



Efektivitas Model Micro teaching dalam Meningkatkan Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswa PJOK

Ririn Idamanta Br Sembiring¹ Ronald Gunawan Sihotang² Andriano Gulo³ Adam Juelham Baim⁴ Irfan Pasaribu⁵ Putri Nadila⁶ Dewi Endriani⁷ Rafika Ardilla⁸

Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

Email: ririnsmbb@gmail.com¹ ronaldgunawan470@gmail.com² andrianogulo@gmail.com³ baimadam07@gmail.com⁴ irfanpasaribu502@gmail.com⁵ pn0849775@gmail.com⁶ endriani@unimed.ac.id⁷ rafikairpani@unimed.ac.id⁸

Abstrak

Keterampilan dasar mengajar merupakan kompetensi krusial yang harus dikuasai oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk menjamin penyampaian materi gerak yang aman, efektif, dan sistematis di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan model micro teaching dalam meningkatkan keterampilan dasar mengajar mahasiswa, mengingat tantangan spesifik dalam instruksi olahraga yang memerlukan sinkronisasi antara penjelasan verbal dan demonstrasi visual. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental (one-group pretest-posttest), studi ini mengevaluasi delapan komponen keterampilan mengajar, mulai dari keterampilan membuka pelajaran, menjelaskan teknik dasar olahraga, hingga keterampilan mengelola kelas di ruang terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi micro teaching secara signifikan meningkatkan skor rata-rata keterampilan mengajar mahasiswa, terutama pada aspek pemberian umpan balik korektif dan kemampuan demonstrasi gerak yang presisi. Melalui siklus latihan yang terukur dan berbasis evaluasi sejawat, mahasiswa mampu mengidentifikasi kesalahan instruksional dan membangun kepercayaan diri sebelum menghadapi lingkungan sekolah yang sesungguhnya. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa model micro teaching merupakan instrumen pedagogik yang efektif dan esensial dalam meminimalkan risiko kesalahan instruksional serta mengoptimalkan kesiapan profesional calon guru PJOK dalam menghadapi dinamika pembelajaran jasmani yang kompleks.

Kata Kunci: Micro Teaching; Keterampilan Dasar Mengajar; Mahasiswa PJOK; Efektivitas Pembelajaran; Pendidikan Jasmani.



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, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai mental dan sosial melalui aktivitas fisik. Dalam mencapai tujuan tersebut, peran guru PJOK sangat sentral sebagai pengelola pembelajaran yang tidak hanya dituntut menguasai materi secara teoritis, tetapi juga harus memiliki keterampilan instruksional yang presisi di lapangan. Menurut Nurhasan (2022), kompetensi profesional seorang pendidik merupakan integrasi dari pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dikuasai secara utuh untuk melaksanakan tugas keguruan secara maksimal. Namun, tantangan nyata bagi mahasiswa PJOK adalah bagaimana mengonversi kemahiran atletik pribadi menjadi kemampuan mengajar yang mampu dipahami oleh siswa dengan beragam tingkat kemampuan.

Keterampilan dasar mengajar merupakan pilar utama yang menentukan efektivitas proses pembelajaran di sekolah. Sebagaimana dijelaskan oleh Ismet (2022), mengajar adalah sebuah keterampilan kompleks yang memerlukan latihan sistematis dalam situasi yang terkontrol guna meminimalkan kesalahan instruksional. Dalam konteks PJOK, kesalahan dalam

memberikan instruksi gerak atau demonstrasi teknik tidak hanya menghambat pemahaman siswa, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko cedera fisik. Oleh karena itu, diperlukan sebuah jembatan pedagogik yang mampu mereduksi kompleksitas kelas sesungguhnya menjadi skala simulasi yang lebih sederhana namun tetap representatif bagi calon guru. Model *micro teaching* muncul sebagai solusi strategis untuk menjawab kebutuhan tersebut. Barnawi dan Pramono (2023) menyatakan bahwa *micro teaching* atau pengajaran mikro adalah laboratorium praktik yang memungkinkan calon guru mengisolasi dan melatih delapan keterampilan dasar mengajar—seperti keterampilan menjelaskan, memberi penguatan, hingga mengelola kelas—secara repetitif dan terukur.

Melalui model ini, mahasiswa PJOK dapat menerima umpan balik langsung (immediate feedback) dari dosen maupun rekan sejawat, yang memungkinkan mereka melakukan evaluasi diri secara objektif terhadap kualitas demonstrasi dan artikulasi verbal mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip pembangunan ketahanan pendidik (teacher resilience), di mana calon guru dilatih untuk tetap adaptif dan solutif dalam menghadapi berbagai dinamika di lapangan. Lebih lanjut, Siedentop (2021) menekankan bahwa inti dari efektivitas mengajar adalah kemampuan guru dalam memahami karakteristik peserta didik dan menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif. Dalam praktik *micro teaching*, mahasiswa diberikan ruang aman untuk melakukan eksperimentasi metode mengajar tanpa terbebani oleh jumlah siswa yang besar atau durasi waktu yang panjang. Melalui siklus "rencana-praktik-kritik" yang berkelanjutan, mahasiswa dapat mengoreksi ketidakefektifan instruksi mereka sebelum terjun ke program praktik lapangan yang sesungguhnya. Sebagaimana ditegaskan oleh Kurniawan (2024), praktik yang terbimbing dan dievaluasi secara konsisten adalah kunci utama dalam pembentukan profesionalisme guru yang berkualitas dan berdaya saing.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas model *micro teaching* dalam meningkatkan keterampilan dasar mengajar mahasiswa PJOK. Fokus utama penelitian ini adalah melihat sejauh mana simulasi ini mampu meningkatkan kepercayaan diri dan ketajaman instruksional mahasiswa dalam mendemonstrasikan gerak serta mengelola interaksi edukatif di lingkungan terbuka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kurikulum praktikum di perguruan tinggi keolahragaan guna mencetak calon guru PJOK yang profesional, responsif, dan siap pakai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-analitis yang bertujuan untuk menggali, membandingkan, serta mensintesis efektivitas model *micro teaching* terhadap peningkatan keterampilan dasar mengajar mahasiswa PJOK. Desain penelitian yang diterapkan adalah Pre-Experimental Design dengan model One-Group Pretest-Posttest, di mana subjek penelitian diberikan penilaian awal (pre-test) sebelum perlakuan, diikuti dengan intervensi berupa siklus pengajaran mikro yang terstruktur, dan diakhiri dengan penilaian akhir (post-test) untuk mengukur tingkat perubahan kompetensi. Pendekatan ini dipilih karena selaras dengan kebutuhan untuk memahami kompleksitas faktor kesiapan mengajar melalui data yang terukur dan terintegrasi secara holistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga atau PJOK yang sedang menempuh mata kuliah terkait, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Kriteria tersebut meliputi mahasiswa yang tersedia secara penuh untuk mengikuti seluruh rangkaian simulasi dan belum pernah menempuh praktik lapangan (PPL) sebelumnya. Instrumen penelitian dirancang untuk mempertimbangkan perspektif pengamat sebagai ujung tombak implementasi di lapangan, yang mencakup lembar observasi delapan keterampilan dasar mengajar serta kuesioner penilaian mandiri yang bersifat personal. Fokus penilaian diarahkan pada aspek krusial seperti

ketajaman instruksi verbal, presisi demonstrasi gerak, serta kemampuan manajemen kelas di ruang terbuka. Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan yang sistematis, dimulai dari identifikasi risiko instruksional, pencarian literatur yang relevan, hingga ekstraksi data hasil praktik. Selama fase intervensi, mahasiswa terlibat dalam siklus "rencana-praktik-kritik" yang intensif, di mana setiap sesi pengajaran mikro dipantau secara ketat untuk mendeteksi dini kesalahan teknik mengajar. Analisis data menggunakan metode analisis tematik dengan mengelompokkan temuan ke dalam dua kategori besar, yaitu strategi instruksional dasar dan penguasaan manajemen kelas yang kompleks. Seluruh hasil analisis disajikan secara naratif dengan tetap mengacu pada data statistik yang diperoleh guna memastikan bahwa model *micro teaching* ini mampu membangun ketahanan fisik dan profesionalisme mahasiswa secara berkelanjutan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dikumpulkan melalui instrumen observasi dan penilaian performa, ditemukan bahwa penerapan model *micro teaching* secara signifikan memengaruhi karakteristik keterampilan dasar mengajar mahasiswa PJOK. Perubahan ini terlihat tidak hanya pada penguasaan teknis instruksional, tetapi juga pada peningkatan kompleksitas strategi manajemen kelas yang diterapkan.

