

The T.R.E.E Principles

Arif Pratiwindyo

SMA Negeri 1 Bantul

Email: alarif7700@gmail.com

Abstrak: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang menjadi bagian dari integral total pendidikan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya melalui wahana aktivitas jasmani sebagai bentuk proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis. Dengan demikian PJOK memiliki peran sebagai: *life long education utility, life long health utility, life long skill utility* yang artinya PJOK sebagai sarana pendidikan sepanjang hayat, sarana kesehatan sepanjang hayat dan sarana pengolah ketrampilan sepanjang hayat. Untuk mengatasi berbagai kendala selama pembelajaran seperti keberagaman kondisi siswa, kondisi sarana dan prasarana dan juga kondisi lingkungan satu cara yang bisa digunakan adalah dengan menerapkan *The T.R.E.E. Principles* yaitu prinsip pembelajaran yang terdiri atas *Teaching Style, Rules and Regulations, Environments, Equipments*.

Kata kunci: gaya mengajar, aturan dan regulasi, peralatan, lingkungan

The T.R.E.E Principles

Abstract: *Health and Physical Education (HPE) is one of the lesson which become part of the integral in total education in order to develop physical fitness, social mental, also emotional as well in order to create Indonesian people completely through physical activity's vehicle as a shape from interaction's process among learners with sphere through physical activities that arranged systematically. So that HPE has it's roles such as: life long education utility, life long health utility, life long skill utility. To solve various obstacles during learning HPE such as diversity in learner's conditions, diversity of facilities and infrastructures, and also the condition of school's environment we could apply The T.R.E.E. Principles that stand for Teaching Styles, Rules and Regulations, Environments, and Equipments.*

Keywords: *Teaching Style, Rules and Regulation, Equipment, Environment*

PENDAHULUAN

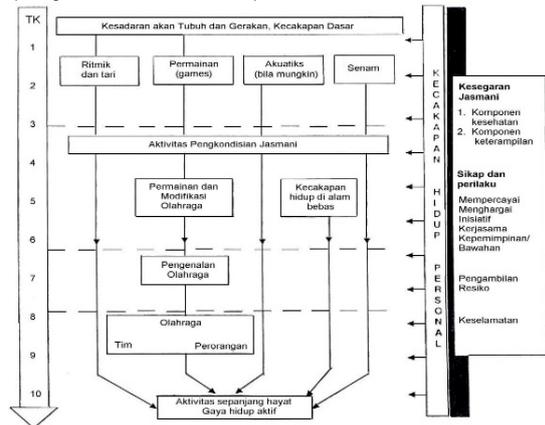
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang menjadi bagian dari integral total pendidikan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya melalui wahana aktivitas jasmani sebagai bentuk proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis (Sukintaka, 2004). Lebih jelasnya hal tersebut diuraikan dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 yang menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Depdikbud (1996: 1) dijelaskan bahwa PJOK

memiliki tujuan membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat :

1. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan dan tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang lebih baik secara seksama (*precision*).
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, ketrampilan gerak dasar dan ketrampilan dasar cabang olahraga.

Tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa PJOK memiliki peran sebagai : *life long education utility, life long health utility, life long skill utility* yang artinya PJOK sebagai sarana pendidikan sepanjang hayat, sarana kesehatan sepanjang hayat dan sarana pengolah ketrampilan sepanjang hayat. Hal tersebut digambarkan dalam gambar 1 Struktur Materi Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 2003: 3) dibawah ini :



Gambar 1. Struktur Ruang Lingkup Materi Pendidikan Jasmani (West dan Lombardo, 1994: 65)

Sebagai salah satu lembaga pendidikan yang bersifat formal, non formal maupun informal baik yang didirikan pemerintah maupun swasta sekolah merupakan salah satu instansi yang menyelenggarakan usaha pendidikan (Suharsimi Arikunto, 2012: 15). Untuk mewujudkan tujuan pendidikan secara total maka PJOK menjadi salah satu mata pelajaran wajib di kurikulum Indonesia. Sungguhpun demikian PJOK masih banyak yang memandang sebelah mata dan masih dianggap memiliki dampak “sekunder” meskipun sebenarnya tanpa disadari PJOK memiliki dampak yang “primer” dalam kehidupan.

Tidak jauh berbeda dengan Indonesia PJOK juga dilaksanakan di sekolah – sekolah yang ada di Australia. Supaya dalam pembahasan jurnal ini melebar terlalu jauh maka pembahasan penyelenggaraan PJOK di Australia ini hanya terbatas di negara bagian Queensland saja.

Secara umum sekolah di Australia dibagi menjadi dua tingkatan yang berbeda yaitu *Primary School* (usia 5 tahun – 11 tahun) dan *Secondary School* (usia 12 tahun – 17 tahun). Untuk jenjang selanjutnya disebut *Tertiary Education* yang terdiri atas TEFA ataupun mahasiswa universitas (usia 17 tahun ke atas).

Secara umum seluruh mata pelajaran di Australia termaktup pada gambar 2. Struktur mata pelajaran di Australia berdasarkan ACARA:



