



Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Yessi Arisandi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah

Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
arisandiyessi19@gmail.com hendrineldi62@fik.unp.ac.id
sepriadi@fik.unp.ac.id edwarsyahfik@gmail.com

Kata Kunci : Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Abstrak : Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 110 siswa dengan status terdaftar sebagai siswa di Sekolah Dasar Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun Ajaran 2021/2022. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* sehingga menjadi 39 siswa sebagai sampel. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dari analisis data diperoleh hasil rata-rata jawaban penelitian masing-masing indikator dari Studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat yaitu tujuan pembelajaran 86,3% diklasifikasikan sangat baik, materi pembelajaran 87,8% diklasifikasikan sangat baik, metode pembelajaran 82,9% diklasifikasikan sangat baik, media/alat pembelajaran 85,8% diklasifikasikan sangat baik dan evaluasi pembelajaran 81,8% diklasifikasikan sangat baik. Hasil dari lima indikator didapat (*mean*) seluruh jawaban 84,9% diklasifikasikan "**sangat baik**".

Keywords : *Study of the Implementation of Physical Education Sports and Health*

Abstract : *This research is a type of descriptive research. The population of this study totaled 110 students with registered status as students at State Elementary School 03 Luhak Nan Duo, Luhak Nan Duo District, West Pasaman Regency, Academic Year 2021/2022. The sampling technique was carried out by purposive sampling so that there were 39 students as samples. Analysis of research data using a frequency distribution technique (descriptive statistics) with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. From the data analysis, it was obtained the average results of the research answers for each indicator from the Study of the Implementation of Physical Education Sports and Health Learning at State Elementary School 03 Luhak Nan Duo, Luhak Nan Duo District, West Pasaman Regency, namely learning objectives 86.3% were classified very well, the material 87.8% of learning is classified as very good, 82.9% is classified as very good learning methods, 85.8% is classified as very good learning media/tools and 81.8% is classified as very good learning evaluation. The results of the five indicators obtained (*mean*) all answers 84.9% are classified as "very good".*

PENDAHULUAN

Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK diduga belum tercapainya tujuan pembelajaran disebabkan siswa belum memiliki berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, menanam nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Selanjutnya materi pembelajaran yang diterapkan belum melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial secara menyeluruh. Kemudian metode pembelajaran yang digunakan belum mendapatkan sentuhan didakdik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan belum dapat mencapai tujuan pengajaran.

Lebih lanjut diduga guru yang mengajar masih kurang melakukan evaluasi pembelajaran sehingga tingkat pembelajaran yang terlaksana belum dapat dideteksi sejauhmana tingkat keberhasilan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan. Selanjutnya, semua proses pelaksanaan membutuhkan sarana dan prasarana untuk mendukung ketercapaian pembelajaran. Namun masih ditemui pada saat pelaksanaan pembelajaran di lapangan kurangnya sarana untuk berolahraga dan masih menggunakan pekarangan sekolah yang kecil serta tidak sebanding dengan kapasitas siswa yang belajar. Di samping itu, lingkungan sekolah berada pada lingkungan yang sulit dijangkau oleh kemajuan teknologi karena berada di tepi laut dan sulitnya transportasi untuk ke sekolah bagi siswa-siswa dan guru-guru yang jauh tempat tinggalnya dari sekolah.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK yang diterapkan di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten

Pasaman Barat dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Studi Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat". Hal ini merupakan faktor yang paling penting untuk perubahan kurikulum. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

1. Pembelajaran

Arifin dalam (Ramayulis, 2003:86) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu kegiatan anak didik dalam menerima, menanggapi serta menganalisa bahan-bahan pelajaran yang disajikan oleh pengajar, yang berakhir pada kemampuan untuk menguasai bahan pelajaran yang disajikan.

Depdikbud dalam (Ramayulis, 2003:86) mendefinisikan bahwa belajar adalah proses pertumbuhan yang tidak disebabkan oleh proses pendewasaan biologis. Karena belajar merupakan proses perubahan tingkah laku (baik bias dilihat maupun yang tidak), maka keberhasilan belajar terletak pada adanya perubahan tingkah laku yang secara relatif bersifat permanen.

Belajar menurut Slameto (2003:1) belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Slameto mengungkapkan bahwa perubahan yang terjadi pada diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Menurut pandangan Mahendra (2003:130 dalam makalah seminar asas dan

falsafah pendidikan jasmani mengatakan: Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Sukintaka (2004:60) mengatakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pembangunan manusia melalui media aktivitas jasmani. Alasannya bahwa olahraga meliputi program pengarahannya yaitu pengamatan dari yang tradisional dalam melayani anak-anak sekolah lebih dewasa secara individual kearah program intradisional dalam macam-macam golongan masyarakat, kedudukan dalam masyarakat dan segala macam tingkat umur.

3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelemahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba.

Dari beberapa pengertian mengenai belajar, dan pendidikan jasmani olahraga kesehatan maka proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan bisa diartikan sebagai suatu kegiatan siswa untuk menerima, dan menanggapi pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang

diberikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang diterima oleh para siswa meliputi berbagai kegiatan atau aktivitas jasmaniah untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, dengan kata lain pendidikan jasmani olahraga kesehatan ini bisa membentuk sikap yang berguna bagi pelaku.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan pembelajaran agar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan tetap pada suasana yang dinamis, guru perlu merumuskan dengan jelas tujuan apa yang ingin dicapainya dalam melaksanakan pembelajaran. Tujuan ini bukan hanya mengenai bahan materi ajar yang harus dikuasai oleh guru, akan tetapi juga keterampilan emosional dan sosial dalam menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran. Sudjana (2005:31) berpendapat proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik jika pendidikan mempunyai dua kompetensi utama yaitu:

- a) Kompetensi substansi materi pembelajaran atau penggunaan materi pelajaran.
- b) Materi metodologi pembelajaran. Alasannya jika guru menguasai materi pelajaran diharuskan juga menguasai metode pengajaran sesuai kebutuhan materi ajar yang mengacu pada prinsip pedagogik yaitu memahami karakteristik peserta didik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Permasalahan yang muncul adalah rendahnya Pelaksanaan Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Beberapa faktor yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran meliputi tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, media atau alat pembelajaran dan evaluasi pembelajaran. Oleh sebab itu, semua faktor ini harus dipersiapkan sebaik mungkin agar pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat dapat terlaksana dengan baik. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:

METODE

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Metode Observasi

Hadi (2001:136) mengemukakan "metode observasi adalah metode yang biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistemik fenomena-fenomena yang diselidiki. Pendapat ini mengemukakan metode observasi merupakan cara pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan secara cermat dan sistematis. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang Studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat meliputi tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, media atau alat pembelajaran dan Evaluasi.

2. Metode dokumentasi

Arikunto (2003:97) mengemukakan "metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data mengenai suatu hal yang dapat berupa catatan, transkrip, *legger* dan sebagainya". Dalam penelitian ini yang didokumentasi adalah siswa kelas IV dan V di Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo

Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

3. Metode Angket (Kuesioner)

Sugiyono (2006:199) mengemukakan "kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya". Pendapat ini mengemukakan metode angket (kuisisioner) merupakan metode pengumpulan data dengan cara menggunakan angket yang berisi pertanyaan atau pernyataan tertulis yang relevan dengan tujuan penelitian. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memperoleh informasi dari responden penelitian. Adapun informasi tersebut mengenai Studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat meliputi tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, media atau alat pembelajaran dan Evaluasi.

A. Teknik Analisis Data

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan Sudidjono (1991:40): "Bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase".

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekwensi responden (skor yang diperoleh)

N = jumlah responden

Setelah data diolah menggunakan persentase. Kemudian ditetapkan penilaian masing-masing data yang diperoleh dengan mengacu pada batasan. (Arikunto, 1990:57).

81% - 100% = Sangat baik

61% - 80% = Baik

41% - 60% = Cukup

21% - 40% = Kurang

0% - 20% = Kurang sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

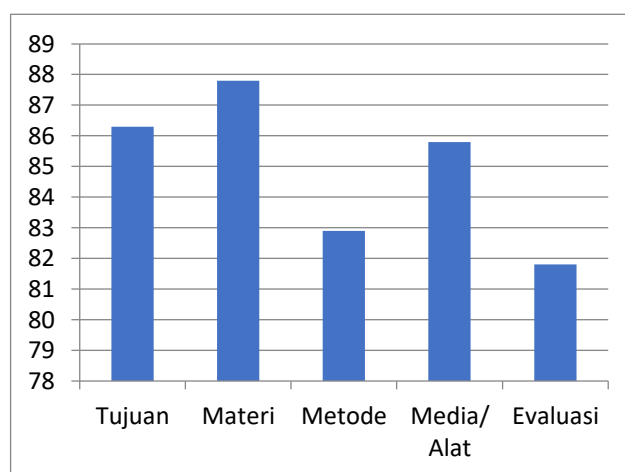
Berdasarkan analisis data diperoleh hasil penelitian mengenai studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Dari indikator-indikator di atas, kepada 44 orang siswa sebagai responden, maka dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor, dan data dihitung persentasenya untuk mendapatkan skor Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Agar lebih jelasnya rangkuman distribusi frekuensi sub variabel pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

No	Indikator	Skor (%)	Kategori
1	Tujuan	86,3	Sangat

	Pembelajaran		Baik
2	Materi Pembelajaran	87,8	Sangat Baik
3	Metode Pembelajaran	82,9	Sangat Baik
4	Media atau Alat Pembelajaran	85,8	Sangat Baik
5	Evaluasi Pembelajaran	81,8	Sangat Baik
Kesimpulan		84,9	Sangat Baik

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada indikator tujuan pembelajaran diperoleh skor 86,3% tergolong kategori Sangat Baik, materi pembelajaran 87,8% tergolong kategori Sangat Baik, metode pembelajaran 82,9% tergolong kategori Sangat Baik, media atau alat pembelajaran 85,8% tergolong kategori Sangat Baik dan evaluasi pembelajaran 81,8% tergolong kategori Sangat Baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sub variabel pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes tergolong kategori sangat baik dengan perolehan skor rata-rata 84,9%. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat”, maka dapat ditarik kesimpulan Dari hasil analisis data dan depkripsi hasil penelitian tentang Studi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SD Negeri 03 Luhak Nan Duo Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat sebagai berikut:

1. Indikator tujuan pembelajaran diklasifikasikan “sangat baik” dengan perolehan persentase (86,3%).
2. Indikator materi pembelajaran diklasifikasikan “sangat baik” yaitu dengan perolehan persentase 87,8%.
3. Indikator metode pembelajaran diklasifikasikan “sangat baik” yaitu dengan perolehan persentase 82,9%.
4. Indikator media atau alat pembelajaran diklasifikasikan “sangat baik” yaitu dengan perolehan persentase 85,8%.
5. Indikator evaluasi pembelajaran diklasifikasikan “sangat baik” yaitu dengan perolehan persentase 81,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, Beny. (2003). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI (2009). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin, F. U. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Metode Bermain pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33-44.
- Mahendra, Agus. (2003). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani (Makalah Seminar)*. Padang: FIK UNP.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Dewi, R. P., & Sepriadi, S. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 205-215.
- Ramayulis. (2003). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Padang: IAIN Padang.
- Riduwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Ridwan. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106..
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta