

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN
PJOK MELALUI PRINSIP-PRINSIP LATIHAN *FREQUENCY,*
*INTENSITY, TIME, TIPE (FITT)***



Oleh: Husaini, M.Pd
(Widyapraja Ahli Madya BPMP Provinsi Aceh)
Email: husainikrmane@gmail.com

Abstrak

Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK bertujuan peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar. Prinsip-prinsip latihan *Frekuensi, Intensitas, Time* dan *Tipe (FITT)* pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak dan kesehatan dilaksanakan dengan intensitas atau dosis latihan yang diberikan kepada peserta didik dengan jumlah energi dan usaha yang dikeluarkan dapat dihitung berdasarkan Denyut Nadi Maksimal ($DMM=220-Umur$) yaitu latihan olahraga yang baik adalah 60-85% dari DMM (Denyut Nadi Maksimal) dengan durasi waktu latihan umumnya dilakukan 15-60 menit yang didahului oleh aktivitas pemanasan dengan durasi waktu 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera pada otot serta meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

A. PENDAHULUAN

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Menurut William H Freeman (2007:27-28) Adalah pendidikan yang menggunakan jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani mental, dan emosional. pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan menitikberatkan pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak peserta didik dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah fisik yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat

menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Penjelasan ini mengisyaratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan raga tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia sesuai dengan cita-cita terbentuknya profil pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong kebhinekaan global, kritis, dan mandiri.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah membentuk individu yang ter literasi secara jasmani dengan uraian sebagai berikut: 1) Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu serta gaya hidup aktif sepanjang hayat. 2) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat. 3) Mengembangkan pola gerak dasar (*Fundamental Movement Pattern*), dan keterampilan motor gerak (*Motor Skill*) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerjasama, pengendalian diri kepemimpinan dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility). 5) Menciptakan suasana rekreatif yang berisi keriang, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri. 6) Mengembangkan profil pelajar pancasila yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, kebhinekaan global, kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP/MTs/Program Paket B yaitu elemen dan capaian pembelajaran Fase D. Pada akhir Fase D Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta monitornya secara mandiri dan dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP/MTs DAN PROGRAM PAKET B

Implementasi kurikulum merdeka pada mata pelajaran PJOK jenjang SMP/MTs dan Program Paket B dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani keterampilan gerak dan kesehatan peserta didik terdiri dari elemen dan fase capaian pembelajaran (Fase D) sebagai berikut:

Elemen	Capaian Pembelajaran
Elemen keterampilan gerak	Pada akhir fase D Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (Kondisional)

Elemen pengetahuan gerak	Pada akhir Fase D Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (Kondisional)
Elemen pemanfaatan gerak	Pada akhir fase D Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) Dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>fisikal fitness related skill</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Tipe / FITT</i>) Untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurang aktifnya aktivitas jasmani
Elemen pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak	Pada akhir fase D Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antara individu titik peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

Elemen keterampilan gerak dan Sub elemen keterampilan gerak permainan dan olahraga pilihan Pada capaian pembelajaran pembelajaran fase D untuk jenjang pendidikan SMP, MTs dan Program Paket B Kelas VII, VIII, dan IX mempunyai beberapa keterampilan gerak spesifik yang dapat dilaksanakan oleh peserta didik sebagai berikut:

1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan Invasi seperti Permainan sepak bola, Permainan bola basket, dan Permainan bola tangan.
2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net seperti permainan bola voli, Permainan bulutangkis, dan Permainan tenis meja.
3. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan seperti: permainan bola kasti, Permainan rounders dan Permainan bola bakar.
4. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri seperti: Pencak Silat, Karate dan Taekwondo.
5. Analisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik seperti jalan cepat, Lari jarak pendek, Lompat jauh dan Tolak peluru.

6. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional seperti: Permainan tradisional anak-anak Indonesia permainan egrang, balap karung, hadang dan lain-lain sesuai dengan karakteristik daerah masing-masing.
7. Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.
8. Menganalisis berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai seperti keterampilan gerak keseimbangan guling depan, guling belakang dan guling lenting.
9. Menganalisis keterampilan gerak spesifik gerakan kaki gerakan lengan dan pengambilan nafas dan koordinasi gerak renang gaya dada serta bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
10. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya serta mempromosikan melalui media yang sesuai
11. Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.

C. PRINSIP LATIHAN *FREQUENCY, INTENSITY, TIME, TIPE (FITT)*

Menurut Bompa (2009), Rencana pelatihan harus menekankan pada variabel pelatihan secara proporsional dengan yang diperlukan oleh atlet. Prinsip FITT Menurut Trancred (1996). Telah diterapkan di rehabilitasi olahraga oleh karena itu resep olahraga biasanya dilakukan mengacu pada rencana spesifik dari aktivitas yang berhubungan dengan kebugaran yang direncanakan untuk tujuan tertentu frekuensi latihan optimal adalah 3 kali seminggu tetapi durasi optimal persesi masih belum jelas (Power & Clifford, 2013). Penerapan F.I.T.T dalam Exercise sebagai berikut:

F: *FREQUENCY/Frekuensi* adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik terkait kesehatan yang akan ditargetkan. Untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan frekuensi yang aman adalah 3 (tiga) hingga 5 (lima) kali seminggu.