Gambar 2. Struktur Mata Pelajaran di Australia Berdasarkan ACARA

Dari gambar di atas dijelaskan bahwa mata pelajaran yang diajarkan di Australia adalah *English* (Bahasa Inggris), *Math* (Matematika), *Science* (Ilmu Pengetahuan), *History* (Sejarah), *Geography* (Ilmu Bumi), *Arts* (Seni), *Technologies* (Teknologi), *Economic* (Ekonomi), *Language* (Bahasa), *Civics* (Kewarganegaraan), dan *Health and Physical Education* (PJOK). Namun demikian pelajaran PJOK wajib diikuti semua siswa siswa sejak *Preparation School* sampai dengan *Primary School* kelas X. pada dasarnya Kelas XI dan XII tidak wajib dilaksanakan akan tetapi sedikit berbeda dengan Queensland dimana kelas XI dan XII wajib mengikuti melaksanakan untuk mata pelajaran PJOK. Bahkan banyak guru mata pelajaran lain yang wajib menjadi pengajar PJOK baik secara ekstrakurikuler maupun intrakurikuler disamping mata pelajaran pokok ampuannya. Bahkan di Queensland didirikan sekolah dengan kelas khusus seperti *Sport Excellent Class* untuk siswa dengan kemampuan dan prestasi khusus di bidang olahraga. Mengingat kompleksnya materi yang ada dalam pembelajaran PJOK maka pelajaran tersebut harus diampu pengajar dengan bentuk *Team Teaching* dengan salah satu pengampu khusus untuk siswa berkebutuhan khusus. Untuk kegiatan penilaian di kelas 11 dan XII nilai PJOK digunakan untuk penilaian subyek general untuk pertimbangan masuk universitas sedangkan penerapan keterampilan (kecabangan olahraga yang dimiliki) biasanya digunakan untuk mendapatkan ijazah.

Begitu pedulinya pemerintah Australia terhadap PJOK terutama di negara bagian Queensland dikarenakan langkah pemerintah menghadapi berbagai beberapa isu perihal kesehatan. Hal tersebut diperoleh melalui berbagai hasil survei karena mereka melihat dan menyadari pentingnya penelitian. *The usual defense of educational research is that it develops new knowledge, which then applied to the improvement of educational practice* (Walter R. Borg, Meredith D. Gall, 1983 : 5), Seperti di jelaskan dalam tulisan tersebut peran penelitian di bidang pendidikan sangat penting untuk mengembangkan pengetahuan yang kemudian akan diaplikasikan sebagai sarana untuk meningkatkan praktek pendidikan. Berdasarkan hal tersebut maka Pemerintah Australia melakukan survei melalui *Australian Institute of Health and Welfare in 2012 (PHE: 167, Canberra: AIHW)* di bawah ini:

1. Masalah tubuh yang sehat adalah hal yang sangat diutamakan oleh pemerintah Australi karena hal tersebut berkaitan erat dengan masa depan dan tingkat kesehatan generasi Australia.
2. Penanganan dan pencegahan penyakit Jantung, stroke, kangker, rokok dan udara yang sehat.
3. Munculnya tingkat obesitas, diabetes, beban hidup yang tinggi, peningkatan Klamidia, penyakit ginjal, berbagai cedera terjadi, kurangnya senyum antar warga, kehilangan kepekaan – tantangan masalah kesehatan mental, dan rendahnya tingkat donasi organ.
4. Perlu merubah budaya olahraga: membudayakan olahraga sebagai gaya hidup dan personalisasi kesehatan dan kesegaran jasmani.

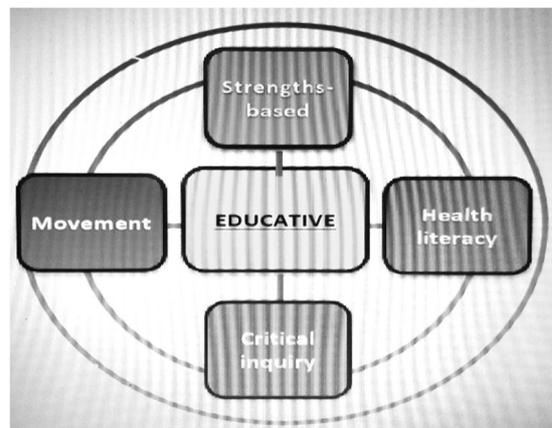
Dari berbagai masukan tersebut maka pemerintah Australia menyatakan bahwa PJOK menjadi mata pelajaran pokok untuk seluruh warga, menyediakan pengetahuan dan ketrampilan dasar untuk hidup sehat dan aktif, mengembangkan berbagai dimensi kognitif dan psikososial, melibatkan penilaian dalam pembelajaran. Pemerintah Australia sudah mulai tidak begitu fokus dalam memecahkan berbagai masalah untuk menemukan dan menyiapkan juara dunia olahraga dan olimpiade, akan tetapi mulai fokus memperbaiki masalah kesehatan sedini mungkin dan melaksanakan fokus dalam latihan fisik di laboratorium. Secara umum

masalah menemukan dan menyiapkan juara dunia olahraga maupun olimpiade akan tercapai dengan sendirinya pada saat pemerintah melukan berbagai hal tersebut di atas.

Seperti dijelaskan sebelumnya olahraga menjadi salah satu sarana pembelajaran PJOK. Olahraga sendiri memiliki arti rangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup), mampu merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, sosial, struktur anatomis- antropometris, fisiologi, stabilitas emosional, kecerdasan intelektual, maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2013 : 18).

Pemerintah Australia menyadari peran olahraga memiliki berbagai dampak positif terhadap kesehatan. Hal tersebut mendorong pemerintah Australia melakukan beberapa perubahan atas kurikulum yang digunakan untuk mata pelajaran PJOK.

Perubahan tersebut antara lain perubahan fungsi pokok PJOK seperti pada gambar 3. perubahan kurikulum PJOK Australia :



Gambar 3. Perubahan Kurikulum PJOK Australia

Berdasarkan perubahan komposisi dalam kurikulum PJOK tersebut pemerintah membentuk petugas penyusunan kurikulum PJOK di Queensland untuk merumuskan dan menetapkan secara fleksibel kurikulumnya secara berjenjang pada 3 lembaga penting seperti:

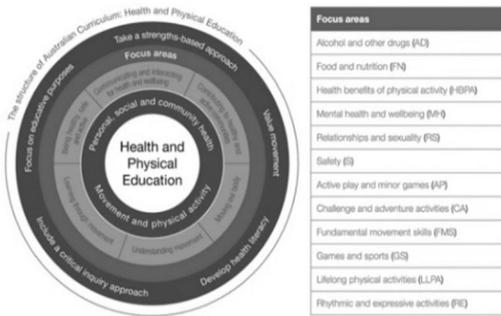
1. *Australian Curriculum* yaitu suatu lembaga independen yang bertugas dan bertanggung jawab untuk pengembangan kurikulum di semua negara bagian Australia.
2. *ACARA* atau kependekan dari *Australian Curriculum Assessment and Reporting Authority* yang menjadi lembaga yang

bertanggung jawab untuk peningkatan kualitas pembelajaran serta melaksanakan pengembangan dan juga seluruh bentuk penyempurnaan kurikulum.

