materi Melompat

a. Perencanaan (*Plan*)

Rancangan pembelajaran pada kegiatan pembelajaran melalui *lesson study* pada materi lompat ini disusun atas dasar hasil refleksi pada kegiatan *lesson study* pertama yang dianggap masih ada kekurangan. Peneliti menyusun rencana pembelajaran lompat jauh melalui kegiatan lompat kardus. Proses pembelajaran pada kegiatan *lesson study* kedua dilakukan satu kali pertemuan. Fokus tujuan pembelajaran khusus pada kegiatan *lesson study* kedua ini adalah melakukan keterampilan

dalam mengikuti proses pembelajaran, hanya beberapa orang siswa putri masih terlihat kurang aktif karena masih merasa takut untuk melompat; (c) Pada akhir kegiatan, guru memberikan koreksi secara klasikal tentang tugas gerak yang harus dilakukan, dan menugaskan siswa untuk berlatih di rumah.

Tata tertib mengikuti *open lesson*: (1) Observer memasuki lapangan sebelum pembelajaran dimulai; (2) Observer menempati posisi yang dapat mengamati jalannya proses pembelajaran; (3) Observer dilarang untuk berbicara, membantu siswa, membantu guru model; (4) Observer tidak diperkenankan makan dan minum; (5) Observer mematikan peralatan komunikasi; (6) Observer tidak mengganggu proses pembelajaran; dan (7) Observer diperbolehkan mengambil foto/video/gambar.

c. Refleksi (*see*) Kegiatan Pertama

Refleksi dilaksanakan setelah pembelajaran berlangsung. Peneliti mengadakan diskusi dengan teman sejawat berkaitan dengan pembelajaran yang telah dilakukan. Pembelajaran yang terjadi diputar ulang melalui tayangan rekaman visual dan beberapa foto hasil dokumentasi Hasil diskusi ditemukan beberapa hal yang menjadi kendala pembelajaran pada kegiatan pertama antara lain sebagai berikut: (1) Mengatur pengorganisasian siswa masih perlu ditingkatkan; (2) Pada saat melakukan penilaian harus mengingat waktu yang tersedia; (3) Dalam menjaga ketertiban siswa dalam melakukan kegiatan perlu ditingkatkan; (4) Pemberian instruksi harus lebih dipertegas lagi; (5) Siswa dalam melakukan tugas gerak masih asal-asalan; (6) Dalam melakukan awalan dan tolakan siswa masih perlu ditingkatkan; (7)

gerak dasar awalan dan tolakan. Alat/media yang digunakan adalah kardus dan lempeng kayu, dengan menggunakan tugas, bagian, permainan dan perlombaan. Sistematika pembelajaran terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.

b. Pelaksanaan (*do*)

Pelaksanaan kegiatan *lesson study* pada materi melompat dilaksanakan pada hari rabu tanggal 15 September 2010 dimulai pukul 07.30 – 08.40. Proses pembelajaran siklus kedua ini pada dasarnya untuk memperbaiki hasil analisis pada siklus pertama. Proses pembelajaran lompat jauh pada siklus kedua menggunakan rintangan kardus dan lempeng kayu.

Proses pembelajaran kegiatan kedua ini dengan melompat permainan lompat kardus dengan bentuk dan formasi yang berbeda dari kegiatan pertama. Tujuannya adalah untuk meningkatkan gerak dasar sikap menolak, mendarat dan sikap saat melayang di udara. Proses pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Guru membimbing siswa melakukan pemanasan yang lebih spesifik
2. Pelaksanaan permainan lompat kardus: (a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; dan (b) Guru menjelaskan cara melakukan permainan lompat kardus sesuai dengan formasi, antara lain:

Cara Bermain:

Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok dan berbaris satu baris berdiri menghadapi kardus. Setelah menempati posisi masing-masing, kemudian melakukan kegiatan melompati kardus dengan jarak peserta diatur oleh guru. Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik melakukan sebanyak lima kali.

Lompatan dilakukan dengan menitikberatkan pada tolakan menggunakan salah satu kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri. Untuk mendarat dengan menggunakan dua kaki, peserta dalam melakukan lompatan tidak boleh menyentuh kardus: (a) Guru mengamati tugas gerak yang harus dilakukan siswa; (b) Guru memberikan koreksi tentang kegiatan yang dilakukan siswa; dan (c) Untuk mengetahui sampai sejauh mana penguasaan keterampilan gerak dasar sikap mendarat dan sikap saat melayang di udara dilakukan tes.

3. Pada akhir kegiatan guru menyimpulkan tentang hasil pembelajaran, dan memberikan tugas kepada siswa untuk berlatih di rumah.

c. Refleksi (See) kegiatan *lesson study* kedua materi lompat

Refleksi kegiatan *lesson study* kedua dilakukan setelah selesai pembelajaran berlangsung. Peneliti bersama rekan guru dan kepala sekolah melakukan diskusi berkaitan dengan pembelajaran yang telah dilakukan. Pembelajaran yang terjadi diputar ulang melalui tayangan rekaman visual dan beberapa foto hasil dokumentasi. Hasil diskusi pada kegiatan kedua adalah sebagai berikut: (1) Sebagian siswa belum dapat membedakan cara menolak dengan cara melakukan pendaratan pada lompat jauh, dimana untuk melakukan tolakan adalah dengan menggunakan salah satu kaki yang terkuat, sedangkan mendarat dengan menggunakan dua kaki; (2) Sebagian siswa dalam melakukan awalan masih belum maksimal, perlu dijelaskan bahwa untuk melakukan awalan harus dengan menggunakan kecepatan lari yang maksimal; (3) Koordinasi gerak dasar siswa dalam lompat jauh masih harus ditingkatkan. Hasil refleksi di

siswa; dan (7) Melakukan tes akhir keterampilan gerak dasar lompat jauh

c. Refleksi (See)

Refleksi kegiatan ketiga *lesson study* materi melompat ini dilaksanakan setelah selesai pembelajaran. Peneliti bersama dengan rekan guru dan Kepala Sekolah kembali berdiskusi berkaitan dengan pembelajaran yang terjadi diputar ulang melalui tayangan rekaman visual dan beberapa foto hasil dokumentasi yang telah dilakukan dan hasil tes akhir yang diperoleh siswa.

Dari hasil diskusi diperoleh kesepakatan sebagai berikut: (1) Kendala yang muncul dalam tindakan lebih bersifat masalah personal siswa dalam menguasai tugas gerak yang disampaikan; (2) Proses penguasaan gerak dasar lompat jauh lebih meningkat ketika didukung oleh sarana yang memadai; (3) Penggunaan media pembelajaran yang bervariasi dengan menggunakan media kardus dapat memotivasi siswa, sehingga lebih mudah menyerap materi; (4) Metode yang digunakan sesuai dengan materi yang diajarkan karena metodenya tidak monoton; dan (5) Siswa merasa lebih siap pada kegiatan inti dengan pemberian pemanasan yang spesifik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data dari hasil proses pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk lebih mengetahui perencanaan dalam upaya meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN Salamjajar Kecamatan Cicitu maka

atas dituangkan ke dalam program pembelajaran berikutnya, sehingga terdapat perubahan yang menyeluruh menuju perbaikan kegiatan *lesson study* berikutnya.

3. Deskripsi Kegiatan Lesson Study Ketiga Pada Materi Melompat

a. Perencanaan (*Plan*)

Kegiatan ketiga Pembelajaran dengan *lesson study* pada materi melompat direncanakan dilaksanakan pada hari rabu tanggal 2 Oktober 2010, sebagaimana pada kegiatan *lesson study* kedua rancangan tindakan disusun berdasarkan hasil refleksi kegiatan sebelumnya. Kegiatan ketiga *lesson study* ini adalah kordinasi gerak dasar lompat jauh dan dilakukan tes akhir keterampilan gerak dasar lompat jauh. Kegiatan ketiga *lesson study* ini adalah dengan menggunakan permainan berpos yang terdiri dari empat pos.

