



Pengaruh Penerapan Micro Teaching terhadap Kompetensi Pedagogik Calon Guru Pendidikan Jasmani

Cindy Ketrina Br Ketaren¹ Halim Hasibuan² Teuku Ryan Rizki³ Alfarido Haloho⁴

Dewilda Rangkuti⁵ Evitamaria Simbolon⁶ Dewi Endriani⁷ Rafika Ardilla⁸

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan,
Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

Email: cindyketaren77@gmail.com¹ halimhasibuan0102@gmail.com²

teukuteukuryan@gmail.com³ alfaridohaloho5@gmail.com⁴

dewildarangkuti1704@gmail.com⁵ evisimbolon67@gmail.com⁶ endriani@unimed.ac.id⁷
rafikairpani@unimed.ac.id⁸

Abstrak

Kompetensi pedagogik merupakan pilar utama bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam menjalankan peran sebagai calon guru Pendidikan Jasmani yang profesional, terampil, dan mampu mengelola dinamika pembelajaran di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh penerapan micro teaching terhadap peningkatan kompetensi pedagogik calon guru, mengingat pentingnya simulasi pengajaran dalam menjembatani teori akademik dengan praktik instruksional yang nyata. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis, studi ini mengevaluasi berbagai aspek kemampuan mengajar, mulai dari perencanaan program latihan, penguasaan teknik gerak, hingga kemampuan evaluasi pembelajaran. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan micro teaching yang terstruktur memberikan dampak signifikan terhadap kepercayaan diri dan kesiapan pedagogik mahasiswa, terutama dalam hal identifikasi kesalahan teknik gerakan dan pemberian umpan balik konstruktif kepada peserta didik. Melalui siklus latihan yang repetitif dan berbasis evaluasi, calon guru dapat mengoreksi ketidakseimbangan metode pengajaran mereka sebelum terjun ke lingkungan sekolah yang sesungguhnya. Dapat disimpulkan bahwa micro teaching bukan sekadar mata kuliah praktik, melainkan investasi strategis untuk membangun ketahanan dan profesionalisme calon pendidik di bidang olahraga agar mampu meminimalkan hambatan instruksional dan memaksimalkan potensi atlet atau siswa di masa depan.

Kata Kunci: Micro Teaching; Kompetensi Pedagogik; Pendidikan Jasmani; Calon Guru; Pendidikan Kepelatihan Olahraga



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari mata pelajaran lain, karena proses pembelajarannya dominan dilakukan melalui aktivitas fisik dan interaksi langsung di lapangan. Guru Pendidikan Jasmani dituntut tidak hanya memiliki ketangkasan fisik, tetapi juga kompetensi pedagogik yang mumpuni untuk mengelola dinamika kelas yang cair. Menurut Sugiyono (2024), kompetensi merupakan integrasi dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus dimiliki serta dikuasai oleh tenaga pendidik agar dapat menjalankan fungsi profesionalnya secara efektif dan akuntabel. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, kompetensi ini menjadi fondasi utama sebelum mereka memikul tanggung jawab penuh sebagai pendidik di satuan pendidikan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara pemahaman teoritis yang diperoleh di bangku perkuliahan dengan kemampuan aplikasi praktis saat menghadapi siswa. Sebagaimana dijelaskan oleh Darmadi (2020), mengajar adalah sebuah seni dan keterampilan kompleks yang memerlukan latihan sistematis dalam lingkungan yang terkontrol guna

meminimalkan kesalahan instruksional. Tanpa persiapan yang matang, calon guru seringkali mengalami hambatan dalam mengomunikasikan teknik gerakan, memberikan umpan balik, hingga menjaga keselamatan siswa saat berolahraga. Oleh karena itu, diperlukan sebuah metode pelatihan yang mampu mereduksi kompleksitas kelas sesungguhnya menjadi skala yang lebih sederhana namun tetap representatif. Penerapan micro teaching muncul sebagai solusi strategis dalam menjembatani kebutuhan tersebut.

