



## Physical Education Learning In The 21st Century

### Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Abad 21

Muhammad Akbar Syafruddin<sup>1</sup>, Haeril<sup>2</sup>, M.Imran Hasanuddin<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri  
Makassar, Indonesia

Corresponding Author :  
[akbar.Syafruddin@unm.ac.id](mailto:akbar.Syafruddin@unm.ac.id)

#### How to Cite :

Syafruddin, M. A., Haeril, M. I. Hasanuddin. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Abad 21, 3 (2) 2022 page 71-78 DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v3.i2.704>

#### ARTICLE HISTORY

Received [29 October 2022]

Revised [18 November  
2022]

Accepted [18 December  
2022]

**Kata Kunci :**  
Pendidikan Jasmani, Abad 21

**Keywords :**  
Physical Education, 21st  
Century

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dan bersifat deskriptif. Makalah yang mengeksplorasi pendidikan jasmani di abad kedua puluh satu adalah sumber data untuk penelitian ini. proses pembelajaran pendidikan jasmani pada abad 21 berbeda dengan pada abad sebelumnya. Paradigma ini tentu mempengaruhi strategi pengajaran yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan belajar peserta didik. Realitas ini mengharuskan para guru pendidikan jasmani untuk segera melakukan penyesuaian dengan menerapkan strategi pengajaran modern. Metode pembelajaran modern ini diharapkan memberikan perubahan yang lebih baik dalam pendidikan. Namun, perlu keseriusan dari pemerintah sebagai faktor kontrol dan evaluasi demi tercapainya tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

#### ABSTRACT

*This study uses a qualitative methodology and is descriptive in nature. Papers exploring physical education in the twenty-first century are the data source for this study. The learning process of physical education in the 21st century is different from that of the previous century. This paradigm certainly influences the teaching strategies used to meet the learning needs of students. This reality requires physical education teachers to immediately make adjustments by implementing modern teaching strategies. This modern learning method is expected to provide a better change in education. However, seriousness from the government is needed as a control and evaluation factor in order to achieve goals in learning physical education.*

## PENDAHULUAN

Sebuah teori belajar modern, atau teori belajar, telah ditetapkan dan diterapkan saat ini sebagai jawaban atas tuntutan zaman sekarang (abad ke-21). Menurut (Mashud, 2017) teori belajar kontemporer adalah pembelajaran yang mengacu dan berpijak pada teori belajar konstruktivisme. Dengan kata lain, konstruktivisme adalah teori belajar modern yang kini diterapkan dalam sistem pendidikan di seluruh dunia. Tujuan pembelajaran adalah untuk memberikan siswa alat yang mereka butuhkan untuk mengakses pengetahuan yang mereka butuhkan untuk belajar. Peran guru dan buku sebagai sumber ilmu pengetahuan nampaknya mengalami perubahan dalam pembelajaran, sejalan dengan prinsip belajar teori konstruktivisme. Di masa lalu, sumber utama pengetahuan siswa adalah profesor dan buku mereka. Guru menjadi tumpuan belajar siswa karena fokus siswa pada kedua sumber belajar tersebut, dengan buku

sebagai alat bantu belajar sekunder. Alih-alih siswa mereka, guru dan buku berperan sebagai penyedia informasi aktif dalam skenario ini. Dalam menggunakan buku sumber, siswa berperan sebagai pendengar dan editor.

Bandingkan ini dengan teori belajar modern, yang menggunakan istilah konstruktivisme. Paradigma pembelajaran ini menekankan pembelajaran dengan pendekatan “*student focus*”, mengkritisi model pembelajaran tradisional yang seringkali berorientasi pada guru dan buku. Namun, dengan membuat guru dan siswa aktif, guru hanya menjadi fasilitator sedangkan siswa secara aktif menghasilkan pengetahuan. Pembelajaran aktif, pembelajaran individual, pembelajaran kooperatif dan kolaboratif, pembelajaran generatif, pembelajaran berbasis masalah, pembelajaran berbasis masalah berbasis proyek, dan inkuiri semuanya digunakan untuk melaksanakan pembelajaran jenis ini bagi siswa (Kanca, 2018).

Pemerintah menerapkan penyempurnaan Kurikulum 2004 (KBK) dan Kurikulum 2006 (KTSP), khususnya Kurikulum 2013, pada tahun 2013. Teori pembelajaran modern ini sesuai dengan konstruktivisme (K13). Pemerintah menginginkan pembelajaran yang diberikan kepada siswa dalam kurikulum terbaru ini mengadopsi metodologi ilmiah dan penilaian otentik. Penilaian autentik dan metode ilmiah merupakan dua contoh teknik pembelajaran modern yang menggunakan konstruktivisme. Menurut Permendikbud No. 103 Tahun 2014 pasal 2 dalam (Priyambudi et al., 2023) tentang pembelajaran, pendekatan saintifik atau pendekatan berbasis proses ilmiah adalah pengorganisasian pengalaman belajar dalam urutan logis yang meliputi proses pembelajaran: 1) mengamati, 2) menanya, 3) mengumpulkan informasi/mencoba keluar, 4) menalar/mengasosiasikan, dan 5) mengomunikasikan, atau lebih dikenal dengan metode “5M”. Sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) yang ingin dicapai, urutan logisnya dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran langsung atau tidak langsung sebagai dasar untuk mengadopsi berbagai teknik dan model pembelajaran. Penerapan praktik menggunakan keterampilan 5M seseorang sebagai sumber utama atau motivator untuk mengembangkan orisinalitas dan kreativitas mereka. Oleh karena itu, guru dan kepala sekolah harus membudayakan 5M sebagai bakat yang sangat penting bagi setiap anak. Mengingat beberapa manfaat dan kualitas dari pendekatan pendidikan modern dengan pemikiran konstruktivisme, sangat penting dan segera didorong oleh guru di sekolah, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan olahraga untuk menghasilkan perbaikan menyeluruh dalam kualitas hidup seseorang di semua tingkatan—secara fisik, kognitif, dan emosional (Mustafa & Dwiyo, 2020). Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat (Penjakora et al., 2023). Guru menggunakan alat penilaian psikomotorik (elemen jasmani), kognitif (kemampuan berpikir), dan afektif (sikap) saat mempraktekkan pembelajaran di sekolah untuk menilai keberhasilan keterampilan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa dianggap berhasil dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani jika memenuhi kriteria ketuntasan belajar pada ketiga komponen evaluasi. Pengertian keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di atas sebenarnya tidak ada hubungannya dengan ketiga faktor tersebut, sebaliknya tujuan utama pendidikan jasmani adalah mempersiapkan siswa untuk sukses di semua tingkat studi akademis. Ini dapat berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan atau tidak mungkin ada pendidikan yang sempurna tanpa pendidikan jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Kepustakaan yang digunakan dalam penelitian mencakup berbagai sumber, antara lain buku, terbitan berkala nasional dan internasional, artikel ilmiah, dan karya lain yang relevan dengan topik penelitian. Studi literatur didasarkan pada teori yang digunakan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani di abad 21. Pada penelitian ini, berbagai literatur yang berkaitan dengan pendidikan jasmani di abad 21 dikaji dan selanjutnya kemudian disusun menjadi suatu kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendekatan pembelajaran dapat dianggap sebagai titik awal atau sudut pandang kita tentang proses pembelajaran. Ini menggambarkan pandangan tentang terjadinya suatu proses yang masih sangat luas sifatnya dan menampung, menginspirasi, memperkuat, dan mendasari pendekatan pembelajaran dengan ruang lingkup teoritis tertentu. Pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada siswa atau *student centered* dan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada siswa atau *teacher centered learning* (pendekatan yang berpusat pada guru) adalah dua jenis pendekatan pembelajaran yang berbeda (Syafuruddin & Herman, 2020). Jelas dari dua pembagian pendekatan pembelajaran di atas terdapat berbagai model pembelajaran, antara lain model pembelajaran yang berorientasi pada guru dan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada siswa.