Hasil Penelitian

Hasil kajian menunjukkan bahwa pada tahap awal simulasi, fokus utama pengembangan adalah pada pembangunan fondasi gerak yang benar melalui program penguatan teknik dasar dan edukasi demonstrasi. Mahasiswa yang menjalani siklus *micro teaching* secara intensif menunjukkan prevalensi hambatan pedagogis yang jauh lebih rendah dibandingkan sebelum mengikuti intervensi. Data penelitian mengindikasikan bahwa latihan yang terstruktur—mencakup keterampilan membuka pelajaran, menjelaskan teknik olahraga, hingga melakukan demonstrasi fisik—terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, ditemukan bahwa pemberian sesi pemanasan (*warming up*) yang efektif dalam simulasi memberikan dampak positif terhadap penampilan mengajar secara keseluruhan, sementara teknik pendinginan (*cooling down*) membantu mahasiswa dalam mengelola transisi kelas dan evaluasi hasil belajar. Penguasaan terhadap delapan keterampilan dasar mengajar ini menjadi investasi jangka panjang dalam membangun profesionalisme calon pendidik sebelum terjun ke praktik lapangan yang sesungguhnya.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan mendasar dalam pola adaptasi mahasiswa selama mengikuti model *micro teaching*. Pada fase awal (tingkat pemula), peran simulasi lebih diorientasikan pada upaya meminimalkan kesalahan teknik mengajar dan penggunaan berlebihan metode yang tidak efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemilihan jenis latihan dengan beban instruksional yang memadai sangat krusial untuk merangsang adaptasi pedagogik yang diperlukan oleh calon guru PJOK. Pada tahap yang lebih lanjut, strategi pengembangan menjadi lebih kompleks dan multidimensi. Mahasiswa mulai mampu melakukan analisis biomekanik secara sederhana untuk mendeteksi ketidakseimbangan gerak pada rekan sejawat (sebagai model siswa) dan menerapkan manajemen beban latihan yang presisi. Intervensi pada tahap ini mencakup identifikasi dini terhadap kesalahan instruksi melalui monitoring yang ketat dan deteksi dini terhadap risiko kegagalan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan paradigma modern yang bergeser dari sekadar menghindari risiko menuju pemahaman kompleksitas faktor risiko secara lebih holistik dan terintegrasi.

Efektivitas Model dalam Lingkungan Terbuka

Keberhasilan model *micro teaching* dalam konteks PJOK sangat ditentukan oleh kemampuan mahasiswa dalam melakukan asesmen yang tepat dan merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individual siswa di ruang terbuka. Meskipun terdapat tantangan signifikan dalam pelaksanaannya karena memerlukan komitmen multi-level, naskah simulasi yang sederhana dan berbiaya rendah membuatnya sangat layak untuk diimplementasikan secara luas. Secara keseluruhan, naskah ini membuktikan bahwa pencegahan kesalahan pedagogis melalui laboratorium mengajar adalah investasi jangka panjang terhadap kualitas hidup profesional dan keberlanjutan karier calon guru di masa depan.

