

## Perbedaan Kompetensi Mengajar Mahasiswa PJOK Sebelum dan Sesudah Micro Teaching

Hirspel Dikson Ritonga<sup>1</sup> Hadi Wijaya<sup>2</sup> Yudha Sihotang<sup>3</sup> Felix Syahputra Bancin<sup>4</sup> Martua H Panggabean<sup>5</sup> Evan Bate'e<sup>6</sup>

Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email: [diksonritonga4@gmail.com](mailto:diksonritonga4@gmail.com)<sup>1</sup> [hadi.wijayacucukarso@gmail.com](mailto:hadi.wijayacucukarso@gmail.com)<sup>2</sup> [yudashtng@gmail.com](mailto:yudashtng@gmail.com)<sup>3</sup> [felixbancin@gmail.com](mailto:felixbancin@gmail.com)<sup>4</sup> [martuagabe5@gmail.com](mailto:martuagabe5@gmail.com)<sup>5</sup> [evanbatee29@gmail.com](mailto:evanbatee29@gmail.com)<sup>6</sup>

### Abstrak

Fokus utama penelitian ini adalah mengevaluasi secara mendalam efektivitas mata kuliah micro teaching dalam mentransformasi kompetensi mengajar mahasiswa calon pendidik PJOK, dengan cara membandingkan performa mereka sebelum dan sesudah intervensi simulasi. Melalui pendekatan ini, penelitian berusaha mengungkap dampak pembelajaran mikro terhadap penguatan efikasi diri, akurasi pemberian instruksi motorik, serta kematangan pengelolaan kelas, yang pada akhirnya bertujuan untuk memvalidasi peran pelatihan skala kecil tersebut sebagai solusi dalam mengatasi diskrepansi antara teori pedagogi olahraga dan realitas pengajaran di sekolah.

**Kata Kunci:** Micro Teaching, Kompetensi Pedagogik, Calon Guru, Pendidikan Jasmani

### Abstract

*The primary focus of this research is to profoundly evaluate the effectiveness of micro-teaching courses in transforming the teaching competencies of prospective Physical Education (PE) students by comparing their performance before and after the simulation intervention. Through this approach, the study seeks to uncover the impact of micro-learning on strengthening self-efficacy, the accuracy of motor instruction delivery, and the maturity of classroom management, which ultimately aims to validate the role of this small-scale training as an essential solution in bridging the discrepancy between sports pedagogy theory and the realities of teaching in actual school environments.*

**Keywords:** Micro Teaching, Pedagogical Competence, Prospective Teachers, Physical Education



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) memegang peranan krusial dalam sistem pendidikan nasional karena tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan afektif dan psikomotorik siswa secara integral. Keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah sangat bergantung pada kualitas kompetensi pengajar yang mampu mengintegrasikan pengetahuan teoritis ke dalam praktik lapangan yang dinamis. Namun, dalam konteks pendidikan tinggi, transisi dari seorang mahasiswa menjadi guru profesional seringkali menghadapi kendala besar, terutama dalam menyampaikan instruksi gerak yang efektif serta mengelola kelas di area terbuka yang memiliki tingkat distraksi tinggi. Banyak mahasiswa tingkat akhir memiliki penguasaan teori olahraga yang mumpuni, tetapi mengalami kendala psikologis dan teknis saat berhadapan langsung dengan siswa, seperti rendahnya rasa percaya diri serta ketidakjelasan dalam mendemonstrasikan teknik olahraga yang kompleks. Secara teoretis, kompetensi mengajar merupakan sinergi antara pengetahuan pedagogi dan penguasaan konten materi yang harus dimiliki oleh setiap calon pendidik. Dalam upaya menjembatani kesenjangan tersebut, mata kuliah *micro teaching* hadir sebagai laboratorium instruksional yang menawarkan model pelatihan mengajar dalam skala yang disederhanakan.

Berdasarkan teori pembelajaran mikro, metode ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengisolasi dan melatih keterampilan spesifik, mulai dari teknik membuka pelajaran hingga pemberian umpan balik (*feedback*) motorik secara langsung. Proses simulasi yang terkontrol ini juga sangat erat kaitannya dengan peningkatan efikasi diri, di mana pengalaman keberhasilan dalam skala kecil akan memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengajar di lingkungan sekolah yang sesungguhnya.