Teori belajar selalu berkembang mengikuti perubahan zaman dan permasalahan yang muncul dalam bidang pendidikan itu sendiri, khususnya pada abad kedua puluh satu. Dahulu, teori belajar behavioristik cukup dikenal masyarakat dan cukup berhasil dalam mencapai tujuan pembelajaran (Syafuruddin et al., 2022). Teori pembelajaran berorientasi siswa adalah nama yang lebih populer untuk ide ini. Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan yang dialami siswa dalam hal kapasitas mereka untuk berperilaku berbeda sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon (Susiana et al., 2019). Teori belajar ini sangat menekankan pada rangsangan yang diberikan kepada siswa sehingga mereka harus menerimanya. Artinya, hanya ada dua kriteria yang dapat digunakan untuk memutuskan apakah siswa akan berhasil atau tidak belajar: 1) kemampuan guru merancang RPP dan bahan lain yang akan digunakan sebagai rangsangan bagi siswanya, 2) Siswa harus mampu bereaksi terhadap apa yang disajikan oleh guru sebagai penerima stimulus/rangsangan.

Hasil pembelajaran juga di bawah standar jika salah satu dari elemen ini tidak ada atau tidak sesuai. Tak perlu dikatakan bahwa teori behavioristik, atau yang saat ini dianggap sebagai teori belajar klasik, buruk jika masih digunakan untuk mengajar anak-anak. Hal ini disebabkan karena pembelajaran akan berhasil jika dapat membantu siswa mencapai potensinya secara maksimal. Karena siswa tidak dapat dianggap sebagai lembaran kertas kosong, guru bertanggung jawab untuk memutuskan bagaimana menggores kertas tersebut. Kita sebagai pengajar dan pendidik harus menyadari bahwa anak-anak memiliki kapasitas yang dapat dibina atau dibina sesuai dengan variasi kualitas dari masing-masing siswa itu sendiri. Dominasi peran guru semacam ini diharapkan segera dibatasi dalam proses pembelajaran.

Teori belajar tradisional tersebut harus dikikis pada abad kedua puluh satu ini. Pendekatan dalam teori belajar modern yang mengacu pada konstruktivisme merupakan teori belajar yang dapat menawarkan solusi terhadap permasalahan yang sedang berkembang saat ini. Strategi ini dikenal sebagai pembelajaran yang berpusat pada siswa atau strategi yang berorientasi pada siswa. (Juditya et al., 2021) mencantumkan empat strategi pembelajaran yang berpusat pada siswa untuk olahraga dan pendidikan jasmani: diskusi kelompok kecil, simulasi permainan aturan, studi kasus, dan pembelajaran penemuan, Pembelajaran mandiri, pembelajaran kolaboratif, instruksi kontekstual, pembelajaran berbasis proyek, dan pembelajaran berbasis masalah dan inkuiri adalah lima strategi pembelajaran yang dapat

diterapkan di masa akan datang. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengembangkan pendekatan saintifik sebagai pendekatan yang wajib diterapkan oleh guru dalam Kurikulum 2013. Pendekatan ini dikembangkan dari berbagai model pembelajaran yang sesuai dengan pendekatan di atas kepada siswa.

Pendekatan saintifik atau 5M dalam bahasa Indonesia adalah strategi pembelajaran yang menerapkan lima keterampilan dalam kegiatan pembelajaran. Kelima kemampuan tersebut adalah sebagai berikut: 1) mengamati, 2) mengajukan pertanyaan, 3) mengumpulkan informasi/mencoba, 4) menalar/mengasosiasi, dan 5) mengomunikasikan. Pengetahuan, keterampilan, dan sikap merupakan tiga bidang kemampuan belajar siswa yang harus ditingkatkan baik pada kurikulum 2013 maupun kurikulum sebelumnya. Ada beberapa perbedaan antara konten masing-masing domain. Substansi standar kompetensi lulusan mengungkapkan perbedaan kurikulum 2013 dengan kurikulum sebelumnya (SKL).

Kurikulum SKL 2013 untuk keterampilan gerak menggantikan lima keterampilan penemuan (juga dikenal sebagai 5M) (Mashud, 2017).