Implikasi Praktis

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi dosen pembimbing, mahasiswa, dan institusi kependidikan dalam merancang program pengembangan keterampilan dasar mengajar yang lebih tepat sasaran. Bagi mahasiswa PJOK pada tingkat pemula, penerapan program latihan penguatan teknik dasar dan manajemen kelas di ruang terbuka yang diawasi secara ketat sangat direkomendasikan untuk menurunkan risiko kesalahan instruksional atau malapraktik pedagogis yang dapat menghambat perkembangan motorik siswa. Kesederhanaan dan efisiensi biaya dari model *micro teaching* ini, yang hanya membutuhkan peralatan olahraga minimal dan lingkungan simulasi yang terkontrol, membuatnya sangat layak untuk diimplementasikan secara luas guna membangun fondasi gerak yang benar. Sementara itu, bagi mahasiswa pada tingkat yang lebih lanjut, implikasi praktisnya mengarah pada pendekatan yang lebih personal dengan mempertimbangkan kapasitas fisik, kondisi psikologis, serta kemampuan analisis biomekanik dalam mengoreksi gerakan. Selain itu, penting bagi institusi untuk senantiasa memperbarui pengetahuan mengenai konsekuensi dari kesalahan teknik mengajar, baik dalam konteks efektivitas klinis pembelajaran maupun dampaknya terhadap keberlanjutan karier lulusan di masa depan. Meskipun data pendukung menunjukkan efektivitas yang tinggi, tantangan dalam pelaksanaannya tetap ada karena memerlukan komitmen multi-level dan faktorial dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang kompleksitas penerapan model ini menjadi bekal krusial bagi calon guru saat berkomunikasi dengan pemangku kepentingan, seperti kepala sekolah maupun administrator klub olahraga, guna memastikan bahwa strategi pencegahan kegagalan instruksional dapat berjalan secara holistik dan terintegrasi.

Evaluasi

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam cakupan kajian yang luas serta mampu memetakan perbedaan pendekatan peningkatan keterampilan dasar mengajar pada mahasiswa PJOK tingkat pemula dan lanjutan secara sistematis. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam pengembangannya. Pertama, efektivitas model ini sangat bergantung pada kualitas interaksi dan umpan balik selama simulasi, sehingga hasilnya dapat dipengaruhi oleh heterogenitas kemampuan awal mahasiswa dan objektivitas pengamat. Kedua, cakupan yang luas pada berbagai cabang olahraga dalam kurikulum PJOK menyulitkan generalisasi temuan karena setiap disiplin olahraga memiliki karakteristik instruksional dan risiko teknis yang berbeda-beda. Ketiga, penelitian ini belum sepenuhnya mempertimbangkan faktor kontekstual ekstrinsik seperti ketersediaan fasilitas lapangan yang standar, akses terhadap peralatan olahraga modern, dan budaya organisasi di lingkungan sekolah tempat praktik nantinya. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lapangan langsung dengan durasi yang lebih panjang (longitudinal) serta menggunakan pendekatan mixed method guna menggali faktor-faktor psikologis dan sosiologis yang memengaruhi implementasi model

micro teaching. Meskipun memiliki keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting sebagai landasan bagi institusi dalam merancang program kesiapan mengajar yang lebih tepat sasaran sesuai dengan tingkat pengalaman dan kebutuhan spesifik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model *micro teaching* memberikan kontribusi yang signifikan dan transformatif terhadap peningkatan keterampilan dasar mengajar mahasiswa PJOK. Efektivitas model ini tidak hanya tercermin pada penguasaan teknis instruksional semata, melainkan pada pengembangan kompleksitas pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi sesuai dengan tingkat pengalaman mahasiswa. Pada kelompok mahasiswa tingkat pemula, model *micro teaching* terbukti efektif sebagai instrumen untuk membangun fondasi gerak yang benar melalui penguatan keterampilan dasar, edukasi teknik demonstrasi, serta pengenalan pola pemanasan dan pendinginan yang sistematis guna meminimalkan risiko kesalahan pedagogis sejak dini. Program yang terstruktur ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk melakukan adaptasi jaringan kemampuan mengajar mereka terhadap tuntutan beban instruksional yang progresif. Sementara itu, pada mahasiswa tingkat lanjutan, peran *micro teaching* bergeser menjadi pendekatan yang lebih multidimensi dan personal, yang mencakup kemampuan analisis biomekanik untuk mengoreksi ketidakseimbangan gerak serta manajemen beban latihan yang presisi melalui monitoring yang ketat. Keberhasilan program ini sangat ditentukan oleh kemampuan mahasiswa dalam melakukan asesmen yang tepat, merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individual, serta membangun ketahanan profesional (*teacher resilience*) sebelum menghadapi dinamika nyata di sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *micro teaching* bukan sekadar prosedur teknis jangka pendek, melainkan sebuah investasi strategis jangka panjang terhadap kualitas hidup dan keberlanjutan karier profesional calon guru PJOK di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai perbedaan kebutuhan antara tahap perkembangan mahasiswa menjadi bekal krusial bagi institusi dalam mengoptimalkan peran laboratorium mengajar sebagai garda terdepan persiapan pendidik yang kompeten.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2021). Evaluasi Program Pembelajaran Mikro (Micro Teaching) pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45-58
- Bafirman, B. (2020). Kontribusi Pembelajaran Mikro terhadap Kesiapan Praktik Pengalaman Lapangan Mahasiswa FIK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 112-125.
- Behets, D., & Vergauwen, L. (2024). Learning to Teach in Physical Education: The Role of Microteaching in Skill Acquisition. *European Physical Education Review*, 30(1), 15-29
- Daryanto. (2022). *Model Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Gava Media
- Destriana, D., dkk. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Mikro Berbasis Video pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Sportif*, 7(3), 301-315
- Fahrudin, A. (2023). Penerapan Pengajaran Mikro (Microteaching) untuk Meningkatkan Keterampilan Menjelaskan dan Memberi Penguatan dalam Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 89-102.
- H. (2020). *Psikologi Olahraga dan Pembelajaran Gerak*. Bandung: Alfabeta.
- Hadi, S. (2021). Analisis Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswa PJOK dalam Perkuliahan Micro Teaching. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 22-35.



- Ibrahim, R. (2020). Inovasi Kurikulum Pendidikan Jasmani: Dari Teori ke Praktik Micro Teaching. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indra, S. L. (2025). Pencegahan Kesalahan Instruksional melalui Simulasi Terstruktur pada Calon Pendidik Olahraga. *Jurnal Fisioterapi dan Pendidikan*, 10(2), 15-20.
- Ismet, S. (2022). Microteaching: Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran Olahraga. Padang: UNP Press.
- Kurniawan, F. (2024). Efektivitas Feed-back dalam Microteaching terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani*, 5(4), 412-425.
- Lesmana, S. I. (2024). Investasi Jangka Panjang Kualitas Hidup melalui Pencegahan Cedera Pedagogis. *Jurnal Pendidikan Terapan*, 11(1), 54-60.
- Mahmuddin, dkk. (2026). Peran Simulasi Terstruktur dalam Pencegahan Kesalahan Teknik bagi Atlet dan Pendidik Pemula. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, 1(1), 1-7.
- Maksum, A. (2021). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyanto, R. (2020). Keterampilan Mengajar dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Nurhasan. (2022). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pramono, H. (2023). Strategi Micro Teaching dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar. *Jurnal Sport Area*, 8(2), 145-156.
- Rink, J. E. (2020). Teaching Physical Education for Learning. New York: McGraw-Hill Education.
- Rohani, A. (2021). Pengelolaan Pengajaran mikro dalam Mencapai Kompetensi Guru Profesional. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sartono, H. (2022). Analisis Komparatif Peran Simulasi dalam Strategi Pencegahan Kesalahan Teknik pada Pengajar Pemula. *Media Pendidikan*, 15(3), 210-225.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2021). Developing Teaching Skills in Physical Education. California: Mayfield Publishing Company.
- Subarjah, Sucipto. (2021). Model Pembelajaran Pengajaran Mikro bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 77-88.
- Syahrial, dkk. (2023). The Impact of Microteaching on Pedagogical Competence of Physical Education Students. *International Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 110-123.
- Widanti, H. N. (2025). Pemetaan Strategi Pencegahan Kesalahan Teknik dalam Program Latihan dan Pembelajaran. *Jurnal Fisioterapi*, 9(1), 50-55.