



STRATEGI **PEMBELAJARAN PENJAS** Physical education learning strategis

Muhammad Syaleh, S.Pd., M.Pd
Dr. dr. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes
Dwi Septi Anjas Wulan, S.Pd., M.Pd
Dixon E. M. Taek Bete, S.Pd., M.Fis



STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS

Penulis:

Muhammad Syaleh, S.Pd, M.Pd
Dr.dr. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes
Dwi Septi Anjas Wulan, S.Pd, M.Pd
Dixon E.M. Taek Bete, S.Pd, M.Fis



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Keterbatasan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS

Muhammad Syaleh, S.Pd, M.Pd
Dr.dr. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes
Dwi Septi Anjas Wulan, S.Pd, M.Pd
Dixon E.M. Taek Bete, S.Pd, M.Fis

TATA LETAK:
Sari

DESAIN SAMPUL:
Adhar

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

E_ISBN:
XXX

TERBITAN PERTAMA:
Maret 2026

UKURAN:
vi + 127 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kekhadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul *Tenis Meja*. Buku ini diperuntukan bagi kalangan mahasiswa (pelajar), akademisi, dan praktisi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dan Ilmu Keolahragaan.

Buku ini terdiri dari 8 bab yang menjelaskan tentang Hakikat Dan Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Tujuan Dan Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Landasan Teoritis Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Karakteristik Peserta Didik Dalam Pembelajaran Penjas, Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis *Student-Centered Learning*, Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Lembar Evaluasi dan Nilai Peserta Didik.

Akhirnya harapan penulis kiranya buku yang sederhana ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi dunia keolahragaan. Disamping itu kritik dan masukan yang bersifat membangun menjadi suatu kebutuhan bagi penulis untuk meningkatkan kesempurnaan isi buku.

Medan, Maret 2026
Tim Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
SINOPSIS	v

BAB I HAKIKAT DAN TUJUAN PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI	1
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	1
B. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	2
C. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	6
D. Tujuan Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Nasional	9
E. Tantangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Era Modern	11

BAB II TUJUAN DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI	14
A. Pendahuluan	14
B. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
C. Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani	18
D. Integrasi Tujuan dan Capaian dalam Kurikulum	21
E. Tantangan dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	23

BAB III LANDASAN TEORITIS PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI	26
A. Pendahuluan	26
B. Landasan Filosofis Pembelajaran Pendidikan Jasmani	28
C. Landasan Psikologis Pembelajaran Pendidikan Jasmani	30

D.	Landasan Pedagogis Pembelajaran Pendidikan Jasmani	33
E.	Landasan Sosiologis Pembelajaran Pendidikan Jasmani	35
F.	Landasan Biologis dan Kesehatan	37
G.	Landasan Kurikulum dan Kebijakan Pendidikan	38
 BAB IV KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENJAS		
		41
A.	Pengertian Karakteristik Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	41
B.	Dimensi Karakteristik Peserta Didik dalam Pendidikan Jasmani	43
C.	Implikasi Karakteristik Peserta Didik terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	46
D.	Strategi Mengakomodasi Karakteristik Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	49
 BAB V PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS STUDENT-CENTERED LEARNING 52		
A.	Pengertian Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani	52
B.	Landasan Teoretis Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani	53
C.	Karakteristik Pendekatan Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani	56
D.	Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Student-Centered Learning.....	59
E.	Peran Guru dalam Student-Centered Learning Pendidikan Jasmani	62
F.	Keunggulan Pendekatan Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani	65
G.	Tantangan Implementasi Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani	68

BAB VI MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN	
JASMANI.....	71
A. Pengertian Model Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	71
B. Karakteristik Model Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	73
C. Model–Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani....	75
D. Pemilihan Model Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	89
E. Implementasi Model Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani di Era Modern	91
BAB VII METODE PEMBELAJARAN PENDIDIKAN	
JASMANI.....	95
A. Pengertian Metode Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	95
B. Karakteristik Metode Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	96
C. Jenis-Jenis Metode Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	99
D. Prinsip Pemilihan Metode Pembelajaran Pendidikan	
Jasmani	110
BAB VIII LEMBAR EVALUASI DAN NILAI PESERTA	
DIDIK.....	114
A. Pengertian Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani.....	114
B. Lembar Evaluasi Peserta Didik.....	115
C. Penilaian Nilai Peserta Didik.....	118
D. Prinsip Penyusunan Lembar Evaluasi dan Penilaian	
Nilai.....	120
E. Implementasi Lembar Evaluasi di Pendidikan	
Jasmani Modern.....	122
DAFTAR PUSTAKA	125

SINOPSIS

Buku *Strategi Pembelajaran Penjas* merupakan karya ilmiah yang membahas konsep, landasan teoretis, dan implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam konteks pendidikan modern. Buku ini ditujukan bagi mahasiswa, akademisi, guru, dan praktisi sebagai referensi dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif, inovatif, dan berpusat pada peserta didik. Pembahasan diawali dengan kajian tentang hakikat dan tujuan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dipahami sebagai proses pendidikan holistik yang mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, sosial, dan karakter melalui aktivitas gerak sebagai media pedagogis.

Selanjutnya, buku ini menguraikan tujuan dan capaian pembelajaran pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, serta menjelaskan integrasinya dalam kurikulum agar pembelajaran lebih terarah dan relevan dengan kebutuhan peserta didik. Bagian landasan teoretis membahas perspektif filosofis, psikologis, pedagogis, sosiologis, biologis, dan kebijakan kurikulum. Berbagai teori belajar seperti behaviorisme, kognitivisme, konstruktivisme, dan humanisme dijelaskan dalam penerapannya pada pembelajaran aktivitas fisik dan olahraga.

Selain itu, buku ini mengkaji karakteristik peserta didik dan implikasinya terhadap strategi pembelajaran, termasuk pendekatan *student-centered learning* serta berbagai model dan metode pembelajaran yang aplikatif dan sesuai tujuan. Pada bagian akhir, dibahas evaluasi dan penilaian pendidikan jasmani, termasuk penyusunan instrumen dan prinsip penilaian autentik yang menilai proses dan hasil belajar secara menyeluruh. Secara keseluruhan, buku ini

memberikan panduan teoretis dan praktis dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas, kontekstual, dan adaptif guna membentuk generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter.