

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



9 786026 001313

Jombang 28 Juli 2018

PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.)	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Pugu Satya Hasmara, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.)	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.)	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.^{1,2}

ABSTRACT

The quality of community literacy has a positive relationship to the quality of the nation. The high productivity of writing (works), the number of choices of works that someone read will increase insight, and affect the wisdom of a person. Limited reference sports fields that students can access, students and stakeholders of sports, and the low number of works composed by lecturers, teachers and students in sports, become an obstacle to boost the quality of national sports literacy. An important factor why sports field literacy is low : (1) sports performance culture in the form of physical performance, so writing a work is still a problem, (2) sports field references in Indonesia are very limited, (3) work productivity (writing culture) sports field is very low, and (4) reading & writing culture stakeholder keolahragan very less.

Keywords: literacy, cultural writing, reading culture, and sports.

ABSTRAK

Kualitas literasi masyarakat memiliki hubungan positif terhadap kualitas bangsa. Tingginya produktivitas tulisan (karya), banyaknya pilihan karya yang dibaca seseorang akan meningkatkan wawasan, dan berpengaruh terhadap kearifan seseorang. Terbatasnya referensi bidang keolahragaan yang dapat diakses siswa, mahasiswa dan stakeholder keolahragaan, dan rendahnya jumlah karya yang disusun dosen, guru dan mahasiswa bidang keolahragaan, menjadi kendala untuk mendorong kualitas literasi keolahragaan nasional. Faktor penting kenapa literasi bidang keolahragaan rendah: (1) budaya prestasi olahraga berbentuk performance fisik, sehingga menulis karya masih menjadi masalah, (2) referensi bidang keolahragaan di Indonesia sangat terbatas, (3) produktivitas karya (budaya menulis) bidang keolahragaan sangat rendah, dan (4) budaya baca & tulis stakeholder keolahragan sangat kurang.

Kata Kunci: literasi, budaya nulis, budaya baca, dan keolahragaan.

RASIONAL

Perkembangan keolahragaan nasional, salah satunya ditentukan oleh kualitas literasi, kualitas literasi sangat ditentukan antara lain: kuantitas dan kualitas tulisan yang dapat diakses, produktivitas karya (budaya menulis) yang dihasilkan, dan budaya berliterasi (mau baca & tulis) bidang keolahragaan.

Beberapa persoalan terkait literasi bidang keolahragaan antara lain: **Pertama:** terbatasnya kuantitas karya yang dapat diakses (dibaca) oleh siswa, mahasiswa atau stakeholders bidang keolahragaan, berupa dokumen-dokumen keolahragaan nasional antara lain: perkembangan keolahragaan nasional, sejarah dan teknik cabang olahraga, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, publikasi hasil-hasil penelitian keolahragaan. **Kedua:** produktivitas karya (budaya menulis) bidang keolahragaan sangat rendah. Sebagai contoh; sebuah prodi keolahragaan yang memiliki matakuliah sejumlah 72 mata kuliah, buku ajar yang tersedia sebanyak 24 buku (33%), hal tersebut juga terjadi di lingkungan sekolah. Jumlah sekolah di Kabupaten Jombang (Tahun 2005) terdapat 560 SD negeri, dan 22 SD swasta; 46 SMP Negeri, dan 86 SMP swasta; 12 SMA Negeri, dan 37 SMA swasta; 7 SMK Negeri, dan 39 SMK swasta, terdapat 5 MI negeri, dan 257 MI swasta; 17 MTs negeri, dan 102 MTs swasta; serta 10 MA negeri, dan

¹ Guru Besar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

² Pemateri Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ke-2 Tahun 2018



65 MA swasta, berapa orang guru PJOK yang produktif menulis buku ajar?

Ketiga: budaya baca & tulis; siswa, guru, dosen dan stakeholder keolahragaan sangat kurang. Dalam waktu 24 jam sehari, berapa referensi keolahragaan yang kita baca? Berapa lembar tulisan yang kita hasilkan? Berapa lama waktu yang dihabiskan untuk berliterasi dengan membaca dan menulis karya bidang keolahragaan? Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, ternyata para mahasiswa mengemukakan bahwa dalam sehari (24 jam) mereka menghabiskan waktu 1-2 jam untuk baca, namun dari aspek substansi isi sebagian besar tidak terkait dengan bidang keolahragaan.