b. Pelaksanaan (*Do*)

Proses pembelajaran lompat jauh pada kegiatan ketiga menggunakan permainan lompat kardus dan papan kayu melalui permainan lompat berpos, dilaksanakan pada 29 Oktober 2010 dimulai pukul 07.30–08.40. Alur kegiatan pemberian materi proses pembelajaran lompat jauh pada kegiatan ketiga *lesson study* adalah sebagai berikut: (1) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan; (2) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan diberikan; (3) Guru menjelaskan cara melakukan permainan lompat kardus dan papan kayu melalui permainan berpos; (4) Guru menugaskan siswa untuk melakukan permainan lompat kardus dan papan kayu sesuai dengan pos yang telah ditentukan; (5) Guru mengamati tugas gerak yang harus dilakukan siswa; (6) Guru memberikan koreksi tentang kesalahan gerak yang dilakukan

rancangan pembelajaran dikemas dalam bentuk kegiatan lompat kardus dan papan kayu dengan berbagai macam variasi bentuk atau formasi kegiatan.

2. Pelaksanaan proses pembelajaran *lesson study* untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan melalui kegiatan lompat kardus, juga diberi tambahan papan kayu sebagai landasan untuk melakukan tolakan. Apabila masih belum berhasil juga maka proses pembelajaran dilaksanakan dengan bentuk permainan berpos, yang terdiri dari empat pos.
3. Hambatan-hambatan yang ditemui selama proses pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh gaya jongkok melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu, hanya terdapat hambatan kecil yang tidak berarti, seperti kardus banyak yang rusak karena terinjak.
4. Pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dilakukan dalam bentuk tes keterampilan proses berdasarkan deskriptor yang telah disusun, dan tes keterampilan produk pada pertemuan terakhir.

REKOMENDASI

Setelah disimpulkan dari hasil kegiatan *lesson study* ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijakan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya mata pelajaran PenjasKes. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahwa pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu, dapat digunakan

sebagai salah satu alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran yang digunakan dan sebagai bahan pembelajaran Penjas. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya : frekuensi melakukan lompatan lebih banyak dan merata, keleluasaan bergerak lebih banyak, kepuasan melakukan lompat lebih baik. Di samping itu secara psikologis dapat menunjukkan gairah dan semangat berolahraga dan berkompetisi. Sekaligus peserta didik dapat menggali dan mengerahkan potensi yang ada pada dalam dirinya.

2. Kepada lembaga khususnya sekolah dasar, bahwa pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu yang dilakukan secara bervariasi dan menyenangkan para peserta didik, dapat dijadikan salah satu model pembelajaran

PenjasKes. Mengingat banyak keuntungan dan manfaat yang diperoleh baik bagi pendidik maupun peserta didik dalam proses pembelajaran PenjasKes dengan menggunakan model kegiatan *lesson study* bermain lompat kardus dan papan kayu.

3. Agar pembelajaran PenjasKes dapat berjalan efektif dan efisien, penulis mengharapkan para guru PenjasKes dapat mencoba pembelajaran *lesson study* materi lompat jauh melalui kegiatan lompat kardus dan papan kayu dengan variasi-variasi yang lain dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang akan diajarkan. Demikian kesimpulan dan saran dalam rangka penulisan kegiatan *lesson study* ini, semoga apa-apa yang telah dituangkan dalam laporan ini bermanfaat bagi tim maupun bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Y, dkk (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Cholik Mutohir. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD*. Lembaga Penelitian IKIP Surabaya.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek Psikologis*. FPOK UPI Bandung.
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli. (2005). *Teori Belajar Keterampilan Motorik : Konsep dan Penerapannya*. Program Pasca Sarjana UPI Bandung.
- Moleong, L. (1998). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Suherman, A. (1999). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- JICA (2010). *Panduan dan Buku Kerja Pelatihan Pelatih Nasional Lesson Study*. International Development Centre of Japan.

BIODATA SINGKAT

Penulis adalah Dosen Universitas Pendidikan Indonesia