



Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX

Ezizah Bagjani Rizki, Darni, Jonni, Sri Gusti Handayani

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
ezizabr93@gmail.com, darni_po@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com, srigusti@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sebagaimana mestinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di SMP Negeri 1 Kapur IX. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan disusun dengan menggunakan Skala Likert. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: Secara keseluruhan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sudah dapat dikategorikan baik, namun masih perlu ditingkatkan.

Keywords : *Implementation of Physical Education Learning for Sports and Health.*

Abstrack : *The problem in this research is that the Physical Education and Health Education Learning (PJOK) in schools has not been implemented properly. The purpose of this study was to determine the Implementation of Physical Education, Sports and Health (PJOK) in SMP Negeri 1 Kapur IX. This research is descriptive research. This research was conducted in June 2022 at SMP Negeri 1 Kapur IX. The sample in this study amounted to 32 students. The sampling technique used is Stratified Random Sampling. Data were collected using a questionnaire and compiled using a Likert Scale. The data were analyzed by descriptive analysis technique of percentage descriptive analysis. The results of this study are: Overall, the implementation of Physical Education, Sports and Health in SMP Negeri 1 Kapur IX can be categorized as good, but still needs to be improved.*

PENDAHULUAN

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan

yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). “Pendidikan

merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ihksan, 2017).

Belajar merupakan suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indera dan pengalamannya (Rahyubi, 2012:6).

Penyelenggara pendidikan harus mampu memberikan pelayanan pendidikan yang berkualitas, sehingga tujuan pendidikan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dapat terealisasi secara komprehensif. Pencapaian tujuan tersebut diwujudkan melalui penyajian berbagai mata pelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dari berbagai mata pelajaran yang diberikan di sekolah, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) “pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya”. Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama

itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik siswa, pengambilan nilai-nilai yang diterapkan, serta pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat membantu peserta didik untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal, dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah pusat. Pada saat ini kurikulum mengalami perubahan dari kurikulum tingkat satuan pendidikan menjadi Kurikulum 2013.

Dalam pencapaian keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor berdasarkan Kurikulum 2013 antara lain perencanaan pembelajaran yang dibuat berdasarkan Kurikulum 2013, pelaksanaan pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013, evaluasi pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013, motivasi belajar, metode pembelajaran yang digunakan, sosial ekonomi serta sarana dan prasarana.

Dari tabel di atas terlihat rendahnya capaian nilai siswa dilihat

dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Pada kelas VIII/1 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM 15 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga setara KKM yaitu 75,94. Pada kelas VIII/2 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 3 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 61,79. Pada kelas VIII/3 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 1 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 54,67. Pada siswa kelas VIII/4 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 1 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 52,47. Jadi dapat di simpulkan dari 4 lokal Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kapur IX tidak ada kelas yang nilai rata-rata nya di atas KKM.

Permasalahan ini diduga disebabkan oleh kurangnya kemampuan guru dalam merencanakan program pengajaran, pelaksanaan pembelajaran yang kurang maksimal, proses evaluasi dan penilaian masih belum terlaksana dengan baik, kurang tepatnya metode mengajar yang digunakan guru, lokasi sekolah yang dekat dengan keramaian seringkali mengganggu siswa dalam belajar. SMP Negeri 1 Kapur IX memiliki sarana dan prasarana yang masih belum lengkap, jumlah peralatan tidak seimbang dengan jumlah siswa sehingga dalam pelaksanaan praktek belum maksimal untuk pembelajaran PJOK.

METODE

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif yang bertujuan

mendeskripsikan mengenai situasi-situasi ataupun gejala-gejala dari suatu objek. penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu keadaan yang sedang berlangsung pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini hanya akan mengungkapkan data apa adanya yaitu mengenai "Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX". Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kapur IX. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April - Juni 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kapur IX sebanyak 121. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Stratified Random Sampling* yaitu diambil sebesar 10% pada setiap kelasnya. Menurut Arikunto (1996 : 112) menjelaskan bahwa "Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga dari penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjek besar dari 100, maka diambil 10% - 15% atau 20% - 25% lebih". maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang siswa. Peneliti menggunakan angket sebagai pengumpul data dan disusun dengan menggunakan Skala Likert. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Pelaksanaan Pembelajaran

Dari analisis pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 kapur IX dengan 20 soal pertanyaan yang disebarakan ke 32 orang responden.

Data dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuatkan rangkuman distribusi frekuensi indikator kegiatan pendahuluan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX

No	Kriteria	Skor (X)	F	FX	Frekuensi Relatif	Skor Capaian
1	Selalu	5	200	1000	42.48	73.56 %
2	Sering	4	195	780	33.14	
3	Kadang-Kadang	3	140	420	17.84	
4	Jarang	2	49	98	4.16	
5	Tidak Pernah	1	56	56	2.38	
Jumlah			640	2354	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX yang menjawab "Selalu" dengan presentase 42,48%, yang menjawab "Sering" dengan presentase 33,14%, yang menjawab "Kadang-Kadang" dengan presentase 17,84%, yang menjawab "Jarang" dengan presentase 4,16%, dan yang menjawab "Tidak Pernah" dengan presentase 2,38%. Dengan demikian diperoleh skor capaian Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sebesar 73,56%.