Keempat: Stakeholders keolahragaan merasa budaya menulis, menuangkan karya dalam bentuk tulisan “masih menjadi masalah”, karena prestasi olahraga adalah performance fisik. Aspek keempat ini sebenarnya dapat diubah salah satunya dengan cara; “TULISKAN YANG TELAH ANDA LAKUKAN”. Dengan cara tersebut literasi (baca & tulis) bidang keolahragaan akan dapat dilakukan. Dengan cara tersebut keterbatasan literasi: terbatasnya jumlah buku pendidikan jasmani di sekolah, terbatasnya karya yang dapat diakses siswa dan mahasiswa, rendahnya kemauan baca siswa dan mahasiswa terkait dengan literasi keolahragaan dapat diatasi dengan literasi. Pada saatnya prestasi keolahragaan nasional akan meningkat karena banyak temuan penelitian yang dipublikasikan, banyak disitasi, dirujuk dan diteliti ulang untuk dikembangkan.

KONSEP LITERASI

Dalam bahasa Indonesia istilah literasi merupakan kata serapan dari bahasa Inggris *literacy* yang secara etimologi berasal dari bahasa Latin *literatus*, yang berarti orang yang belajar. Dalam bahasa Latin juga terdapat istilah *littera* (huruf) yaitu sistem tulisan dengan konvensi yang menyertainya.

Menurut UNESCO istilah literasi merupakan seperangkat keterampilan nyata, khususnya keterampilan kognitif membaca dan menulis. Terlepas dari konteks di mana keterampilan itu diperoleh, kapan diperoleh, dan dari siapa keterampilan tersebut diperoleh. Pengertian Literasi dalam kamus online Merriam-Webster, diterjemahkan sebagai kualitas atau kemampuan “melek aksara” yang di dalamnya meliputi kemampuan membaca dan menulis serta kemampuan untuk mengenali dan memahami ide-ide yang disampaikan secara visual (video, gambar).

National Institute for Literacy, mendefinisikan literasi sebagai kemampuan individu untuk membaca, menulis, berbicara, menghitung dan memecahkan masalah pada tingkat keahlian yang diperlukan dalam pekerjaan, keluarga dan masyarakat.

Pada saat ini, penggunaan istilah Literasi banyak digunakan dalam arti yang lebih luas, namun tetap merujuk kepada kompetensi atau kemampuan dasar literasi yaitu kemampuan membaca dan menulis. Beberapa istilah yang ada misalnya literasi computer (*computer literacy*), literasi media (*media literacy*), literasi teknologi (*technology literacy*), literasi ekonomi (*economy literacy*), literasi informasi (*information literacy*), literasi moral (*moral literacy*). Bahkan termasuk juga literasi bidang keolahragaan.

Percepatan perkembangan bidang keolahragaan di Indonesia salah satunya dapat didorong melalui literasi. Pengupayaan melakukan literasi bidang olahraga selaras dengan teori tahapan belajar motorik, yang meliputi: (1) kognisi, (2) asosiasi dan (3) otomatisasi. Tahap pertama (kognisi) inilah sebenarnya literasi dapat dibangun. Menurut Gagne (1985) tahapan belajar dapat dikategorikan menjadi lima kelompok, yaitu: (1) Keterampilan intelektual, (2) Informasi verbal, (3) Strategi kognitif, (4) Sikap, (5) Keterampilan motorik. Menurut Bloom (1985) perubahan-perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan kedalam tiga domain, yaitu: (1) Kognitif, (2) Afektif dan (3) Psikomotor. Robb (1972), membagi tahap belajar motorik dalam beberapa tahap yaitu: (1) tahap pembentukan rencana, (2) tahap latihan, (3) tahap pelaksanaan. Schmidt, (1988) mengutip pendapat Fitts dan Postner yang menyatakan



bahwa belajar keterampilan motorik berlangsung melalui beberapa fase atau tahap, yaitu: (1) fase kognitif, (2) fase fiksasi (asosiasi), dan (3) fase otomatisasi.

Tahap Kognitif

Dalam mulai mempelajari suatu tugas baru dibutuhkan informasi cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan dengan benar. Oleh karena itu pelaksanaan tugas gerak diawali dengan menerima informasi dan pembentukan pengertian, sebagai dasar dalam melaksanakan tugas tersebut.

Tahap ini merupakan tahap awal dalam belajar motorik, pada tahap ini seringkali terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar bila dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Gerakan yang diperagakan atlet memang kelihatan masih kaku dan kurang terkoordinasi, kurang efisien dan bahkan hasilnya kurang konsisten.

Pada tahap ini siswa berusaha memahami bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari, keterampilan intelektual banyak dilibatkan pada tahap ini. Siswa mulai mencoba-coba melaksanakan tugas motorik, dan siswa yang bersangkutan dihadapkan dengan tugas yakni apa yang harus dilakukan. Untuk tahap pertama ini Adams menyebutnya dengan istilah *motor-verbal*. (Lutan, 1988), dan Rahantoknam (1988) menyebut tahap ini dengan istilah tahap formasi rencana. Pada tahap ini siswa harus memahami apa yang diperlukan oleh keterampilan atau tugas tersebut, siswa harus memformulasikan rencana pelaksanaan, dan apabila telah memperoleh konsep-konsep verbal yang cukup, maka dia akan dapat mencerna keterampilan tersebut sampai pada taraf tertentu pada fase ini.

Tahap Asosiatif

Permulaan tahap kedua ini akan berlangsung setelah tahap pertama (tahap kognitif) selesai. Pada tahap ini asosiasi verbal mulai ditinggalkan, dan sipelaku memusatkan perhatian pada bagaimana melakukan pola motorik yang baik (benar). Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektifnya cara-cara siswa melaksanakan tugas motorik, dan mereka mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. (Lutan, 1988). Tahap ini oleh Rahantoknam (1988) disebut sebagai tahap latihan, yang merupakan rangkaian dari tahap rencana pelaksanaan. Pada tahap ini siswa melaksanakan latihan sesuai dengan rencana pelaksanaan. Schmidt, (1988) menyebut tahap ini sebagai tahap fiksasi. Pada tahap ini gerakan yang dilakukan siswa tidak lagi untung-untungan, tetapi makin konsisten. Gerakan siswa makin terpol, dan mereka mulai menyadari kaitan antara motorik yang dilakukan dengan hasil yang dicapai. Adams menyebutnya sebagai *motor stage*, pada tahap ini *motor-verbal* semakin ditinggalkan dan siswa mulai memusatkan perhatian bagaimana melakukan pola gerak yang baik, dari pada mencari-cari pola mana yang akan dihasilkan.

Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap paling akhir dari belajar motorik. Rahantoknam (1988) menyatakan bahwa pada pelaksanaan otomatis, maka belajar keterampilan makin ringan dalam penyelesaian suatu tugas atau keterampilan, dan ini berarti makin menurun stres yang dialami oleh siswa. Pada fase ini siswa mampu melakukan seluruh rencana pelaksanaan secara otomatis atau tanpa disadari sama sekali. Siswa telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang sungguh-sungguh, dan rentangan kesalahan mulai berkurang, pola gerakan sementara telah disempurnakan, dan siswa melakukan seluruh pola gerakan secara otomatis, dengan hasil yang cukup memuaskan.

Yang menarik adalah pelaksanaan tugas gerak yang dilaksanakan tidak terganggu oleh kegiatan lain yang terjadi secara simultan, dan siswa tidak terlalu banyak menumpahkan perhatian pada tugas gerak yang sedang dilaksanakan. Keuntungan dari otomatisasi gerakan ini, siswa akan dapat memproses informasi penting yang lain yang dapat menunjang tugas gerak, seperti taktik bermain yang harus digunakan.