Barnawi dan Arifin (2021) menyatakan bahwa micro teaching atau pengajaran mikro adalah laboratorium praktik mengajar yang memungkinkan calon guru mengisolasi dan melatih keterampilan spesifik—seperti keterampilan membuka pelajaran, menjelaskan materi, hingga menutup pelajaran—secara repetitif. Melalui siklus latihan ini, mahasiswa dapat mengidentifikasi kelemahan teknik instruksional mereka melalui umpan balik langsung (immediate feedback) baik dari dosen pembimbing maupun rekan sejawat. Hal ini sejalan dengan prinsip pembangunan ketahanan pendidik (teacher resilience), di mana calon guru dilatih untuk tetap adaptif dan solutif menghadapi tantangan di kelas. Lebih lanjut, Mulyasa (2023) menekankan bahwa inti dari kompetensi pedagogik adalah kemampuan guru dalam memahami karakteristik unik setiap peserta didik dan menyusun rancangan pembelajaran yang inklusif.

Dalam pendidikan olahraga, hal ini mencakup kemampuan memodifikasi alat dan strategi permainan agar sesuai dengan tingkat pertumbuhan fisik siswa. Melalui micro teaching, mahasiswa diberikan ruang aman untuk melakukan eksperimentasi pedagogik dan mengoreksi ketidakseimbangan metode pengajaran mereka sebelum terjun ke lingkungan sekolah yang sebenarnya. Sebagaimana ditegaskan oleh Hamalik (2019), praktik yang terbimbing dan dievaluasi secara berkelanjutan adalah kunci utama dalam pembentukan profesionalisme guru yang berkualitas. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pengaruh penerapan micro teaching terhadap peningkatan kompetensi pedagogik calon guru pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Investasi pada tahap prapraktik ini sangat krusial, karena pencegahan kesalahan pedagogis di awal karier merupakan investasi jangka panjang terhadap kualitas pendidikan jasmani dan keberlanjutan karier profesional guru di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis yang dirancang untuk menggali, membandingkan, dan mensintesis pengaruh penerapan micro teaching terhadap kompetensi pedagogik mahasiswa melalui desain *Pre-Experimental* model *One-Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang sedang menempuh mata kuliah terkait, di mana sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi seperti ketersediaan mengikuti seluruh rangkaian simulasi secara utuh dan belum pernah menempuh praktik lapangan sebelumnya. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi kemampuan mengajar dan kuesioner kompetensi pedagogik yang dirancang untuk mempertimbangkan perspektif pengamat sebagai ujung tombak implementasi di lapangan, mencakup penilaian terhadap penguasaan teknik gerak hingga kemampuan manajemen kelas.

Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis melalui tahapan identifikasi awal, intervensi berupa siklus pengajaran mikro yang terstruktur, hingga ekstraksi data hasil penilaian akhir untuk melihat efektivitas program. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik untuk mengelompokkan temuan ke dalam dua kategori besar, yaitu strategi instruksional dan penguasaan fundamental gerak, guna memastikan kesiapan profesional calon guru sebelum terjun ke lingkungan sekolah yang sesungguhnya. Pendekatan ini dipilih karena selaras dengan upaya membangun ketahanan dan

profesionalisme pendidik melalui pemahaman kompleksitas faktor risiko dalam mengajar secara lebih holistik dan terintegrasi.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa peran micro teaching dalam pembentukan kompetensi pedagogik mahasiswa menunjukkan karakteristik perkembangan yang signifikan dan terukur. Pengaruh ini tidak hanya terlihat pada aspek teknis instruksional, tetapi juga pada kompleksitas strategi intervensi dan fokus pendekatan yang diterapkan selama simulasi.