Mengamati, menanya, mencoba, menalar (mengasosiasi), dan menyaji adalah lima keterampilan penemuan (5M). Hasil belajar siswa pada kurikulum 2013 sebagaimana diterapkan dalam Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses difokuskan pada 5M keterampilan, pengetahuan, dan sikap secara integratif. Untuk menghasilkan lulusan yang kreatif, imajinatif, produktif, berpikir kritis, dan berkarakter, pendidik harus senantiasa berupaya meningkatkan keterampilan 5M peserta didik, yaitu kemampuan belajar ilmiahnya. Lima keterampilan penemuan yaitu mengamati, bertanya, mencoba, menalar, dan menyaji harus selalu digunakan, dikembangkan, dan dibiasakan agar bakat-bakat tersebut menjadi karakter kreatif dan imajinatif yang tertanam dalam perilaku siswa sehari-hari. Menurut temuan penelitian (Setyawan, 2017), wirausahawan inovatif dapat dibedakan dengan wirausahawan non-inovatif berdasarkan perbedaan tingkat penggunaan 5M mereka. Pebisnis sukses selalu menggunakan 5M sebagai strategi ampuh. Sebaliknya, pebisnis yang kurang kreatif membelanjakan lebih sedikit 5M. Praktik penggunaan keterampilan 5M seseorang sebagai landasan bagi tumbuhnya orisinalitas dan kreativitas seseorang. Alhasil, 5M merupakan keterampilan yang perlu dibudayakan oleh guru untuk semua siswa. Akan dibahas terlebih dahulu apa itu 5M (mengamati, menanya, mencoba/menggal informasi, menalar, dan menyaji) sebelum melihat pendekatan guru dalam mengembangkan 5M.

## 1. Mengamati

Langkah pertama dalam proses saintifik pada tahap kegiatan pembelajaran dasar adalah observasi. Keingintahuan siswa dipicu oleh pengamatan awal mereka sebelum kegiatan utama. Siswa terinspirasi untuk mengajukan pertanyaan ingin tahu karena rasa minat mereka. Keingintahuan, bagaimanapun, tidak selalu dipicu oleh pengamatan karena bergantung pada objek yang diperiksa. Memilih objek pengamatan yang tepat membantu membangkitkan rasa ingin tahu siswa. Informasi berbasis observasi adalah pengetahuan faktual yang masih bersifat tacit, atau pengetahuan yang tidak dapat dibagikan kepada orang lain. Pengetahuan yang diperoleh dari pengamatan seharusnya diubah menjadi pengetahuan eksplisit, pengetahuan yang dapat dibagikan. Saat meneliti objek, siswa didorong untuk mencirikan (mendeskripsikan) secara lisan atau tertulis sifat-sifat objek agar perolehan pengetahuan menjadi jelas. Sebagai salah satu proses dalam pembelajaran, observasi meliputi membaca, mendengar, dan melihat dengan dan tanpa bantuan alat. Dengan menggunakan seluruh indera dan alat bantu indera yang diperlukan, observasi merupakan proses memperoleh pengetahuan (Prasetyo, 2017). Manusia memiliki panca indera: indera mata untuk melihat dan membaca, indera telinga untuk mendengar, indera hidung untuk membaui, indera lidah untuk mengecap, dan indera kulit untuk meraba. Contohnya siswa mencari informasi secara online, membaca artikel dari buku, atau menonton video tentang materi yang akan diajarkan oleh guru pendidikan jasmani. Misalnya, siswa dapat menonton video tentang lompat jauh untuk mempelajari berbagai gaya lompat jauh dan untuk memahami ide gerakan lompat jauh, seperti melompat dengan cara melenting.