3. NAP atau *National Assessment Program* merupakan lembaga yang bertanggung jawab terhadap sistem penilaian siswa.

Dari ketiga lembaga tersebut pemerintah negara bagian Queensland menugaskan *Queensland Curriculum and Assessment Authority (QCAA)* untuk mengambil kebijakan baik yang bersifat umum maupun khusus terhadap pelaksanaan implementasi PJOK di setiap jenjang pendidikan.

Untuk lebih jelasnya gambaran kurikulum PJOK di Queensland Australia adalah seperti gambar 4. Struktur Kurikulum PJOK Queensland Australia di bawah ini:



Gambar 4. Struktur Kurikulum PJOK Queensland Australia

Berdasarkan kurikulum tersebut di atas fokus pembelajaran PJOK di Queensland Australia adalah:

1. Alkohol dan obat-obatan berbahaya
2. Makanan dan nutrisi
3. Manfaat kesehatan dari aktifitas fisik
4. Kesehatan mental dan kesejahteraan
5. Hubungan seksualitas
6. Keamanan
7. Kegiatan tantangan dan petualangan
8. Game dan olahraga
9. Aktifitas fisik seumur hidup
10. Aktifitas gerak berirama dan ekspresif.

Durasi pembelajaran PJOK dilaksanakan 2 – 3 kali pertemuan dalam satu minggu dengan waktu 70 menit dengan pembagian 4 term (3 bulan pembelajaran) selama 1 tahun.

Dari uraian diatas maka teretus pertanyaan “bagaimana melaksanakan pembelajaran PJOK dengan baik sementara kondisi komponen pendidikan seperti komponen siswa (sebagai subyek belajar sesuai jenis dan sifat lembaganya), komponen guru sebagai subyek pemberi pelajaran, komponen kurikulum yang berisi materi atau

bahan pelajaran yang di ajarkan sebagai penanda dan pencermin hasil lulusan, serta komponen sarana prasarana yang berbeda?”

The T.R.E.E Principles

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Burner (1984) “*knowledge cannot be transmitted, but must be constructed, learning is based on individual’s personal construction and reconstruction of knowledge which takes place in, and is influenced by, socio-cultural context* yang secara umum menjelaskan bahwa pembelajaran tidak bisa ditransmisikan tetapi harus dibangun, pembelajaran didasarkan bangunan individu pribadi dan konstruksi pengetahuan yang terjadi dan dipengaruhi oleh konteks social budayamasyarakat. Dengan demikian maka pembelajaran PJOK yang menggunakan gerak sebagai sarana dalam pelaksanaan pembelajarannya mengharuskan seluruh siswa “merasakan” dan “mengalami” gerak untuk dapat memahami gerakan dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya.

Tidak bisa dipungkiri bila belajar PJOK hanya dengan teori semata akan mampu merubah pemahaman siswa. Dengan demikian siswa harus merasakan sendiri gerak dan pembelajaran gerak dalam PJOK. Kenyataan di lapangan memang terjadi banyak kendala yang harus dihadapi guru PJOK selama melaksanakan pembelajaran. Tidak jauh berbeda dari hasil survei yang dilakukan oleh *Australian Institue of Health and Welfare* mengenai kondisi pembelajaran PJOK pada tahun 2012 seperti:

1. *Students do not get bored with physical education* (para pelajar tidak pernah bosan dengan Pendidikan Jasmani).
2. *More motion experience* (pengalaman gerak lebih banyak).
3. *Female students are not awkward or afraid to play together* (para pelajar putri tidak merasa canggung atau takut bermain bersama).
4. *Students can also think critically about game strategies* (para pelajar juga bias berfikir kritis mengenai strategi permainan).
5. *The important thing is the equipment used is PE equipment not a standard sports equipment* (hal yang paling penting adalah peralatan yang digunakan adalah peralatan yang tidak standar peralatan olahraga).

Profesor Louise McCuaig dalam paparannya (2019) mengatakan “*HPE is part of school curriculum for learning, cannot address &/or be accountable for all/ ever-changing health & performance priorities, value knowledge, understandings & skills that lay a foundation for transfer across eg. movement contexts, health issues, building relationships*” dimana beliau mengatakan bahwa PJOK adalah bagian dari kurikulum sekolah untuk belajar, tidak dapat menunjukkan atas semua perubahan kesehatan dan prestasi utama, nilai pengetahuan, pemahaman dan kemampuan yang terletak di pondamen dasar transfer antara konteks gerak, masalah kesehatan, membangun hubungan. Dengan demikian maka penerapan *The T.R.E.E Principles* untuk pembelajaran PJOK sangatlah tepat.

The T.R.E.E Principles merupakan prinsip pembelajaran yang dikembangkan oleh pemerintah Australia menghadapi berbagai kondisi yang berbeda baik dari kemampuan siswa, kemampuan guru, dan kemampuan sekolah mengadakan sarana prasarana maupun kondisi lingkungan tempat dilaksanakan pembelajaran PJOK tersebut (Michalis Stylianou, 2019).