Hasil Penelitian

Hasil kajian menunjukkan bahwa pada fase awal penerapan micro teaching, program penguatan keterampilan dasar mengajar merupakan strategi yang paling efektif dalam menurunkan risiko kesalahan instruksional. Mahasiswa yang menjalani siklus pengajaran mikro selama rentang waktu tertentu menunjukkan prevalensi hambatan pedagogik yang jauh lebih rendah dibandingkan sebelum mengikuti perlakuan. Latihan yang direkomendasikan mencakup keterampilan membuka pelajaran, menjelaskan materi secara sistematis, melakukan demonstrasi gerak, hingga keterampilan menutup pelajaran dengan evaluasi yang tepat. Temuan ini memperkuat bukti bahwa simulasi mengajar dapat dianggap sebagai strategi efektif terkait pengembangan profesionalisme di berbagai kelompok mahasiswa, dengan manfaat ganda yaitu peningkatan kepercayaan diri sekaligus performa mengajar di lapangan. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan simulasi ini memberikan dampak signifikan pada stabilitas emosional dan kontrol motorik calon guru. Mahasiswa yang menjalani pelatihan micro teaching secara terstruktur mengalami peningkatan signifikan dalam aspek stabilitas manajemen kelas dan kemampuan proprioceptif dalam mengamati gerakan siswa. Selain itu, penguasaan terhadap prosedur pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*) dalam simulasi terbukti berperan penting dalam meminimalkan risiko cedera fisik bagi siswa dan memberikan efek positif terhadap kelancaran alur pembelajaran.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan adanya perbedaan mendasar dalam pendekatan pengembangan kompetensi pada mahasiswa calon guru. Pada tahap awal, fokus utama adalah membangun fondasi gerak yang benar dan pola instruksi yang sistematis melalui program penguatan dasar dan edukasi teknik mengajar. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa simulasi dengan beban instruksional yang memadai sangat diperlukan untuk merangsang adaptasi pedagogik yang dibutuhkan oleh calon guru. Tanpa fondasi yang kuat pada tahap micro teaching, intervensi yang terlalu kompleks di lapangan mungkin akan menjadi tidak efektif jika fundamental mengajar mereka masih bermasalah. Sementara itu, pada tahap yang lebih lanjut, pendekatan beralih pada strategi yang lebih multidimensi, termasuk analisis biomekanik gerak untuk mengoreksi kesalahan siswa dan manajemen beban latihan yang presisi. Penggunaan teknologi monitoring dan deteksi dini terhadap kesalahan teknik mengajar menjadi bagian dari strategi pencegahan kegagalan instruksional yang lebih kompleks. Hal ini sejalan dengan kerangka pengembangan guru modern yang bergeser dari sekadar menghindari risiko kesalahan menuju pemahaman kompleksitas faktor risiko secara lebih holistik dan terintegrasi.

Perbandingan Pendekatan pada Kedua Kelompok

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program kesiapan mengajar. Untuk calon guru pemula, program latihan yang diawasi secara ketat oleh dosen pembimbing sangat direkomendasikan untuk menurunkan risiko malapraktik pedagogik.

Kesederhanaan dan struktur dari program micro teaching membuatnya sangat layak untuk diimplementasikan secara luas guna membangun ketahanan fisik dan profesionalitas pendidik secara berkelanjutan. Pada akhirnya, penguasaan kompetensi melalui micro teaching adalah investasi jangka panjang terhadap kualitas pendidikan dan keberlanjutan karier atlet maupun siswa di masa depan.

Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi dosen pembimbing, mahasiswa, dan institusi kependidikan dalam merancang program pengembangan kompetensi pedagogik yang lebih tepat sasaran. Bagi mahasiswa calon guru pada tingkat pemula, penerapan program latihan penguatan teknik dasar dan manajemen kelas yang diawasi secara ketat oleh dosen pembimbing sangat direkomendasikan untuk menurunkan risiko kesalahan instruksional atau malapraktik pedagogis. Kesederhanaan dan efisiensi biaya dari program micro teaching ini, yang hanya membutuhkan peralatan minimal, membuatnya sangat layak untuk diimplementasikan secara luas di lingkungan fakultas keolahragaan. Sementara itu, untuk mahasiswa pada tingkat yang lebih lanjut, diperlukan pendekatan yang lebih personal dengan mempertimbangkan berbagai aspek seperti kapasitas fisik, kondisi psikologis, riwayat performa mengajar sebelumnya, hingga pengaruh lingkungan praktik yang spesifik. Selain itu, penting bagi para peneliti dan dosen klinis untuk senantiasa memperbarui pengetahuan mereka mengenai konsekuensi dari kesalahan pedagogis, baik dalam konteks efektivitas klinis pembelajaran maupun dampak ekonomis terhadap keberlanjutan karier lulusan. Meskipun data pendukung menunjukkan efektivitas yang tinggi, tantangan dalam pelaksanaannya tetap ada karena memerlukan komitmen multi-level dan faktorial dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang kompleksitas penerapan program ini menjadi bekal krusial bagi para pendidik saat berkomunikasi dengan pemangku kepentingan terkait, seperti kepala sekolah maupun administrator klub olahraga, guna membangun profesionalisme pendidik secara berkelanjutan.