Tahap belajar gerak yang berupa: (1) kognitif, (2) fiksasi (asosiasi), dan (3) otomatisasi dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan literasi bidang keolahragaan. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang memiliki tiga aspek sebagai tujuan yaitu: (1) sikap, (2) pengetahuan, dan (3) keterampilan. Ketiganya merupakan satu kesatuan utuh yang harus dicapai.

LITERASI BIDANG KEOLAHRAGAAN

Kajian literasi bidang keolahragaan adalah ilmu yang mempelajari tentang manusia, berkenaan dengan perilaku insani yang diperagakan melalui bermain, berolahraga dan berlatih. Esensi dari ilmu keolahragaan adalah pendidikan manusia dalam bergerak (*human movement*).

Literasi ilmiah bidang keolahragaan sudah lama muncul, salah satunya dikemukakan oleh Hagg (1994) berupa pohon bidang ilmu keolahragaan yang sudah mapan, yang terdiri 7 bidang ilmu meliputi: (1) *Sport Medicine*, (2) *Sport Biomechanics*, (3) *Sport Psychology*, (4) *Sport Pedagogy*, (5) *Sport Sociology*, (6) *Sport History*, dan (7) *Sport Philosophy*.

Upaya membangun literasi bidang keolahragaan dapat dilakukan dengan cara mengelompokkan bidang-bidang kajian strategis, yang saat ini sudah terjadi (ada) berdasarkan prioritas kajian. Secara garis besar menurut (Mutohir:2002) bidang ilmu keolahragaan dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori yaitu: (1) bidang teori yang sudah mapan, (2) bidang teori ilmu keolahragaan yang potensial, dan (3) bidang teori spesifik olahraga. Tabel 1 dan 2 berikut merupakan bidang teori ilmu keolahragaan yang potensial, dan bidang teori spesifik olahraga, yang dapat dikaji, diteliti, dijadikan bahan diskusi, dan ditulis untuk pengembangan literasi keolahragaan.

Tabel 1. Lima Bidang Teori Ilmu Keolahragaan yang Potensial

Bidang Teori	Ilmu Terkait	Penjelasan
Informasi Olahraga (<i>Sport Information</i>)	Ilmu Informasi (<i>Information Science</i>)	Informasi olahraga kian melimpah, sehingga informasi menjadi komoditas yang dapat dikembangkan (contoh: media cetak & elektronik).
Politik Olahraga (<i>Sport Politics</i>)	Ilmu Politik (<i>Political Science</i>)	Olahraga sebagai fenomena sosial mengandung aspek politis. Juara dan perolehan medali merupakan salah satu tujuan yang penting.
Hukum Olahraga (<i>Sport Law</i>)	Ilmu Hukum (<i>Law</i>)	Masalah olahraga dalam konteks administrasi dan birokrasi yang berkaitan dengan hukum makin meningkat. Terutama berkaitan dengan olahraga profesional
Fasilitas Olahraga (<i>Sport Facilities</i>) Perlengkapan Olahraga (<i>Sport Equipment</i>)	Arsitektur, Engineering	Sejak lama Indonesia menjadi pangsa pasar perusahaan alat-alat olahraga internasional. (Contoh: alat-alat <i>fitness</i> , dan alat-alat olahraga lain)
Ekonomi Olahraga (<i>Sport Economy</i>)	Ekonomi (<i>Economics</i>)	Olahraga potensial untuk ikut mendorong pertumbuhan ekonomi masyarakat, termasuk peningkatan pendapatan. Munculnya souvenir olahraga, kaos, slayer, sepatu olahraga, bola, raket dsb. Akan menumbuhkan ekonomi masyarakat.