T.R.E.E sebenarnya merupakan singkatan dari *Teaching style* (gaya mengajar), *Rules and regulations* (peraturan dan regulasi), *Environment* (kondisi lingkungan), dan *Equipment* (peralatan). Jadi para pengampu bisa menggunakan, memodifikasi, mengurangi atau menyesuaikan kondisi dengan materi pembelajarannya. Berikut di jelaskan mengenai *The T.R.E.E Principles* tersebut.

Teaching Style

Meskipun guru berperan sebagai salah satu motor penggerak dalam pendidikan, pembelajaran tidak harus berpusat pada guru. Sebagai guru profesional seseorang diharapkan mampu bertugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik (Novan Ardy, 2012: 13). “*The greatest resource in Australian schools is our teachers. They account for the vast majority of expenditure in school education and have the greatest impact on student learning, far outweighing the impact of any other education program or policy*” Sumber (pemikiran) terbesar sekolah di Australia adalah para guru kami. Mereka menjadi penyebab belanja yang

sangat banyak secara mayoritas di dalam pendidikan sekolah dan berdampak luas pada pembelajaran para siswa lebih banyak daripada program pendidikan atau kebijakan lainnya.

Peran guru dalam pembelajaran mampu menggambarkan mutu pembelajaran yang dilaksanakan. Hal tersebut digambarkan dalam gambar 5. Bagan lingkaran mutu pendidikan (Edward Sallis, 2012: 192) di bawah ini:



Gambar 5. Bagan Lingkaran Mutu Pendidikan

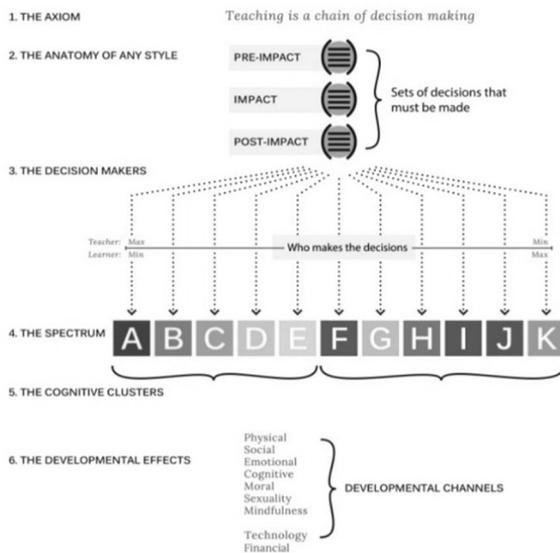
Dari gambar diatas dapat dipahami bahwa pengalaman para pelajar dipengaruhi beberapa hal seperti: kepemimpinan, strategi, sistem, alat-alat mutu, evaluasi, motivasi staf, dan juga tim-tim kerja. Dengan kata lain dalam wilayah pembelajaran peran guru menentukan kualitas pembelajaran yang disajikannya.

Senada dengan peran guru di Australia dimana dikatakan bahwa “*The effectiveness of active learning strategies depends mostly on the teacher and the way in which he/she understands his/her role in the classroom has to be planning and designing classroom situations that would provide active learning that’s make students aware of the teaching goals, methods applied and expected learning outcomes. Teaching contents should be presented in an interesting way so that the students could see that they correspond to human needs and improve our understanding of the world*” (Temple & Brophy, 2002) dinyatakan bahwa keefektifitasan kegiatan pembelajaran aktif kebanyakan tergantung kepada guru dan cara penyampaian dimana guru memahami aturan mereka di kelas telah direncanakan dan desain situasi kelas yang menyediakan pembelajaran aktif sehingga menjadikan para siswa memahami tujuan pembelajaran, metode yang diterapkan dan hasil akhir yang diharapkan. Isi pembelajaran seharusnya menjadi dipresentasikan dalam cara yang menarik sehingga para siswa

mampu melihat bahwa mereka sesuai dengan kebutuhan manusia dan meningkatkan pemahaman tentang dunia.

Moska Mosston menyatakan beberapa hal yang bisa menjadikan guru efektif yaitu: *Knowledge Skills* (ketrampilan penguasaan pengetahuan), *Management Skills* (ketrampilan penguasaan manajemen), *Questioning Skills* (ketrampilan bertanya), *Treat Students as Individuals* (memperlakukan para pelajar sebagai individu), dan *Teaches for Learning: active processors and self determination* (mengajar untuk belajar: pengolah aktif dan jati diri kebulatan tekad).

Dari uraian tersebut maka pembelajaran yang digambarkan oleh Mosston (2008) memiliki spektrum seperti pada gambar 6. spektrum gaya mengajar Moska Mosston berikut ini :



Gambar 6. Spektrum Gaya Mengajar Moska Mosston

Dari gambar spectrum pembelajaran tersebut maka dapat dijelaskan bahwa di dalam anatomi pembelajaran terdapat beberapa hal seperti:

1. *Pre Impact* yaitu kegiatan sebelum kegiatan pembelajaran seperti penyusunan perencanaan yang berkaitan dengan: siapa yang diajar, dimana tempat pelaksanaan pembelajaran, materi apa yang akan diberikan, kualitas pembelajaran, jumlah pertemuan, komunikasi yang digunakan, gaya instruksi, iklim pembelajaran, alasan mengapa pembelajaran ini diberikan dan evaluasi yang akan diberikan.

2. *Impact* yaitu kegiatan implementasi perencanaan, dan kegiatan pencocokan rencana dengan kegiatan sesungguhnya.
3. *Post Impact* yaitu kegiatan evaluasi seperti: evaluasi dari pelajar, keterpakaian sumber belajar, dan evaluasi instruksi selama pembelajaran.
4. *Desission Maker* yaitu pengambilan keputusan penggunaan gaya yang disesuaikan dengan kondisi di lapangan.
5. *Spectrum* yaitu gambaran sebaran yang diharapkan dari berbagai gaya pembelajaran Mosston yang ditulis oleh Michalis (2019: 6-13) yaitu: gaya A (*Command Style*), gaya B (*Practice Style*), gaya C (*Reciprocal Style*), gaya D (*Self – Check Style*), gaya E (*Inclusion Style*), gaya F (*Guided Discovery Style*), gaya G (*Convergent Discovery Style*), gaya H (*Divergent Discovery Style*), gaya I (*The Learner – Designed Individual Program Style*).
6. *Cognitive Cluster* yaitu kumpulan teori yang digunakan untuk pengembangan langkah selanjutnya.
7. *Developmental Effect* yaitu kondisi lanjutan yang terjadi akibat pelaksanaan kegiatan.