I: *INTENSITY/Intensitas* adalah dosis latihan yang diberikan dengan ukuran berat ringannya suatu aktivitas diukur dengan jumlah energi dan usaha yang dikeluarkan. Biasanya dihitung berdasarkan Denyut Nadi Maksimum ($DMM=220-Umur$) latihan/olahraga yang baik adalah 60-85 % dari DMM (Denyut Nadi Maksimum)

T: *TIME/Waktu* adalah Olahraga harus mewakili durasi waktu yang jelas supaya tubuh kita mendapatkan peningkatan kebugaran. Waktu melakukan olahraga tergantung dari tujuan. Umumnya dilakukan 15-60 menit. Jangan lupakan waktu melakukan olahraga aerobik tersebut didahului pemanasan dengan durasi waktu 5-10 menit. Diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit bertujuan untuk mengurangi resiko cedera otot.

T: *TIPE/Type* adalah Aktivitas fisik tertentu yang dipilih untuk meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. misalnya individu ingin meningkatkan kekuatan lengan harus melatih trisep dan bicep, sementara individu yang ingin meningkatkan

ketahanan aerobik perlu jogging, berenang, bersepeda, atau melakukan aktivitas aerobik lainnya.

Untuk mencapai keberhasilan latihan, maka program latihan haruslah efektif aman dan memotivasi peserta. Selain itu, kegiatan latihan harus rutin dan memiliki mode, durasi, frekuensi serta intensitas. dengan adanya program yang tepat maka kegiatan menjadi efektif dan mencapai manfaat fisiologis. program latihan harus disesuaikan secara individual dengan kebutuhan dan minat peserta didik (Bandy dan Sanders, 2008; Kisner & Colby, 2007). Kesadaran untuk melakukan latihan secara rutin perlu didukung dengan motivasi yang menarik bagi individu yang diharapkan para peserta didik dapat mematuhi program latihan dalam waktu yang lama untuk mencapai hasil yang diinginkan latihan ketahanan/ *endurance* yang efektif untuk semua orang harus disesuaikan dengan kondisi atau respon kardiovaskuler yang bergantung pada tiga elemen penting latihan yaitu intensitas durasi dan frekuensi (Kisner & Colby, 2007).

Efektivitas minimum dari frekuensi olahraga Adalah 3 (tiga) kali seminggu yang paling sering dilakukan dan paling efektif secara konsisten dilakukan frekuensi yang lebih sering juga berdampak lebih baik pada manfaat olahraga tertentu. Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani yang konstan, nyaman dan spesifik maka diperlukan dosis durasi dan intensitas Aktivitas aerobik dengan penekanan pada volume total meskipun intervensi berhasil meningkatkan kebugaran aerobik bagi individu yang melakukan latihan diperlukan untuk mengetahui dan menggunakan pedoman FITT, aplikasi tentang prinsip-prinsip dasar pelatihan dan pendekatan metode latihan yang tepat program FITT berkontribusi pada pengembangan kebugaran otot dimana olahraga tertentu direncanakan untuk pengembangan kebugaran otot Perlu direncanakan secara khusus kegiatan dan latihannya yaitu minimal 2 (dua) sampai 3 (tiga) kali dalam satu siklus.

D. KESIMPULAN

Memperhatikan prinsip-prinsip latihan Frekuensi, Intensitas, Waktu dan Tipe (FITT) pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak dan kesehatan peserta didik SMP, MTs dan Program Paket B haruslah mempunyai aktivitas latihan fisik terkait dengan kesehatan sesuai dengan target yang telah ditentukan yaitu intensitas atau dosis latihan yang diberikan kepada peserta didik dengan jumlah energi dan usaha yang dikeluarkan dapat dihitung berdasarkan Denyut Nadi Maksimal ($DMM=220-Umur$) yaitu latihan olahraga yang baik adalah 60-85% dari DMM (Denyut Nadi Maksimal) dengan durasi waktu latihan umumnya dilakukan 15-60 menit yang didahului oleh aktivitas pemanasan dengan durasi waktu 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera pada otot.

Dalam pembelajaran/latihan kebugaran, keterampilan gerak tipe atau aktivitas fisik tertentu yang diberikan kepada peserta didik Untuk dapat meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu materi yang telah disusun dalam pencapaian

pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan implementasi kurikulum merdeka pada mata pelajaran PJOK yang dapat meningkatkan ketahanan aerobik dan keterampilan gerak pada masing masing cabang olahraga tertentu oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Permendikbud Ristek Nomor 7 Tahun 2022 tentang Standar isi pada PAUD, SD, SMP, SMA dan SMK Sederajat.
- Bompa, T. O, &Haff, G. (2009) *Periodization: Theory and methodology of training*. 5th ed. Leeds: Human Kinetics
- Dewi. S., Damayanti. I., Fitri. M., & Ugelta. S., (2018). Pengembangan media video latihan olahraga kesehatan bagi masyarakat umum berbasis web. *Jurnal terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol 3 No 1. (40-46)
- Kisner, C. & Colby, LA., (2007). *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*. Philadelphia: F.A. Davis Company
- Hadi, F. K. (2020) Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal* 1 (2): 28-36
<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/download-modul-ajar-pjok-kurikulum-merdeka-cls-7> On line 08/02/2023 09.25 Wib
- <https://www.sinau-thewe.com/2022/07/modul-ajar-mapel-pjok-kelas-789.html> On line 08/02/2023 12.00 Wib