Sumber: Mutohir. T.C. 2002

Tabel 2. Empat Bidang Teori Spesifik Olahraga

Bidang Subjek Spesifik Olahraga	Dimensi Ilmiah	Dimensi Teori	Dimensi Aplikasi	Penjelasan
Gerak (<i>movement</i>)	Ilmu Gerak (<i>Movement Science</i>)	Teori Gerak (<i>Movement Theory</i>)	Belajar Gerak	Sudah sangat berkembang
Bermain (<i>play</i>)	Ilmu Bermain (<i>Play Science</i>)	Teori Bermain (<i>Play Theory</i>)	Belajar Bermain	Mengandung aspek non olahraga
Pelatihan (<i>training</i>)	Pelatihan (<i>Training Science</i>)	Teori Pelatihan (<i>Training Theory</i>)	Kegiatan Pelatihan	Termasuk <i>coaching</i>
Pengajaran Olahraga	Ilmu Pengajaran	Teori Pengajaran	Pengajaran	Sama dengan istilah



Bidang Subjek Spesifik Olahraga	Dimensi Ilmiah	Dimensi Teori	Dimensi Aplikasi	Penjelasan
(Sport Instruction)	(Instruction Science)	(Instruction Theory)	Penjasorkes	didaktik olahraga

Sumber: Mutohir. T.C. 2002

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat dikemukakan bahwa literasi bidang keolahragaan dapat dilakukan pengkajian, penelitian dan publikasi untuk mengembangkan bidang ilmu keolahragaan yang potensial & bidang teori keolahragaan yang spesifik.

Literasi bidang keolahragaan dapat dikembangkan sebagai disiplin ilmu baru, sehingga mampu mendorong percepatan prestasi olahraga nasional. Oleh karena itu upaya mengembangkan literasi bidang keolahragaan memerlukan perencanaan dan dilaksanakan secara baik, secara bertahap, dan berkelanjutan.

STRATEGI MEMBANGUN BUDAYA LITERASI KEOLAHRAGAAN

Membangun budaya literasi dapat dilakukan di perguruan tinggi keolahragaan dengan cara: (1) bangun regulasi (pedoman pendidikan), (2) ikuti regulasi 100%, dan (3) lakukan evaluasi dan adaptasi terhadap regulasi yang tidak dapat diterapkan.

- **Bangun regulasi (pedoman pendidikan)**

Dalam sebuah perkuliahan ada tugas dosen dan mahasiswa, masing-masing memiliki tugas dan tanggung jawab. **Dosen:** (1) Menyusun Rencana Program Semester (RPS), (2) Menyusun Satuan Acara Perkuliahan (SAP), (3) menyusun hand-out, (4) menyusun buku ajar, dan (5) melakukan evaluasi perkuliahan. Empat aspek pertama (1-4) ditagih pada awal semester, dan evaluasi ditagih pada akhir semester. Dosen dengan kesadaran sendiri memenuhi tagihan tersebut. **Mahasiswa:** (1) melakukan tatap muka minimal 80%, (2) mengerjakan tugas terstruktur 80-100%, dan melaksanakan tugas mandiri 80-100%.

Tugas-tugas terstruktur mahasiswa berupa: tugas rutin, book review, artikel jurnal review, rekayasa ide, mini riset dan proyek. Tugas-tugas tersebut harus disiapkan dosen untuk setiap mata kuliah. Dengan cara tersebut akan dijamin literasi bidang keolahragaan akan berkembang dengan baik.

Contoh: rancangan matakuliah pembelajaran bolavoli 2 sks. Setiap minggu akan dilakukan pembelajaran sebagai berikut: 2 jam tatap muka (2X50) menit, 2 jam terstruktur (2X60) menit, dan 2 jam mandiri (2X60) menit. Setiap minggu seorang mahasiswa akan melakukan kegiatan sebagai berikut:

Kegiatan Perkuliahan	2 sks			Jam Pertemuan	Tugas
Pertemuan Tatap Muka	2	50	100	1.7	Presentasi Diskusi
Tugas Terstruktur	2	60	120	2.0	Tugas rutin, Book review, Artikel jurnal review, Rekayasa ide, Mini riset Proyek
Tugas Mandiri	2	60	120	2.0	Book review, Artikel jurnal review,