Pada tahapan memutuskan untuk penggunaan salah satu gaya mengajar yang sesuai guru diharapkan mampu melihat dengan jeli beberapa hal seperti: objektivitas pelajaran, pilihan komunikasi yang hendak digunakan dan perkembangan mental karakter peserta didiknya. Meskipun demikian tidak boleh ada pertentangan gaya mana yang terbaik untuk digunakan karena semua digunakan berdasarkan kondisi di lapangan.

Dengan demikian dalam satu sesi pembelajaran bisa jadi guru dapat menggunakan berbagai gaya mengajar dan tidak hanya menggunakan satu saja. Perlu digaris bawahi bahwa tidak ada satu gaya mengajar yang paling baik akan tetapi semua disesuaikan dengan kondisi pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Rules and Regulations

Modifikasi berbagai aturan dan berbagai regulasi dari peraturan maupun regulasi standar bisa dijadikan salusi untuk memecahkan masalah yang mungkin muncul berkaitan keadaan yang tidak semestinya. Seperti contoh kasus pada saat pembelajaran PJOK berlangsung dan guru diharuskan

mengajarkan teknik dasar menendang bola kepada para siswa yang notabeneanya memiliki berbagai ketrampilan yang berbeda.

Menyikapi hal tersebut maka guru tidak harus menjadi kaku pada aturan dasar teknik tersebut. Perlu juga diingat bahwa kondisi siswa tidak sama bisa jadi ada yang anggota klub sepak bola, ada yang sama sekali belum pernah menyentuh bola atau kondisi siswa yang ketakutan saat melakukan teknik dasar menendang bola tersebut.

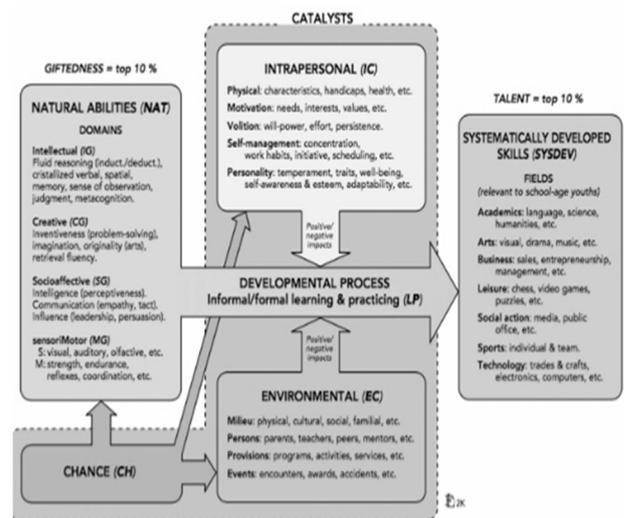
Dengan demikian guru harus jeli melihat pada kondisi dan meminta siswa melakukan gerakan menendang bola sederhana kepada para siswanya sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Kasus tersebut seperti contoh kondisi yang digambarkan pada gambar 5. Menendang bola dengan menggunakan teknik dari siswa sendiri di bawah ini:



Gambar 7. Menendang Bola Dengan Menggunakan Teknik dari Siswa Sendiri

Dari contoh di atas siswa akan melakukan cara menyesuaikan tingkat kenyamanan, posisi tubuh dengan caranya sendiri. Tentunya hal tersebut dilakukan karena secara teori teknik yang benar untuk seseorang belum tentu baik untuk lainnya. Dengan bimbingan dan arahan guru maka siswa akan mampu memaksimalkan seluruh potensi yang dimilikinya dengan menemukan tekniknya sendiri.

Dari kondisi tersebut maka perlu digaris bawahi bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki potensi yang sama walaupun diantara mereka ada siswa yang memiliki bakat alam (*gifted*) maupun siswa dengan bakat “logika/berlatih” (*talented learners*) seperti digambarkan oleh Bob Crudington (2019: 5) dalam gambar 8. Diagram Model Gagne dibawah ini:



Gambar 8. Diagram Model Gagne

Dari gambar di atas Bob Crudington menjelaskan bahwa bakat sangat sulit untuk didefinisikan hanya sekedar kapasitas untuk menebak prestasi dan sukses menjadi hal yang sulit karena interaksi dengan faktor lingkungan atau dengan kata lain bakat akan dapat dikembangkan melalui kemampuan dasar alami yang dimiliki oleh seseorang yang kemudian diproses melalui pembelajaran akan tetapi hasil yang diperoleh akan sangat dipengaruhi berbagai faktor lain sebagai katalis dari dalam maupun dari luar.

Environment

Secara harfiah *environment* memiliki arti lingkungan. Sementara dalam PJOK *environment* tersebut dapat diartikan ke dalam banyak hal seperti: pengelolaan kelas (berpasangan, kelompok kecil, kelompok besar, individual atau dengan siswa yang sesuai dengan kemampuan), kondisi geografis seperti: luas lapangan, kondisi lapangan (tempat miring atau landai atau bahkan jalan raya atau gang sempit), modifikasi jumlah permainan dan masih banyak lainnya.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan memiliki peran sebagai manajemen sarana pendidikan sebagai penunjang proses pembelajaran dengan lingkup perencanaan, pengadaan, pengaturan, penggunaan, penyingkiran sarana dan dasar pengetahuan perpustakaan (Suharsimi Arikunto, 2012: 187).