## 2. Menanya

Tugas bertanya keterampilan 5M ini adalah tanggung jawab peserta didik, bukan tanggung jawab guru. Tugas guru adalah untuk mempromosikan dan membantu siswa mengajukan pertanyaan di antara kelas. Siswa tidak hanya mengajukan pertanyaan, dan mereka tidak mengharapkan guru menjelaskan konsep kepada mereka; sebaliknya, mereka mengajukan pertanyaan berdasarkan apa yang mereka lihat (observasi). Siswa lebih cenderung terlibat dalam kegiatan penemuan, penelitian, dan eksplorasi ketika guru mengajukan pertanyaan kepada mereka berdasarkan pengamatan mereka. Rasa ingin tahu berdasarkan pengetahuan faktual diekspresikan melalui pertanyaan yang muncul setelah observasi. Setiap orang yang muncul dari tindakan pengamatan berhak bertanya karena penasaran (Pradana, 2021).

Penelitian lapangan mengungkapkan bahwa setelah guru menjelaskan mata pelajaran, siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Guru menyambut baik pertanyaan dari kelas mengenai penjelasan konsep yang kabur. Jika ada siswa yang bertanya, mereka harus meminta guru untuk mengklarifikasi konsep yang tidak jelas. Gagasan bahwa siswa tidak mengerti kemudian diulangi oleh guru. Beberapa guru meminta agar siswa yang sudah memahami menjelaskan kepada orang lain yang belum mengerti. Dalam hal ini, pertanyaan penemuan tidak mencakup jenis pertanyaan yang diajukan oleh siswa.

Berikut ilustrasi metode mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait ide lompat berdasarkan temuan observasi mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru berulang kali melakukan gerakan melompat tanpa awalan sebelum mengajukan pertanyaan, "Berapa meter Anda melompat?" Para siswa menjawab, "Sekitar 1 meter," sebagai tanggapan. "Apakah Anda mulai berlari atau tidak?", ulang guru. "Awalan tidak boleh digunakan", jawab siswa. Guru memverifikasi hasil pengamatan siswa yang menunjukkan bahwa perkiraan jarak lompatan adalah 1 meter tanpa start. Guru mengulangi, "adakah diantara kalian yang ingin bertanya atau melakukan perubahan sehingga jarak lompatannya berbeda? Jaraknya 1 meter tanpa start". Jelas dari sini bahwa beberapa siswa terinspirasi untuk mengajukan pertanyaan seperti, "apa yang terjadi jika Anda melakukan langkah pertama?", apa yang terjadi pada jarak lompatan jika melakukan awalan dilakukan? adalah pertanyaan siswa, yang disampaikan oleh guru. Sebagai rumusan masalah, soal ditulis di papan tulis atau dipresentasikan di depan kelas. Guru kemudian mendorong kelas untuk mencoba menjawab pertanyaan secara mandiri.

## 3. Menggali informasi

Setelah mengartikulasikan masalah atau mengajukan pertanyaan, mengumpulkan informasi adalah langkah logis berikutnya. Data harus dikumpulkan sesuai dengan ini dan arah pertanyaan peserta dirumuskan. Salah satu metode yang digunakan dalam tugas pengumpulan informasi adalah mencoba. Tujuan pembelajaran dan pembelajaran investigasi dapat mengambil manfaat dari berbagai metode pengumpulan pengetahuan, termasuk mencoba, mengamati, mewawancarai, survei, membaca, dan mendengarkan. Informasi dapat dikumpulkan melalui kegiatan mendengarkan dan menonton, meniru, dan mengidentifikasi berbagai contoh interaksi langsung atau tidak langsung melalui video, foto, atau teks. Simulator, permainan peran, dan aktivitas terstruktur lainnya dapat digunakan untuk melatih aktivitas. Memodifikasi variabel independen adalah definisi manipulasi (variabel independen). Memantau efek manipulasi memerlukan melihat perubahan dalam variabel dependen (efek) (variabel dependen). Mengontrol variabel tambahan yang memengaruhi variabel dependen tetapi bukan variabel yang diselidiki lebih penting dalam kegiatan eksperimen. Berdasarkan pertanyaan siswa, guru menggunakan berbagai strategi untuk mendorong siswa mencoba, seperti: Mengajarkan siswa bagaimana mencoba/mendemonstrasikan/mensimulasikan peralatan, bahan, dan benda (Wisnu et al., 2022).