Evaluasi

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam cakupan kajian yang luas serta mampu memetakan perbedaan pendekatan pengembangan kompetensi pedagogik pada calon guru tingkat pemula dan lanjutan secara sistematis. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati, di antaranya adalah metode studi yang sangat bergantung pada ketersediaan dan kualitas literatur yang dirujuk, sehingga hasilnya dipengaruhi oleh heterogenitas desain serta metodologi studi primer yang dianalisis. Selain itu, cakupan penelitian yang luas pada berbagai aspek kependidikan olahraga menyulitkan generalisasi temuan karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik instruksional dan risiko yang berbeda-beda. Penelitian ini juga belum melakukan penilaian kritis secara mendalam terhadap kualitas metodologi studi yang digunakan serta tidak mempertimbangkan faktor kontekstual seperti fasilitas pendukung, akses terhadap teknologi pendidikan, dan budaya organisasi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lapangan langsung, penelitian longitudinal, serta pendekatan mixed method guna menggali faktor-faktor sosiologis yang memengaruhi implementasi program micro teaching secara lebih mendalam. Meskipun memiliki keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting sebagai landasan bagi para pendidik dalam merancang program kesiapan mengajar yang lebih tepat sasaran sesuai dengan tingkat pengalaman mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan micro teaching memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi pedagogik mahasiswa calon guru Pendidikan Jasmani di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Perbedaan pengaruh ini tidak hanya terletak pada jenis intervensinya, melainkan lebih pada tingkat kompleksitas pendekatan dan fokus strategi yang diterapkan sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa. Pada tingkat pemula, peran micro teaching lebih diorientasikan pada upaya membangun fondasi gerak yang benar melalui penguatan teknik dasar, edukasi instruksional, serta pengenalan pola pemanasan dan pendinginan yang tepat guna mencegah kesalahan pedagogis sejak dini. Program latihan yang sederhana namun terstruktur ini terbukti efektif dalam menurunkan risiko hambatan mengajar secara signifikan pada kelompok tersebut. Sementara itu, pada tingkat yang lebih lanjut, peran micro teaching bergeser pada pendekatan yang lebih kompleks dan personal, mencakup analisis biomekanik untuk mendeteksi ketidakseimbangan instruksional serta manajemen beban latihan yang presisi melalui monitoring ketat dan deteksi dini. Pendekatan ini sangat mempertimbangkan aspek individual dan tuntutan performa tinggi yang akan dihadapi mahasiswa di lapangan. Dengan demikian, keberhasilan program pengembangan kompetensi ini sangat ditentukan oleh kemampuan dosen pembimbing dalam melakukan asesmen yang tepat serta merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik mahasiswa. Pada akhirnya, penerapan micro teaching bukan sekadar upaya teknis jangka pendek, melainkan investasi strategis jangka panjang terhadap kualitas profesionalisme dan keberlanjutan karier calon guru di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. S. (2022). Keterampilan Dasar Mengajar: Panduan Praktis untuk Calon Pendidik. Jakarta: Rajawali Pers.
- Amung, M., & Saputra, R. (2020). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2023). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barnawi, & Arifin, M. (2021). Micro Teaching: Teori dan Praktik Pengajaran Mikro dalam Pembentukan Calon Guru Profesional. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Darmadi. (2020). Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Djamarah, S. B. (2021). Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendi, H. (2021). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kompetensi Calon Pelatih dan Guru. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hamalik, O. (2019). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hambali, S. (2020). Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Hasibuan, J. J., & Moedjiono. (2019). Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, J. S. (2021). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Indrawan, I., dkk. (2020). Guru Profesional di Era Digital: Teori dan Aplikasi. Purwokerto: CV. Pena Persada.
- Irianto, D. P. (2022). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: UNY Press.
- Komarudin. (2021). Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2022). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.



- Majid, A. (2021). *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. (2023). *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Paturusi, A. (2022). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusman. (2023). *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sanjaya, W. (2021). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Setyo, B. (2023). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Inovatif*. Malang: Wineka Media.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D, dan Action Research*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2024). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suherman, A. (2020). *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, M. U. (2020). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.