Berdasarkan uraian di atas maka timbulah pertanyaan “bagaimana bila sekolah tidak memiliki lapangan dengan ukuran standar?” atau “apa yang harus guru PJOK lakukan bila hanya terdapat satu lapangan sementara kelas

yang sedang belajar PJOK lebih dari satu?" Apakah pelajaran PJOK tidak harus dilakukan? jawabanya tentu harus dilakukan. Karena hal tersebut berkaitan erat dengan hak siswa dan masa depan generasi kita. Perlu kembali diingatkan bahwa PJOK merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan keseluruhan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Melihat hal tersebut maka tingkat kreatifitas guru diuji. Bagaimana caranya mengajarkan bola voli padahal lapangan yang dimiliki adalah lapangan bulu tangkis. Hal tersebut tidak menjadi masalah. Dengan catatan siswa harus merasakan melakukan teknik dasarnya.

Untuk menyelesaikan tantangan ataupun tugas dengan perbedaan karakteristik individu, lingkungan dan kondisi peralatan lain yang tidak jelas maka proses pembelajaran bias dilakukan di mana saja. Proses bagaimana melakukan, merasakan (*learning by doing*) maka modifikasi tempat menjadi solusi yang bisa diandalkan.



Gambar 9. Merubah ukuran lapangan atau memodifikasi aturan main

Equipment

Equipment di sini memiliki arti alat pelajaran yaitu semua benda dan alat praktek yang dapat digunakan secara langsung oleh guru maupun siswa (Suharsimi Arikunto, 2012: 188). Dalam pembelajaran PJOK berbagai alat praktek sebagai sarana pendidikan diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, teratur, efektif dan efisien.

Bagaimanapun juga untuk pemenuhan kebutuhan peralatan peran manajemen sarana di sekolah yang melaksanakan fungsi sebagai perencana, pengadaan, pengaturan, penggunaan, penyingkiran sarana dan dasar pengetahuan perpustakaan (Suharsimi Arikunto, 2012: 187) sangat besar. Namun

demikian timbul pertanyaan bagaimana bila sekolah tidak mampu menyediakan alat-alat secara standar?

Kembali ditegaskan bahwa dalam pembelajaran PJOK tetap harus berlangsung meskipun bagaimana kondisi peralatan yang tersedia. Peran peralatan dalam PJOK sangatlah besar dimana guru mampu memberikan pedoman, arah untuk mencapai pembelajaran, menjelaskan struktur dan urutan pengajaran dengan baik, kerangka sistematis mengajar, mempermudah kendali pengajaran terhadap materi, membantu kecermatan dan ketelitian penyampaian materi, menambah kepercayaan diri, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan variasi belajar, menyajikan informasi penting berkaitan pokok-pokok pembelajaran serta membantu menciptakan kondisi belajar yang menyenangkan (Hujair, 2013:6). Demikian juga menurut Hujair (2013:6) dengan manfaat adanya peralatan yang memadai dalam kegiatan belajar bagi siswa seperti: meningkatkan motivasi belajar, meningkatkan variasi belajar, lebih mudah memahami materi belajar, merangsang siswa berfikir positif dengan analisa tinggi, belajar dengan suasana yang lebih menyenangkan, mampu menerima dan memahami materi secara sistematis akan dapat tercapai.

Apabila di sekolah tidak memiliki peralatan yang memadai sebagai guru seyogyanya mampu mengambil berbagai langkah untuk "menyediakan" atau "memodifikasi" peralatan sehingga siswa masih tetap berada dalam lingkup pemahaman yang cukup.

Pertimbangan memilih atau memodifikasi peralatan sebagai sarana pendidikan dalam PJOK dapat disesuaikan dengan beberapa pertimbangan seperti: 1) Tujuan pengajaran, 2) bahan pelajaran, 3) metode mengajar, kesesuaian dengan peralatan yang sebenarnya, 4) pribadi guru sebagai pengajar, kondisi siswa (minat dan kemampuan), dan 5) situasi pembelajaran (Hujair, 2013:7). Keterkaitan berbagai hal tersebut menjadikan peralatan tersebut sebagai media sehingga diharapkan pembelajaran lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Guru PJOK yang kreatif akan mampu menyediakan peralatan pembelajaran baik secara modifikasi atau mencipta sendiri. Hal tersebut akan dirasa sangat berguna mengingat

ketersediaan peralatan tersebut adalah media pembelajaran yang memiliki fungsi atensi (menarik dan mengarahkan perhatian dalam belajar), fungsi afektif (tingkat kenikmatan pembelajaran selama dilakukan siswa), fungsi kognitif (pemahaman informasi dan pesan dalam pembelajaran, dan fungsi kompensatori (membantu siswa yang terhalang kesulitan pemahaman menjadi lebih mudah menterjemahkan informasi) (Hujair, 2013:7).

Kreatifitas yang tinggi untuk pengadaan peralatan pembelajaran baik yang dimodifikasi maupun diciptakan sendiri perlu dilatih dan dikembangkan sendiri. Hal ini dikarenakan sebagai guru PJOK yang baik harus mampu berfikir belajar dengan mengedepankan model pembelajaran dengan suasana yang lebih baik, menyenangkan, berdaya guna, mampu mengembangkan potensi siswa dan tidak membosankan.



Gambar 10. Memodifikasi Bola Tennis Untuk Kegiatan olahraga cabang lain

Penerapan *The T.R.E.E Principles* Dalam Mata Pelajaran PJOK di Indonesia

Dengan berbagai keadaan seperti adanya kelas besar, heterogenitas kemampuan siswa, situasi lingkungan termasuk ketersediaan lapangan yang dimiliki, sarana prasarana yang belum standar dan juga durasi waktu yang singkat memungkinkan *The T.R.E.E Principles* mampu dijadikan salah satu senjata bagi guru PJOK. Penerapan *the T.R.E.E Principles* tersebut diharapkan mampu menjadi sumber pengalaman baru siswa “merasakan” permainan maupun teknik-teknik tertentu sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dalam PJOK.

