

## Penerapan Micro Teaching Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Joy Anju Andreas Silaen<sup>1</sup> Juni Perdana Tarigan<sup>2</sup> Kristian Pranata Damanik<sup>3</sup> Dean Elkana Siahaan<sup>4</sup> Jan Revian Saragih<sup>5</sup> Rafika Ardila<sup>6</sup>

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

Email: [joysilaen1505@gmail.com](mailto:joysilaen1505@gmail.com)<sup>1</sup> [junipratamatarigan@gmail.com](mailto:junipratamatarigan@gmail.com)<sup>2</sup> [kristianparanadamanik@gmail.com](mailto:kristianparanadamanik@gmail.com)<sup>3</sup> [deanelkana@gmail.com](mailto:deanelkana@gmail.com)<sup>4</sup> [viansaragih1221@gmail.com](mailto:viansaragih1221@gmail.com)<sup>5</sup> [rafikairpani@unimed.ac.id](mailto:rafikairpani@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

### Abstract

*Microteaching is one of the training methods used to improve the basic teaching skills of prospective teachers. In the context of physical education, teaching skills are not only related to the ability to deliver material verbally, but also the ability to demonstrate movements, manage classes in the field, and provide clear instructions to students. This study aims to determine the role of microteaching in improving the teaching skills of physical education students. The research method used is a descriptive method with a qualitative approach. The subjects of the study were students of the Physical Education study program who were taking the microteaching course. Data collection techniques were carried out through observation and documentation. The results of the study indicate that microteaching activities can improve the basic teaching skills of students, such as the skills of opening a lesson, explaining the material, demonstrating movements, managing the class, and closing the lesson.*

**Keywords:** *Microteaching, Teaching Skills, Physical Education, Prospective Teachers*

### Abstrak

Micro teaching merupakan salah satu metode latihan mengajar yang digunakan dalam pendidikan guru untuk mengembangkan keterampilan dasar mengajar calon pendidik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan mengajar tidak hanya berkaitan dengan penyampaian materi secara lisan, tetapi juga mencakup kemampuan memperagakan gerakan, mengatur aktivitas siswa, serta memberikan instruksi yang jelas selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran micro teaching dalam meningkatkan keterampilan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani yang mengikuti mata kuliah micro teaching. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan micro teaching dapat meningkatkan berbagai keterampilan mengajar mahasiswa, seperti kemampuan membuka pembelajaran, menjelaskan materi, memberikan contoh gerakan, mengelola kelas, serta menutup pembelajaran dengan baik.

**Kata Kunci:** Micro Teaching, Keterampilan Mengajar, Pendidikan Jasmani, Calon Guru



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 merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, serta sikap sosial peserta didik seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin. Melalui kegiatan pendidikan jasmani, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang aktivitas fisik tetapi juga belajar membentuk pola hidup sehat dan aktif (Sukintaka, 2004). Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peran yang sangat strategis. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu menciptakan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan efektif. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dituntut memiliki

kompetensi pedagogik yang baik agar proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal (Sanjaya, 2016). Mahasiswa program studi pendidikan jasmani sebagai calon guru perlu dipersiapkan dengan baik sebelum terjun langsung ke dunia pendidikan. Salah satu upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan calon guru adalah melalui kegiatan micro teaching. Micro teaching merupakan suatu metode pelatihan mengajar yang dilakukan dalam kondisi pembelajaran yang disederhanakan. Dalam kegiatan ini, mahasiswa melakukan praktik mengajar dalam waktu yang relatif singkat dengan jumlah peserta didik yang terbatas serta materi yang lebih sederhana (Allen & Ryan, 1969). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melatih keterampilan dasar mengajar agar mahasiswa memiliki pengalaman sebelum melaksanakan praktik mengajar secara langsung di sekolah.

Beberapa keterampilan dasar yang dilatihkan dalam micro teaching meliputi keterampilan membuka dan menutup pelajaran, kemampuan menjelaskan materi, keterampilan mengajukan pertanyaan, pengelolaan kelas, serta kemampuan memberikan penguatan kepada siswa (Turney, 1982). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, keterampilan tersebut juga mencakup kemampuan memperagakan gerakan serta mengatur aktivitas fisik siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi secara sistematis, memberikan instruksi yang jelas, serta mengelola pembelajaran olahraga secara efektif. Oleh karena itu, pelaksanaan micro teaching menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan mengajarnya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan micro teaching dapat meningkatkan keterampilan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara atau langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data secara sistematis guna menjawab permasalahan penelitian. Metode penelitian juga berfungsi sebagai pedoman dalam proses pengumpulan, pengolahan, serta analisis data sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Menurut Arikunto (2013), metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam rangka mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Sementara itu, Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi secara sistematis dan faktual berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses pelaksanaan micro teaching serta perkembangan keterampilan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani selama kegiatan berlangsung. Menurut Sugiyono (2019), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi pada saat penelitian dilakukan.

