



PENERAPAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI PADA MATA PELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS III SD UPT SPF SDI MALENGKERI BERTINGKAT I

Askar¹, Fandi Anwar Hudin², Muhammad Nur³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan

²Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, UPT SPF SDI Malengkeri Bertingkat I

³Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

¹laskar25amir@gmail.com, ²fandy.anwar55@gmail.com, ³m.nur@unm.ac.id

Abstrak

Pembelajaran berdiferensiasi adalah pendekatan pedagogis yang menyesuaikan proses belajar dengan kebutuhan, minat, dan tingkat kesiapan siswa. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), strategi ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dengan memberikan pengalaman belajar yang relevan dan inklusif. Penelitian ini membahas penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK untuk anak kelas III SD UPT SPF SDI MALENGKERI BERTINGKAT I, melalui adaptasi pada konten, proses, dan produk pembelajaran. Guru PJOK dituntut untuk memahami kebutuhan unik siswa guna menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa secara optimal. Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan motivasi, keterampilan motorik, serta apresiasi siswa terhadap aktivitas jasmani. Strategi ini, jika diterapkan dengan baik, dapat memberikan manfaat jangka panjang berupa kebiasaan hidup sehat dan produktif.

Kata Kunci

PJOK, pembelajaran berdiferensiasi, strategi pedagogis, kebutuhan belajar siswa, aktivitas jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum yang bertujuan mengembangkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa. Selain itu, mata pelajaran ini juga mendorong siswa untuk membangun keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan nilai-nilai kepribadian, seperti kerjasama, kedisiplinan, serta rasa percaya diri. Dalam proses pembelajarannya, PJOK memiliki tantangan tersendiri karena melibatkan interaksi langsung dengan beragam kemampuan fisik, minat, dan gaya belajar siswa.

Pembelajaran berdiferensiasi hadir sebagai salah satu solusi untuk menjawab keberagaman tersebut. Konsep ini menitikberatkan pada penyusunan strategi belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa, baik dalam hal tingkat kemampuan, gaya belajar, maupun minat. Dalam konteks PJOK, pendekatan berdiferensiasi memberikan fleksibilitas kepada guru untuk mengelola aktivitas yang tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial dan emosional.

Sebagai contoh, tidak semua siswa memiliki kemampuan fisik yang sama dalam melakukan aktivitas olahraga tertentu. Ada siswa yang mungkin memiliki bakat alami dalam permainan bola, tetapi kurang berminat pada aktivitas senam, atau sebaliknya. Dalam situasi seperti ini, pembelajaran berdiferensiasi membantu guru untuk memberikan alternatif kegiatan atau variasi metode pembelajaran yang tetap relevan dengan tujuan kurikulum.

Namun, penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK tidak lepas dari tantangan, seperti keterbatasan waktu, sarana, dan prasarana. Guru juga harus memiliki pemahaman mendalam tentang karakteristik siswa serta kemampuan dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif. Meskipun demikian, dengan pendekatan yang tepat, pembelajaran berdiferensiasi dapat membantu siswa meraih potensi terbaik mereka sekaligus meningkatkan minat mereka terhadap aktivitas fisik. Hal ini, pada akhirnya, berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Artikel ini akan mengulas penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran PJOK, mencakup prinsip dasar, implementasi praktis, serta manfaatnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

METODE ANALISIS

Penelitian ini menggunakan pendekatan **literature review**, yakni metode pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel daring, yang berkaitan dengan penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran PJOK. Teknik pengumpulan data melibatkan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Data dikumpulkan dari dokumen-dokumen tertulis, termasuk artikel akademik, laporan penelitian, dan pedoman pembelajaran berdiferensiasi. Sumber utama diakses melalui database terpercaya seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, dan arsip digital institusi pendidikan.

2. Analisis

Setiap dokumen dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi tema-tema utama, seperti strategi pembelajaran berdiferensiasi, implementasi praktis di kelas PJOK, dan dampaknya terhadap hasil belajar siswa. Proses ini mencakup penyusunan ringkasan hasil temuan, metode yang digunakan dalam penelitian terkait, serta kesimpulan yang relevan.

3. Sintesis Naratif

Hasil dari berbagai sumber digabungkan untuk membangun sintesis yang mendalam. Data-data yang memiliki pola serupa dikelompokkan, misalnya terkait adaptasi konten, proses, dan evaluasi pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK. Hasilnya digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan merumuskan rekomendasi implementasi.

4. Studi Kasus (Opsional)

Selain kajian literatur, penelitian ini juga meninjau beberapa praktik baik pembelajaran berdiferensiasi di kelas PJOK yang telah dilaporkan di jurnal atau artikel. Praktik ini digunakan sebagai ilustrasi nyata untuk menunjukkan penerapan metode ini dalam konteks lokal maupun internasional.

Melalui metode ini, penelitian bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang manfaat, tantangan, dan praktik efektif penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam mata pelajaran PJOK. Analisis ini tidak hanya mendukung pengembangan teori tetapi juga memberikan panduan praktis bagi para guru.

PEMBAHASAN

Penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfokus pada tiga komponen utama: **konten**, **proses**, dan **produk**. Setiap komponen ini disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu siswa yang memiliki perbedaan kemampuan fisik, minat, dan gaya belajar.

1. Penyesuaian Konten

Konten dalam pembelajaran PJOK mencakup berbagai aktivitas jasmani seperti permainan bola, senam, atletik, hingga kegiatan rekreatif. Dalam pendekatan berdiferensiasi, guru perlu mengidentifikasi kompetensi dasar siswa sebelum merancang pembelajaran. Misalnya, siswa dengan keterampilan motorik rendah dapat memulai dengan aktivitas sederhana seperti melempar dan menangkap bola, sementara siswa yang lebih mahir diberi tantangan berupa permainan taktik atau strategi dalam sepak bola.