Berikut dipaparkan penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam PJOK sesuai dengan materinya seperti:

1. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam Permainan Bola Besar.

Dalam hal ini sekolah hanya memiliki satu lapangan basket sementara jumlah siswa kelas X adalah 36 orang tanpa memiliki

bola standar. Padahal guru memutuskan untuk memberikan materi sepak bola. Beberapa hal yang bias diambil adalah guru bias menggunakan bola plastik, bola buatan sendiri yang berasal dari kertas bekas dengan diberikan warna warni tertentu (tidak wajib dengan maksud aksesoris tersebut menjadi daya tarik keindahan bola), *cones* sebagai pembatas dan gawang kecil. Kegiatan pendahuluan dilaksanakan (presensi, berhitung, apersepsi dan dilaksanakan pemanasan dalam bentuk permainan yang menuju ke teknik dasar yang akan diberikan pada kegiatan inti). Beberapa permainan yang bisa dilakukan: kejar teman dan menyentuh bola, permainan masukkan bola ke gawang dimana guru telah menyebar gawang kecil (dibuat dari *cones*) dengan aturan siapapun yang mendapatkan bola wajib memasukan ke gawang dan yang tidak mendapatkan bola wajib menjaga gawang jangan sampai di masukan, permainan sepak bola dengan 4 gawang atau lebih. Kondisi penerapan *teaching style* bias menggunakan *command*, *discovery* atau yang lain yang dirasa cocok. Lapangan yang dipakai cukup lapangan bola basket tersebut sehingga aturan yang diberlakukan adalah modifikasi ukuran lapangan dan aturan permainan sepak bola. Dalam pembelajaran ini dibuat berkelompok dengan anggota 2, 3, 4, 5, 6 atau menyesuaikan. Pada saat berpasangan anggota kelompok lain tidaklah diam akan tetapi mengamati dan memberikan masukan kepada pemain sehingga pemain akan menemukan teknik khusus versi dirinya sendiri. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan berkomunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK.



Gambar 11. Penerapan *The T.R.E.E.Principles* Dalam Permainan Sepak Bola

2. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam Permainan Bola Kecil

Dalam hal ini permainan bola kecil yang akan diambil adalah tenis meja. Karena tidak memiliki meja untuk tenis meja maka guru mengambil inisiatif untuk menggunakan 2 meja belajar yang dijadikan satu. Permainan boleh menggunakan tangan atau boleh memodifikasi alat lain untuk bet. Dalam hal ini peran guru membawa siswa melaksanakan tenis meja akan diuji. Permainan yang diterapkan selama pembelajaran haruslah menarik. Dalam melakukan pembelajaran guru bias menjadikan kelompok kecil dengan anggota 2, 3 atau 4 orang yang kemudian bergantian. Ingat tugas pemain selain yang memainkan permainan bukanlah diam dan juga bukan menjadi wasit akan tetapi menjadi pengamat dan memberikan masukan kepada pemain yang sedang bermain. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan untuk melakukan komunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK.



Gambar 12. Penerapan *The T.R.E.E.Principles* Dalam Permainan Bola Kecil

3. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam atletik

Dalam pembelajaran PJOK dengan materi atletik akan sangat dibutuhkan berbagai lintasan panjang, peralatan seperti *start block*, bak lompat dan lain sebagainya. Untuk itulah peran guru memodifikasi peraturan, tempat pertandingan, maupun peralatan. Karena atletik merupakan olahraga individu maka guru dapat membagi ke dalam beberapa kelompok dengan setiap jumlah kelompok terdiri atas 3 sampai 4 orang. Pada saat satu orang melakukan rekan satu timnya tidak hanya menjadi penonton. Akan tetapi mereka harus menjadi pengamat dan memberikan masukan. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan untuk melakukan komunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK.



Gambar 13. Penerapan *The T.R.E.E.Principles* Dalam Atletik

4. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam permainan bulu tangkis.

Masih dengan kondisi yang sama sekolah hanya memiliki satu lapangan sementara siswa dalam satu kelas berjumlah 36 orang. Hal tersebut akan menjadi sebuah tantangan kepada guru untuk memberikan materi permainan bulu tangkis. Guru dapat mengambil gaya mengajar yang sesuai dengan keadaan. Bentuk siswa ke dalam kelompok terdiri atas 4 – 6 orang. Perkelompok di bagi ke setiap daerah di lapangan basket dengan tantangan yang harus diselesaikan adalah melakukan teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Pada saat berpasangan anggota kelompok melakukan diskusi ujicoba dan praktek sementara anggota kelompok lain tidak diam saja tetapi memberikan masukan dan *feed back*. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan melakukan komunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK.



Gambar 14. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam permainan Bulu Tangkis

5. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam permainan bola basket

Sementara sekolah memiliki bola basket akan tetapi bola yang dimiliki hanya dua, sementara jumlah siswa ada 36 orang. Guru memilih gaya model pengajarnya dan memodifikasi permainan bola basket dengan aturan dan model pembelajaran. Salah satu contoh kegiatan yang bisa dilakukan adalah kegiatan dengan

menggunakan model permainan bintang beralih ataupun permainan yang lain. Siswa harus aktif bergerak. Kegiatan diawali dengan permainan kejar tangkap bola basket karet (bukan bola basket sesungguhnya). Dengan metode mengejar lawan dengan menyentuh bola. Dilanjtkan dengan merebut bola dan kedua permainan ini dibuat dalam bentuk kelompok dengan masing masing kelompok anggotanya 9 orang. Kemudian dilanjutkan dengan permainan beralih menggunakan teknik dasar *dribble*, *passing* maupun *shooting* dengan sasaran keranjang lawan. Pada saat kelompok bermain kelompok lain tidak diam akan tetapi berdiskusi dan memberikan masukan serta *feed back* atas gerakan yang dilakukan kelompok lainnya. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan untuk melakukan komunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK



Gambar 15. Penerapan *The T.R.E.E Principles* cabang Permainan Bola Basket

6. Penerapan *The T.R.E.E Principles* dalam permainan tenis lapangan

Kembali kepada kondisi dimana sekolah hanya memiliki satu lapangan sementara siswa yang ada adalah 36 orang siswa. Guru menggunakan gaya mengajar yang dirasa sesuai dan menggunakan wewenangnya untuk memodifikasi aturan dan lapangan. Lapangan basket dibagi menjadi dua area dengan pembatas (bisa net) atau pembatas lainnya yang dirasa aman. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dengan anggota masing-masing kelompok 9 orang. Guru menyiapkan *cones* atau bisa

digunakan *hula hop*. Tantangan yang bisa diberikan adalah *cones* atau *hula hop* yang diatur sedemikian rupa sehingga ada jarak untuk per kelompok. Aturan pertama setiap anggota kelompok harus memasukan atau mendapatkan nilai sebanyak banyaknya (pertandingan antar kelompok). Peraturan kedua masih sama untuk jarak tertentu *cones* dan *hula hop* menjadi penentu nilai dan harus bertanding antar kelompok dengan mengumpulkan nilai komulasi anggota kelompok melawan nilai komulasi anggota kelompok lain. Peraturan ketiga pertandingan antar dua kelompok besar (kelompok gabungan dari dua kelompok berisi Sembilan orang). Masing masing kelompok saling memberikan masukan dan koreksi untuk kelompok lainnya. Pada saat memberikan masukan dan berbagai *feed back* lain inilah penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan melakukan komunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) dilaksanakan dalam pembelajaran PJOK.



Gambar 16. Penerapan *The T.R.E.E Principles* cabang Permainan Tenis Lapangan

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan kurikulum yang sangat fleksibel di Australia terutama untuk masalah kesehatan adalah karena mereka selalu mendengarkan isu terbaru, *up to date* mengenai perkembangan terbaru dan selalu menggunakan data penelitian pendidikan terbaru.

Berkaca dari hal tersebut seharusnya kita juga mulai memperhatikan berbagai penelitian khususnya di bidang akademik dan pendidikan

demikian tercapainya tujuan pendidikan. Hal tersebut mampu menjadi salah satu penopang terjadinya pematangan mental, peluasan wawasan, dan juga pembiasaan penerapan 4C (kecakapan abad 21) yang meliputi berpikir kritis (*critical thinking*), pemecahan masalah (*problem solving*), kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), kemampuan berkomunikasi (*communication skill*), kemampuan bekerja sama (*collaboration*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Peran PJOK dalam membangun generasi bangsa seharusnya mendapat dukungan dari berbagai pihak. Tingkat kreatifitas guru PJOK dapat diwujudkan dengan pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan *The T.R.E.E Principles*.

Salah satu fungsi *The T.R.E.E Principles* untuk pembelajaran PJOK adalah sebagai sarana “memaksa” siswa merasakan secara nyata kegiatan aktivitas fisik sebagai bentuk penerapan pengetahuan yang berdampak kompleks dalam kehidupannya kelak melalui berbagai materi kecakapan.

The T.R.E.E Principles dapat pula dijadikan salah satu solusi mengatasi kondisi sekolah-sekolah yang memiliki keterbatasan sarana prasarana.

Dengan demikian tidaklah melenceng apabila *The T.R.E.E Principles* diterapkan mampu meningkatkan kinerja, kreatifitas dan prestasi siswa juga gurunya, sebagai sarana pemaksimalan jam belajar dan mampu menjadikan PJOK sebagai salah satu sarana mencapai tujuan Nasional Pendidikan Nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aitsl, (2018). *Australian Professional Standard for Teacher*. Carlton South: Education Council
- Bruner, J. (1984). *Wertsch Children's Learning in The "Zone of Proximal Development"*. San Francisco: Jossey-Bass
- Bob Crudington, (2019). *Analysing Spot Talent*. Brisbane: University of Queensland
- Daniel Nugraha, (2015). *Rahasia Membaca Isi Hati, Pikiran dan Perasaan Orang Lain Melalui Ekspresi Wajah, Bahasa Tubuh, Nada Bicara, Tatapan Mata dan Tingkah Laku*. Yogyakarta: Araska

- Edward Sallis, (2012). *Total Quality Management in Education*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Hikmat, (2009). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hujair AH Sanaky, (2013). *Media Pembelajaran - Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Husain Usman, (2012). *Manajemen Teori, Praktik dan Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Juran, J.M., (1989). *Juran on Leadership for Quality*. MacMillan: Free Press of Juran Institute
- Michalis Stylianou, (2019), *Mosston's Spectrum of Teaching Style*. Brisbane: The University of Queensland
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education (5th edition)*. Boston, MA: Benjamin Cummings.
- Mulyono, (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Novan Ardy W, (2012), *Teacherpreneurship*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ricky Wirasasmita, (2013). *Ilmu Urai Olahraga I Analisa Kinetik pada Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju SEhat Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- S. Nasution, (1991). *Pengembang Kurikulum*. Bandung: Citra Aditya
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, (2012). *Ilmu Kesehatan OLahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- St. Kartono, (2009). *Sekolah Bukan Pasar*. Jakarta: Kompas Media
- Suharsimi Arikunto & Lia Yuliana, (2012). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Aditya Media
- Temple, C., & Brophy, S. (2002). *Critical thinking in higher education, workshop materials for RWCT course Critical thinking across curriculum*, Prague
- Walter R. Borg, Meredith D. Gall (1983). *Fourth Edition Educational Research An Introduction*. New York: Longman