Fokus utama penelitian ini adalah mengevaluasi secara mendalam efektivitas mata kuliah *micro teaching* dalam mentransformasi kompetensi mengajar mahasiswa calon pendidik PJOK, dengan cara membandingkan performa mereka sebelum dan sesudah intervensi simulasi. Melalui pendekatan ini, penelitian berusaha mengungkap dampak pembelajaran mikro terhadap penguatan efikasi diri, akurasi pemberian instruksi motorik, serta kematangan pengelolaan kelas, yang pada akhirnya bertujuan untuk memvalidasi peran pelatihan skala kecil tersebut sebagai solusi dalam mengatasi diskrepansi antara teori pedagogi olahraga dan realitas pengajaran di sekolah yang kompleks. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang luas bagi pengembangan profesi guru olahraga. Bagi mahasiswa, studi ini menjadi bahan refleksi untuk menyadari pentingnya penguasaan keterampilan dasar dan teknis demonstrasi sebelum memasuki program pengalaman lapangan. Bagi institusi dan program studi, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan evaluatif dalam mengoptimalkan kurikulum pembelajaran mikro agar lebih adaptif terhadap tantangan pengajaran di lapangan. Selain itu, kontribusi teoretis dari penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah ilmu pengetahuan mengenai pengembangan sumber daya manusia di bidang pendidikan olahraga, sekaligus memberikan keyakinan bagi sekolah dalam menerima lulusan yang memiliki kesiapan profesional dan kematangan mental yang lebih matang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*) yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam perbedaan kompetensi mengajar mahasiswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan *micro teaching*. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam terhadap fenomena yang dikaji melalui interpretasi terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Jenis penelitian studi literatur digunakan dengan cara mengkaji, mengumpulkan, dan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen akademik lainnya yang berkaitan dengan kompetensi mengajar dan pelaksanaan *micro teaching*. Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan berfokus pada penelaahan teori dan hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh kesimpulan yang sistematis. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Data tersebut meliputi konsep kompetensi mengajar, pelaksanaan *micro teaching*, serta hasil penelitian terkait peningkatan kemampuan pedagogik mahasiswa calon guru PJOK. Sumber literatur diperoleh melalui database jurnal ilmiah seperti Google Scholar, portal Garuda, dan berbagai repository akademik lainnya yang terpercaya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mengorganisasi sumber-sumber literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Proses ini melibatkan seleksi terhadap literatur yang memiliki kredibilitas tinggi, relevansi dengan topik, serta keterbaruan publikasi agar data yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan dalam menentukan fokus kajian, memilih sumber data, serta melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh. Dalam

proses analisis, peneliti menggunakan teknik analisis isi (content analysis) untuk mengkaji secara sistematis informasi yang terdapat dalam literatur. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan temuan antar sumber, serta menarik kesimpulan mengenai perbedaan kompetensi mengajar mahasiswa PJOK sebelum dan sesudah *micro teaching*. Prosedur analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu: (1) pengumpulan literatur yang relevan, (2) reduksi data dengan memilih informasi yang sesuai dengan fokus penelitian, (3) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, dan (4) penarikan kesimpulan berdasarkan hasil sintesis dari berbagai sumber. Analisis ini bertujuan untuk mengungkap pola, kecenderungan, serta faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan kompetensi mengajar mahasiswa. Hasil analisis dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perubahan kompetensi mengajar mahasiswa PJOK sebelum dan sesudah mengikuti *micro teaching*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas calon guru, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap berbagai literatur ilmiah, dokumen kurikulum, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan menunjukkan bahwa penerapan *micro teaching* secara sistematis memberikan dampak transformatif terhadap profil kompetensi mahasiswa calon guru Pendidikan Jasmani. Temuan kunci dalam kajian ini mengungkapkan adanya transformasi signifikan pada keterampilan instruksional dan manajemen lapangan, di mana pembelajaran mikro terbukti efektif dalam memecah kompleksitas mengajar menjadi komponen kompetensi yang lebih sederhana. Literatur mengonfirmasi bahwa tanpa melalui fase *micro teaching*, mahasiswa cenderung mengalami kegagapan dalam mengelola kelas yang bersifat dinamis dan luas, sehingga simulasi ini menjadi instrumen krusial dalam membangun kesiapan teknis di lapangan. Analisis literatur mengungkapkan bahwa karakter jujur dalam konteks olahraga tidak dapat diajarkan secara teoretis semata, melainkan harus melalui pengalaman terstruktur yang didesain sedemikian rupa dalam skenario pembelajaran. Melalui pembelajaran mikro, calon guru dilatih untuk menciptakan situasi permainan di mana kejujuran, seperti mengakui bola keluar atau mengakui pelanggaran, diberikan apresiasi yang setara dengan pencapaian teknis. Integrasi nilai-nilai Pancasila dalam kompetensi pedagogik memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan sikap inklusif, adil, dan menghargai keberagaman dalam setiap aktivitas fisik yang dirancang. Dengan demikian, *micro teaching* tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kemahiran mengajar secara mekanistik, namun juga sebagai proses penguatan identitas calon guru dalam mengaktualisasikan nilai-nilai kebangsaan melalui praktik pendidikan jasmani yang berintegritas. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan transisi mahasiswa dari bangku kuliah menuju realitas profesional sangat ditentukan oleh kualitas pengalaman yang diperoleh selama fase pembelajaran mikro.

## Pembahasan

1. Analisis Kompetensi Pedagogik dalam Konteks Pendidikan Jasmani. Kompetensi pedagogik bukan sekadar penguasaan metodologi mengajar secara umum, melainkan kemampuan spesifik untuk memahami karakteristik perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Analisis literatur menekankan bahwa *micro teaching* memungkinkan calon guru untuk mempraktikkan "diferensiasi instruksi" dalam lingkungan yang terkontrol. Keberhasilan penerapan *micro teaching* terlihat ketika calon guru mampu mengubah bahasa teknis olahraga yang rumit menjadi bahasa yang mudah dipahami oleh siswa, sekaligus tetap menjaga otoritas dan kedisiplinan di lapangan terbuka.

2. Mendesain Karakter Jujur sebagai Representasi Sportivitas. Kejujuran dalam pendidikan jasmani lebih dikenal dengan istilah sportivitas atau fair play. Melalui kajian literatur, ditemukan bahwa kejujuran merupakan kepribadian yang terbentuk dari kebiasaan-kebiasaan kecil selama aktivitas fisik. Calon guru yang memiliki kompetensi pedagogik tinggi akan mampu menggunakan momen-momen konflik dalam permainan (seperti perselisihan skor) sebagai sarana pembelajaran moral.
3. Peran Nilai Pancasila sebagai Fondasi Kepribadian Siswa. Pancasila berfungsi sebagai kompas moral dalam sistem pendidikan di Indonesia. Literasi mengenai pembentukan karakter Pancasila dalam aktivitas olahraga menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani adalah model peran (role model) yang paling nyata bagi siswa. Ketika seorang guru menunjukkan transparansi dalam penilaian dan ketegasan dalam menegakkan aturan tanpa pilih kasih, ia sedang mendesain karakter Pancasila pada diri siswa secara praktis.
4. Sinergi antara Simulasi Mikro dan Kesiapan Profesional. Pengaruh penerapan micro teaching terhadap calon guru Pendidikan Jasmani juga terletak pada pengurangan kecemasan mengajar (teaching anxiety). Literatur kependidikan menyebutkan bahwa lingkungan "laboratorium" dalam micro teaching memberikan ruang bagi kesalahan tanpa risiko besar. Calon guru dapat bereksperimen dengan berbagai gaya kepemimpinan, mulai dari otoriter hingga demokratis, untuk melihat mana yang paling efektif dalam menanamkan nilai kejujuran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kompetensi mengajar mahasiswa PJOK antara sebelum dan sesudah menempuh mata kuliah *micro teaching*. Sebelum terpapar simulasi, mahasiswa cenderung memiliki hambatan pada aspek efikasi diri dan teknis manajemen lapangan yang luas. Namun, melalui intervensi pembelajaran mikro yang sistematis, terjadi transformasi positif yang mencakup ketajaman instruksi gerak (*cueing*), kematangan dalam pengelolaan dinamika kelas, serta peningkatan kemampuan demonstrasi teknik olahraga secara akurat. Lebih dari sekadar keterampilan mekanistik, *micro teaching* juga terbukti menjadi instrumen efektif dalam menginternalisasi nilai-nilai karakter jujur dan integrasi nilai Pancasila ke dalam praktik pedagogik. Dengan demikian, mata kuliah ini berfungsi sebagai jembatan krusial yang mereduksi diskrepansi antara teori akademik dengan realitas pengajaran di sekolah, sekaligus memastikan kesiapan profesional mahasiswa calon guru PJOK sebelum memasuki lingkungan pendidikan yang sesungguhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmawi, A. (2020). *Micro Teaching dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Barnett, K., & Kovar, S. K. (2010). *Measuring the Effectiveness of Microteaching in a Pre-service Course*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance.
- Helmiatun, S. (2021). *Micro Teaching: Melatih Keterampilan Dasar Mengajar*. Yogyakarta: LaksBang Pressindo.
- Kurniawan, F. (2019). *Analisis Kompetensi Pedagogik Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Jasmani melalui Pembelajaran Mikro*. Jurnal Keolahragaan.
- Permendikbud No. 37 Tahun 2018. *Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.



- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2020). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.