#### 4. Menalar

Siswa terlibat dalam tugas penalaran sebagai cara untuk mengembangkan pengetahuan mereka sendiri. Teori konstruktivisme lebih mampu menggambarkan kegiatan penalaran (asosiasi) dalam kerangka teori belajar. Memori kerja terlibat dalam penalaran pada murid. Sedangkan hanya teori behavioris yang dapat menjelaskan tindakan mengamati, bertanya, dan mencoba. Hubungan antara latihan penalaran dan pembentukan keyakinan dan pengetahuan. Kejujuran juga ditunjukkan dengan perilaku yang rasional. Jujur digambarkan sebagai tidak menggunakan kata-kata atau ide orang lain tanpa izin mereka. Menggunakan kata-kata dan kalimat Anda sendiri, daripada meminjamnya dari buku atau sudut pandang teman, adalah definisi non-plagiarisme. Salah satu aspek keunikan ide yang merupakan salah satu ciri kreativitas adalah artikulasi kesimpulan dalam bahasa sendiri. Siswa yang sedang menalar dapat menunjukkan perilaku atau indikator sebagai berikut: 1) mengubah pengetahuan dari satu bentuk ke bentuk lain dalam bahasa mereka sendiri, dan 2) merumuskan dan menarik kesimpulan. Memproses informasi yang telah dikumpulkan untuk mengidentifikasi pola asosiasi dan makna dikenal sebagai penalaran.

Siswa menciptakan pengetahuan konseptual dengan menggabungkan informasi berupa berbagai pengetahuan faktual yang berbeda. Siswa memiliki memori kerja yang digunakan untuk penalaran. Menemukan atau membangun keterkaitan antar variabel dari hasil eksperimen merupakan proses penalaran dalam konteks fenomena alam atau sosial. Dalam pembelajaran, asosiasi antar variabel dapat berupa generalisasi atau inferensi yang ditarik oleh siswa selama aktivitas mereka. Intinya, penalaran adalah proses mengabstraksi dari pengalaman konkret. Siswa diinstruksikan untuk mengidentifikasi topik utama teks setelah membacanya (Tjandra, 2020). Kegiatan meliputi kategorisasi tugas, yang memerlukan penyortiran informasi ke dalam kategori atau tema sesuai dengan kriteria tertentu. Siswa diharapkan dapat mendeskripsikan bagaimana dua konsep utama terkait setelah mengidentifikasi tema utama dari literatur lain. Membuat keterkaitan antara ide-ide abstrak adalah bagian dari kegiatan ini, yang membuat hubungan antara kedua teks menjadi lebih jelas dan mudah dipahami.

#### 5. Menyajikan

Setelah melakukan tindakan mengamati, menanya, mencoba, dan menalar, peserta didik melakukan presentasi. Siswa mendeskripsikan fakta hasil percobaan dan setiap abstraksi atau kesimpulan yang terbentuk baik secara lisan maupun tulisan di depan kelas pada langkah ini. Murid menerima instruksi tentang bagaimana menghubungkan kesimpulan dengan fakta-fakta dari mana kesimpulan ditarik. Para siswa itu sendiri, bukan bukunya, adalah editor dari pernyataan penutup asosiasi tersebut. Kesimpulan redaksi di kalangan mahasiswa mungkin beragam tetapi menyampaikan konsep yang sama. Guru mendorong siswa untuk mengusulkan ide berdasarkan bukti dari eksperimen dan penalaran yang mencakup sejumlah perilaku yang terlihat. Pertama, guru menyarankan siswa untuk menulis temuan percobaan, demonstrasi, dan simulasi mereka. Guru harus menyediakan media kepada peserta agar mereka dapat mempresentasikan dan agar siswa lain dapat melihat hasil presentasi. Instruktur selanjutnya meminta siswa mendeskripsikan secara vokal asosiasi, hubungan sebab akibat, signifikansi, dan keuntungan dari data percobaan. Siswa akan mengungkapkan kesimpulan mereka dan kemudian mempraktikkan langsung dari hasil upaya mereka sebelumnya selama presentasi (jaringan) pelajaran pendidikan jasmani mereka. Gerakan-gerakan yang telah mereka pelajari sebelumnya kemudian digunakan dalam proses presentasi. Kemampuan kognitif dan motorik serta keterampilan gerak siswa sangat penting untuk proses ini.

Penerapan pendekatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada abad ke-21 memanfaatkan teori belajar yang lebih modern dengan pemikiran konstruktivisme. Jenis konstruktivisme ini cenderung menjadi metode pembelajaran yang berorientasi pada siswa; murid dipandang memiliki potensi, dan instruktur hanya membantu, memfasilitasi, mengarahkan, dan mendukung proses pembelajaran yang efisien (Mashud, 2017).

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perbedaan karakteristik siswa pada abad pra-21 dan abad ke-21 tidak diragukan lagi berdampak pada strategi pembelajaran yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan siswa. Siswa akan mengikuti pembelajaran yang mereka lihat di kelas dengan menggunakan strategi pembelajaran modern yang berfokus pada konstruktivisme spesifik dalam topik pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Guru membimbing, mendukung, dan mendampingi siswa dalam pembelajarannya dengan metode yang berorientasi pada siswa sehingga siswa merasa terlibat secara aktif, dihargai, dan dieksplorasi untuk mencapai potensinya secara penuh. Jika siswa merasa diayomi oleh guru, mereka akan mengembangkan sikap kebebasan, daya cipta, dan tanggung jawab yang akan tertanam dalam diri mereka. Terakhir, tujuan pembelajaran dan tujuan pendidikan selalu berhasil dicapai bila dipadukan dengan prosedur yang efektif. Manfaat ini diduga berpengaruh pada perubahan yang lebih baik dalam pendidikan. Sebagai catatan, tidak semudah membalikkan telapak tangan untuk mewujudkan dan melaksanakan proses pembelajaran di abad dua puluh satu yang berpusat pada siswa. Namun, perlu keseriusan dari pemerintah sebagai faktor kontrol dan evaluasi, serta guru yang berperan sebagai pemimpin di sekolah. Untuk berkomitmen penuh dalam melaksanakan, mereka semua harus bekerja sama dan bekerja dengan baik sebagai sebuah tim.

## DAFTAR PUSTAKA

- Juditya, S., Rusmana, R., Zakaria, D. A., Supriyatni, D., Taufik, M. S., & others. (2021). Pendidikan Jasmani Di Tengah Tuntutan dan Perubahan Pembelajaran Abad 21. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 1(01), 23–31.
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 21–27.
- Mashud, M. (2017). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(2).
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Penjakora, J., Hasyim, M. Q., Hasanuddin, M. I., Sutriawan, A., & Irfan, M. (2023). *SURVEI MINAT OLAHRAGA BOLAVOLI*. 10(April), 38–45.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Prasetyo, I. (2017). Inovasi Pembelajaran Penjaskes Yang Berbasis Pada Blended Learning Di Abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 87–95.
- Priyambudi, G., Afrinaldi, R., & Fahrudin, F. (2023). Persepsi Guru Pendidikan Jasmani dalam Penerapan Kurikulum Merdeka Tingkat SMK Se-Kabupaten Karawang. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 789–792.
- Setyawan, D. A. (2017). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016 Program S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ*, 1–21.
- Susiana, R., Pradana, D., & Juntara, P. E. (2019). Transformasi Nilai melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa Abad 21. *SEMNASFIP*.
- Syafruddin, M. A., & Herman, H. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Team Group Tournament) Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa MAN 2 Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 52–58.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FORMING Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 10.

- Tjandra, D. S. (2020). Implementasi pembelajaran pendidikan agama Kristen di abad 21. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 1–10.
- Wisnu, H., Hidayat, T., Muhammad, H. N., Wibowo, S. S., Ridwan, M., & Setiawan, E. (2022). Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Belajar Pendidikan Jasmani: Pembelajaran Hybrid Solusinya? *Jurnal MensSana*, 7(2), 100–107.