## **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang menjadi sumber data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan olahraga yang mengikuti mata kuliah micro teaching. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian merupakan mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri untuk melaksanakan praktik mengajar di sekolah sehingga kegiatan micro teaching menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran mereka.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik berikut:

1. Observasi. Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung kegiatan yang berlangsung di lapangan. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk melihat keterampilan mengajar mahasiswa saat melakukan praktik micro teaching. Menurut Sutrisno Hadi (2004), observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala yang terjadi pada objek penelitian.
2. Dokumentasi. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti catatan penilaian, foto kegiatan, serta rekaman proses pembelajaran micro teaching. Menurut Arikunto (2013), metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data mengenai hal-hal yang berupa catatan, buku, atau dokumen yang berkaitan dengan penelitian.



**Gambar 1.**

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan micro teaching, diperoleh temuan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan perkembangan pada berbagai aspek keterampilan dasar mengajar. Kegiatan micro teaching memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melatih kemampuan mengajar dalam situasi pembelajaran yang lebih sederhana sebelum menghadapi kondisi pembelajaran yang sebenarnya di sekolah. Melalui proses latihan tersebut, mahasiswa dapat mengetahui kelemahan yang dimiliki serta melakukan perbaikan terhadap keterampilan mengajarnya melalui evaluasi dan masukan yang diberikan oleh dosen maupun rekan sesama mahasiswa. Secara umum, peningkatan keterampilan mengajar mahasiswa dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

1. Peningkatan Kemampuan Membuka Pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mampu memulai kegiatan pembelajaran dengan lebih baik. Pada tahap awal pelaksanaan micro teaching, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menarik perhatian siswa serta menghubungkan materi pembelajaran dengan pengalaman yang dimiliki siswa. Namun setelah beberapa kali melakukan praktik, mahasiswa mulai mampu melakukan kegiatan apersepsi dengan lebih efektif, menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas, serta memberikan motivasi kepada siswa sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Hal ini menunjukkan bahwa latihan micro teaching dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya tahap awal dalam proses pembelajaran.
2. Peningkatan Kemampuan Menjelaskan Materi. Kemampuan menjelaskan materi merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru. Berdasarkan hasil penelitian,

mahasiswa mengalami peningkatan dalam menyampaikan materi pembelajaran secara lebih runtut dan mudah dipahami oleh siswa. Pada awal pelaksanaan micro teaching, beberapa mahasiswa masih terlihat kurang percaya diri dan belum mampu menyampaikan materi secara terstruktur. Namun setelah memperoleh evaluasi dan saran perbaikan, mahasiswa mulai mampu menyampaikan materi dengan bahasa yang lebih jelas serta memberikan contoh yang relevan dengan topik pembelajaran.

3. Peningkatan Kemampuan Mendemonstrasikan Gerakan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan memperagakan gerakan merupakan komponen yang sangat penting. Guru harus mampu menunjukkan contoh gerakan yang benar agar siswa dapat menirukannya dengan tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih terampil dalam memperagakan berbagai bentuk gerakan olahraga setelah mengikuti kegiatan micro teaching. Selain itu, mahasiswa juga mulai memahami pentingnya memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum melakukan demonstrasi gerakan.
4. Peningkatan Kemampuan Mengelola Kelas. Pengelolaan kelas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi, mahasiswa menunjukkan perkembangan dalam mengatur jalannya kegiatan pembelajaran. Mahasiswa mulai mampu mengorganisasi siswa, mengatur pembagian kelompok, serta mengawasi aktivitas siswa selama kegiatan olahraga berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan micro teaching dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam mengelola kelas secara lebih efektif.
5. Peningkatan Kemampuan Memberikan Umpan Balik. Selain memberikan instruksi, seorang guru juga perlu memberikan umpan balik terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa mulai mampu memberikan koreksi terhadap kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa serta memberikan dorongan agar siswa dapat memperbaiki kesalahan tersebut. Mahasiswa juga mulai memahami pentingnya memberikan penguatan positif kepada siswa sebagai bentuk motivasi agar siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

## KESIMPULAN

Mengacu terhadap hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan micro teaching dapat meningkatkan keterampilan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melatih berbagai keterampilan dasar mengajar seperti membuka pembelajaran, menjelaskan materi, memberikan demonstrasi gerakan, mengelola kelas, serta menutup pembelajaran. Melalui kegiatan micro teaching, mahasiswa juga dapat meningkatkan rasa percaya diri sebelum melaksanakan praktik mengajar di sekolah. Oleh karena itu, micro teaching perlu terus dikembangkan dalam program pendidikan guru, khususnya pada program studi pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, D. W., & Ryan, K. (1969). *Microteaching*. Reading: Addison-Wesley Publishing Company.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Turney, C. (1982). *Sydney Micro Skills*. Sydney: Sydney University Press.