

METODE PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN

1. DEMOSNTRASI : PERAGAAN GERAK LANGSUNG OLEH
PENDIDIK.

2. CAKUPAN (INCLUSIVE) : **METODE YANG MENCERITAKAN**
TENTANG -TEKNIK GERAKAN SECARA BERANGKAI DAN BERURUTAN,
DIMULAI DARI TEKNIK YANG TERMUDAH SAMPAI YANG TERSULIT,
SAMPAI MENCAPAI HASIL AKHIR YANG SESUAI.

CONTOH :
- Rangkaian gerak roll / berguling
- Rangkaian gerak passing
- Menendang dsb.

3. PART AND WHOLE : BAGIAN PER BAGIAN UNTUK KESELURUHAN

CONTOH : ~ AQUATIK : ~ Dianjurkan:
~ Latihan gerakan tangan
~ Latihan gerakan napas
~ Setelah semua dilakuk baru koordinasi gerakan.

4. RESIPROCAL (TIMBAL BALIK) ;

- Guru bukan merupakan satu-satunya nara sumber belajar.
- Guru bisa memberi kesempatan kepada siswa untuk menjadi tutor sebaya bagi teman-temannya, utamanya dalam penyampaian materi motorik yang tidak dapat/ susah dilakukan oleh guru (karena usia, postur tubuh dan sebagainya)
- Siswa bisa terlibat sebagai pengamat (observer) temannya yang sedang melakukan unjuk kerja (psikomotor)

5. BELAJAR TUNTAS

Metode ini mengkombinasikan beban pembelajaran dengan 1 x tatap muka diharapkan sudah tuntas penilaiannya, sehingga sudah dapat diperoleh hasil siswa yang termasuk kategori :

- a. Remedial
- b. Pengayaan