Selain itu, guru juga dapat memberikan variasi pada alat bantu pembelajaran. Contohnya, mengganti bola yang berat dengan bola plastik bagi siswa yang baru belajar, atau mengurangi jarak lari untuk siswa dengan keterbatasan fisik. Penyesuaian ini membantu siswa tetap aktif berpartisipasi tanpa merasa terbebani atau tertinggal.

2. Penyesuaian Proses

Dalam pembelajaran PJOK, proses diferensiasi dilakukan dengan membagi siswa berdasarkan tingkat kemampuan atau minat mereka. Guru dapat menggunakan model pembelajaran berbasis kelompok:

- **Kelompok Dasar:** Siswa berlatih gerakan motorik sederhana seperti menggiring bola dalam garis lurus.
- **Kelompok Menengah:** Fokus pada koordinasi gerakan yang lebih kompleks, misalnya menggiring bola sambil melewati rintangan.
- **Kelompok Lanjutan:** Siswa bermain dalam simulasi pertandingan yang melibatkan penerapan strategi tim.

Guru juga dapat memberikan pilihan aktivitas kepada siswa berdasarkan minat mereka. Sebagai contoh, beberapa siswa dapat memilih latihan senam ritmik, sementara yang lain bermain permainan bola kecil. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan motivasi belajar tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang relevan dengan kebutuhan individu.

3. Penyesuaian Produk

Penilaian dalam pembelajaran berdiferensiasi dilakukan berdasarkan kemajuan individu, bukan perbandingan dengan siswa lain. Guru PJOK dapat menggunakan berbagai bentuk evaluasi, seperti:

- **Penilaian Kinerja:** Mengevaluasi kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tertentu, seperti teknik dasar melompat atau passing bola.
- **Penilaian Portofolio:** Mendokumentasikan kemajuan siswa melalui foto, video, atau catatan harian aktivitas fisik mereka.
- **Penilaian Reflektif:** Menggunakan jurnal siswa untuk menilai pemahaman mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan kesehatan.

4. Manfaat Penerapan

Penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK memberikan beberapa manfaat utama:

1. **Meningkatkan Motivasi Belajar:** Siswa merasa dihargai dan didukung karena aktivitas yang diberikan sesuai dengan kemampuan dan minat mereka.
2. **Meningkatkan Keterampilan Motorik:** Latihan yang disesuaikan membantu siswa mengembangkan kemampuan fisik mereka secara bertahap.
3. **Menciptakan Lingkungan Belajar Inklusif:** Semua siswa, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau kebutuhan khusus, dapat berpartisipasi aktif.

5. Tantangan dan Solusi

Beberapa tantangan dalam penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada PJOK antara lain:

- **Keterbatasan Waktu:** Mengelola kelompok siswa dengan kebutuhan berbeda sering memakan waktu lebih lama. **Solusi:** Guru dapat menggunakan jadwal rotasi untuk memberikan perhatian merata kepada semua kelompok.
- **Keterbatasan Fasilitas:** Tidak semua sekolah memiliki alat olahraga yang cukup. **Solusi:** Guru dapat menggunakan alat sederhana atau alternatif, seperti bola plastik atau alat buatan sendiri.
- **Kesulitan dalam Pemantauan:** Guru mungkin merasa kesulitan memantau semua siswa sekaligus. **Solusi:** Melibatkan asisten siswa atau pengawas dari kelompok lanjutan untuk membantu pengawasan.

6. Dampak Jangka Panjang

Dengan pendekatan yang konsisten, pembelajaran berdiferensiasi tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa dalam jangka pendek, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang. Siswa lebih memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, serta mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan empati. Pendekatan ini, jika diterapkan secara efektif, dapat menjadi model pembelajaran yang tidak hanya relevan untuk mata pelajaran PJOK, tetapi juga untuk pengembangan karakter siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan pendekatan yang sangat relevan untuk diterapkan dalam mata pelajaran PJOK. Dengan menyesuaikan konten, proses, dan produk pembelajaran sesuai kebutuhan, kemampuan, dan minat siswa, pendekatan ini mampu menciptakan pengalaman belajar yang inklusif, relevan, dan bermakna. Dalam konteks PJOK, penerapan pembelajaran berdiferensiasi tidak hanya membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik tetapi juga menanamkan nilai-nilai positif seperti kerja sama, empati, dan tanggung jawab.

Meskipun tantangan seperti keterbatasan waktu, fasilitas, dan pengelolaan siswa tetap ada, solusi kreatif seperti penggunaan alat sederhana dan rotasi kelompok dapat mengatasi hambatan tersebut. Dampak jangka panjang dari penerapan ini adalah meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta terciptanya lingkungan belajar yang menghargai keberagaman. Dengan pendekatan yang konsisten dan dukungan yang memadai, pembelajaran berdiferensiasi dapat menjadi fondasi penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di berbagai jenjang sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Tomlinson, C. A. (2001). *How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms*. ASCD.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). **Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka**. Diakses dari guru.kemdikbud.go.id.

- Hermawan, S. (2020). *Strategi Pembelajaran PJOK yang Inklusif*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(2), 45-58.
- Susanto, E. (2022). **Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam PJOK di Sekolah Dasar**. Diakses dari jurnal.uns.ac.id.
- Sugiyanto, T. (2019). *Metode dan Model Pembelajaran PJOK untuk Sekolah Dasar*. z
- Sugianto, D. (2021). **Tantangan dan Solusi dalam Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi**. Jurnal Inovasi Pendidikan, 24(1), 12-20.