Mahasiswa yang mengambil mata kuliah 20 sks per semester, maka beban kerja setiap minggu dapat dikemukakan sebagai berikut:

Kegiatan Perkuliahan	20 sks			Jam Pertemuan	Tugas
Pertemuan Tatap Muka	20	50	1000	16.7	Presentasi Diskusi
Tugas Terstruktur	20	60	1200	20.0	Tugas rutin, Book review, Artikel jurnal review, Rekayasa ide, Mini riset Proyek
Tugas Mandiri	20	60	1200	20.0	Book review,



Kegiatan Perkuliahan	20 sks	Jam Pertemuan	Tugas
			Artikel jurnal review,
			Kegiatan Pengayaan yang lain

Distribusi beban kerja mahasiswa yang mengambil mata kuliah 20 sks setiap minggu yang dikerjakan selama 5 hari dapat dicontohkan sebagai berikut:

Hari	20 sks	Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri	Total
SENIN	4 sks	3.3 Jam	4.0 Jam	4.0 Jam	11.3 Jam
SELASA	4 sks	3.3 Jam	4.0 Jam	4.0 Jam	11.3 Jam
RABU	6 sks	5.0 Jam	6.0 Jam	6.0 Jam	17.0 Jam
KAMIS	4 sks	3.3 Jam	4.0 Jam	4.0 Jam	11.3 Jam
JUMAT	2 sks	1.7 Jam	2.0 Jam	2.0 Jam	5.7 Jam

Distribusi beban kerja mahasiswa yang mengambil mata kuliah 20 sks setiap minggu dapat dicontohkan sebagai berikut:

	Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
SENIN	Jam 1-4	Senin Sore-Malam	Sabtu Pagi
SELASA	Jam 1-4	Selas Sore-Malam	Sabtu Siang
RABU	Jam 1-6	Rabu Sore-Malam	Minggu Pagi
KAMIS	Jam 1-4	Kamis Sore-Malam	Minggu Sore
JUMAT	Jam 1-2	Jumat Sore	Jumat Malam

• Ikuti regulasi

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran harus mengikuti regulasi yang sudah disusun sesuai dengan Standar Nasional Perguruan Tinggi. Setiap matakuliah dilaksanakan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Sebagai contoh sajan mata kuliah pembelajaran bolavoli berikut:

Nama Matakuliah Pembelajaran Bolavoli
SKS 2 SKS
Hari Selasa
Tempat Lapangan A2 UM

Kegiatan Perkuliahan	2 sks	Jam	Tugas	Pertemuan															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Tatap Muka	2	1.7	Praktik									UTS							UAS
Tugas Terstruktur	2	2.0	Tugas rutin,																
			Book review,																
			Artikel jurnal review,																
			Rekayasa ide,																
			Mini riset																
			Projek																
Tugas Mandiri	2	2.0	Book review,																
			Artikel jurnal review,																
			Kegiatan Pengayaan yang lain																

• Lakukan evaluasi dan adaptasi terhadap regulasi yang tidak dapat diterapkan.

Lakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang dilakukan, dengan membandingkan antara rencana yang disusun dengan pelaksanaan. Komponen-komponen yang telah disusun di cek kembali apakah sudah dapat dilaksanakan dengan baik atau belum. Kendala yang dihadapi dicatat dan dievaluasi, supaya pada kegiatan berikutnya tidak mengalami persoalan untuk



dilakukan. Berikut contoh format evaluasi yang dapat digunakan untuk memantau pelaksanaan pembelajaran matakuliah Pembelajaran Bolavoli.