2. Evaluasi Pembelajaran

Dari analisis evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 kapur IX dengan 10 soal pertanyaan yang disebarakan ke 32 orang responden. Data dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuatkan rangkuman distribusi frekuensi indikator kegiatan pendahuluan pada tabel berikut:

Distribusi Hasil Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX

No	Kriteria	Skor (X)	F	FX	Frekuensi Relatif	Skor Capaian
1	Selalu	5	92	460	37.74	76.19 %
2	Sering	4	123	492	40.36	
3	Kadang-Kadang	3	74	222	18.21	
4	Jarang	2	14	28	2.3	
5	Tidak Pernah	1	17	17	1.39	
Jumlah			320	1219	100	

Dapat disimpulkan hasil distribusi data Evaluasi Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX yang menjawab "Selalu" dengan presentase 37,74%, yang menjawab "Sering" dengan presentase 40,36%, yang menjawab "Kadang-Kadang" dengan presentase 18,21%, yang menjawab "Jarang" dengan presentase 2,3%, dan yang menjawab "Tidak Pernah" dengan presentase 1,39%. Dengan demikian diperoleh skor capaian

Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sebesar 76,19%.

PEMBAHASAN

1. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Perencanaan pembelajaran adalah "Skenario pembelajaran yang menjadi pegangan bagi guru untuk menyiapkan, menyelenggarakan dan mengevaluasi hasil kegiatan belajar dan pembelajaran." (Ginting dalam Fadlillah, 2014). Maksudnya rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dalam kurikulum 2013, yaitu penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran untuk setiap muatan pembelajaran.

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia NO. 65 Tahun 2013 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah disebutkan: "Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih, RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarah kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai kompetensi dasar".

Dari kutipan di atas, jelas bahwa guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus membuat dan mempersiapkan rencana pembelajaran sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan, perencanaan pembelajaran terdiri dari silabus, RPP, serta sistem evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran agar terlaksana pembelajaran dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan mengenai Perencanaan Pembelajaran di SMP Negeri 1 Kapur IX didapatkan jawaban dari guru PJOK dan Kepala Sekolah yang menyatakan "Selalu" adalah 100% dengan kategori sangat baik, ini berarti sebelum proses belajar mengajar berlangsung guru penjasorkes telah terlebih dahulu mempersiapkan Perencanaan Pembelajaran.

2. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan guru penjasorkes harus memperhatikan pola pembelajaran yang dituangkan dalam beberapa tahap yaitu pengenalan materi (pemanasan), pengembangan keterampilan gerak dalam pelaksanaan inti (inti aktivitas), penenangan (collingdown).

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 18 Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum menyatakan: "Kegiatan pembelajaran merupakan proses pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka menjadi kemampuan yang semakin lama semakin meningkat dalam sikap, pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dirinya untuk hidup dan untuk bermasyarakat, berbangsa serta

berkontribusi pada kesejahteraan hidup umat manusia. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran diarahkan untuk memperdayakan semua potensi peserta didik menjadi kompetensi yang diharapkan”.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX didapatkan jawaban “Selalu” dengan presentase 42,48%, yang menjawab “Sering” dengan presentase 33,14%, yang menjawab “Kadang-Kadang” dengan presentase 17,84%, yang menjawab “Jarang” dengan presentase 4,16%, dan yang menjawab “Tidak Pernah” dengan presentase 2,38%. Dengan demikian diperoleh pencapaian tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sebesar 73,56% dengan kategori Baik, ini berarti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani Olahrag dan Kesehatan belum berlangsung secara optimal sebagaimana mestinya. Untuk meningkatkannya guru hendaknya mempersiapkan metode dan media pembelajaran sebelum memulai kegiatan belajar mengajar.

3. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 57 ayat 1 yaitu:

“Evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk

akuntabilitas penyelenggaraan pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, di antaranya terhadap peserta didik, lembaga dan program pendidikan”.

Menurut pendapat Sukardi (2011) menyatakan “bahwa evaluasi harus dilakukan secara sistematis dan kontiniu agar dapat menggambarkan kemampuan para siswa yang di evaluasi”. Oleh sebab itu evaluasi dilakukan oleh guru Pendidikan JasmaniOlahraga dan Kesehatan setiap hari dengan jadwal yang direncanakan sehingga guru dapat memperoleh informasi yang lengkap terhadap kegiatan belajar, evaluasi sangat menentukan sekali terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan mengenai Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX didapat hasil yang menjawab “Selalu” dengan presentase 37,74%, yang menjawab “Sering” dengan presentase 40,36%, yang menjawab “Kadang-Kadang” dengan presentase 18,21%, yang menjawab “Jarang” dengan presentase 2,3%, dan yang menjawab “Tidak Pernah” dengan presentase 1,39%. Dengan demikian diperoleh pencapaian tentang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sebesar 76,19% dengan kategori Baik, ini berarti pelaksanaan evaluasi Pendidikan Jasmani Olahrag dan Kesehatan belum berlangsung secara optimal sebagaimana mestinya.

Dalam Pengelolaan Pembelajaran.
Jurnal MensSana, 2(1), 55-64.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat capaian kegiatan perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 1 Kapur IX dari 32 responden, tingkat pencapaian sebesar 100% dan tergolong sangat baik. 2) Tingkat capaian kegiatan pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 1 Kapur IX dari 32 responden, tingkat pencapaian sebesar 73,56% dan tergolong baik tetapi belum berjalan secara optimal. 3) Tingkat capaian kegiatan evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 1 Kapur IX dari 32 responden, tingkat pencapaian sebesar 76,19% dan tergolong baik tetapi belum berjalan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadlillah, M. 2014. *Implementasi Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum. Jakarta: Depdikbud

Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.

Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Jawa Barat : Penerbit Referens.