Nama Matakuliah Pembelajaran Bolavoli
SKS 2 SKS
Hari Selasa
Tempat Lapangan A2 UM

No	Komponen		Ada			Tidak			Keterangan										
1	Rencana Program Semester (RPS),																		
2	Satuan Acara Perkuliahan (SAP),									Ada sebanyak: SAP									
3	Hand-out perkuliahan,																		
4	Buku ajar yang disusun dosen pengampu matakuliah																		
5	Buku ajar yang ditulis dari penulis luar																		
6	Dilakukan evaluasi perkuliahan:																		
7	Ada kisi-kisi soal																		
8	Ada soal tertulis																		
9	Ada Kunci jawaban																		
10	Kegiatan Perkuliahan	Tugas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Tatap Muka	Praktik								UTS								UAS	
	Tugas Terstruktur	Tugas rutin,																	
		Book review,																	
		Artikel jurnal review,																	
		Rekayasa ide,																	
		Mini riset																	
	Tugas Mandiri	Projek																	
		Book review,																	
		Artikel jurnal review,																	
Kegiatan Pengayaan yang lain																			

PENUTUP

Literasi keolahragaan nasional dapat dibangun melalui berbagai cara, diantaranya adalah: (1) mengubah budaya, prestasi olahraga berbentuk performance fisik, didokumentasikan dan ditulis sebagai dokumen berupa karya akademik, (2) referensi bidang keolahragaan di Indonesia yang saat ini sangat terbatas, dikembangkan dengan cara menyusun laporan tertulis sebagai dokumen sebuah aktivitas, (3) produktivitas karya (budaya menulis) bidang keolahragaan yang saat ini masih rendah, tetap diupayakan untuk dinaikkan produktivitasnya dengan cara memberikan tugas-tugas secara terstruktur untuk menuliskan kegiatan yang dilakukan, dan (4) rendahnya budaya baca & tulis stakeholder keolahragaan dapat diangkat menjadi lebih baik, dengan cara memberikan beban pekerjaan baca dan tulis pada setiap aktivitas yang dilakukan.

Tiga pilar penting dalam membangun budaya literasi di perguruan tinggi keolahragaan dapat dilakukan dengan cara: (1) bangun regulasi (pedoman pendidikan), (2) ikuti regulasi 100%, dan (3) lakukan evaluasi dan adaptasi terhadap regulasi yang tidak dapat diterapkan. Komitmen stakeholders keolahragaan untuk memunculkan karya, menambah jumlah karya, dan menambah jam baca & tulis akan berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan literasi keolahragaan nasional.



DAFTAR RUJUKAN

- Annarino, Anthony, A. & Cowel. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: CV. Mosby Company.
- Bloom, Benyamin, S. 1985. *Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman Hall Inc.
- Depdiknas. 2000. *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta: Sekretariat Dewan Pendidikan Tinggi, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdiknas.
- Gagne' Robert M 1989. *Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran*. terjemahan Munandir dan Kartawinata, H. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Hagg, H. 1994. *Sport Science Studies: Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Schorndorf: Verlag Carl Hofmann.
- Husain, M.Z., 2016. *Pembangunan model konsep standard pengajaran guru pendidikan jasmani berorientasikan amalan dan kluster perwatakan guru* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- IKIP Surabaya. 1998. *Laporan Seminar Lokakarya Nasional Ilmu Keolahragaan*. Surabaya: IKIP Surabaya. Tanggal 06-07 September. 1998
- Lin, K.M., 2015. Literasi Pedagogi Inklusif Dalam Kalangan Guru Guru Pendidikan Jasmani Di Kuala Lumpur. *proceedingpsd*, 503.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Mutohir. T.C. 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Puteh, S.N. and Ali, A., 2016. Persepsi Guru Terhadap Penggunaan Kurikulum Berasaskan Bermain bagi Aspek Perkembangan Bahasa dan Literasi Murid Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, 2(1), pp.141-159.
- Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Robb, Margaret D. 1972. *The Dynamics Of Motor Skill Acquisition*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Schmidt, Richard, A. 1988. *Motor Control And Learning*. Second Edition. Illinois: Human Kineticks Publisher Inc.
- Winarno, M.E. 2028. Strategi Pengembangan Ilmu Keolahragaan. *Makalah* disajikan dalam Seminar & Pelatihan Nasional Keolahragaan, 27-28 Juni 2008 Kerjasama Universitas Negeri Malang dengan Kantor Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.