



Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang

Yessi Sarmila, Willadi Rasyid, Yulifri, Nirwandi

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
sarmilay8@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id,
nirwandi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang sebanyak 454 orang. sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian sampel yang digunakan adalah kelas V A, V B, V C SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang berjumlah 62 orang, 10 siswa putra dan 14 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket yang dikualifikasikan menurut skala Guttman. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa (1) Tingkat capaian kegiatan Perencanaan dengan kategori Baik. (2) Tingkat capaian kegiatan Proses Pelaksanaan dengan kategori Baik. (3) Tingkat capaian kegiatan evaluasi dengan kategori Baik.

Keywords : *Sports and Health Physical Education Learning*

Abstract : *This study aims to determine the implementation of Physical Education, Sports and Health learning at SD Negeri 56 Anak Air, Padang City. This research is a type of field research using descriptive qualitative methods. The population and sample of this study were 454 students of SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. the sample used a random sampling technique, thus the sample used was grades VA, VB, VC of SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang, totaling 62 people, 10 male students and 14 female students. Data collection was carried out by distributing questionnaires that were qualified according to the Guttman scale. Analysis of research data using a frequency distribution technique (descriptive statistics) with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the study show that (1) the level of achievement of planning activities is in the good category. (2) The level of achievement of the Implementation Process activities in the Good category. (3) The level of achievement of evaluation activities in the Good category.*

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan

memiliki program terpadu (Sepriadi, 2018). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki

watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik (Rasyid, 2023). 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 kompleks (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Pendidikan jasmani pada umumnya merupakan sebagai tempat atau wadah bagi siswa untuk berkembang dalam segi psikomotor, kognitif dan afektif siswa yang didalamnya terdapat aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan holistik siswa untuk menunjang kebugaran siswa tersebut". Pendidikan jasmani memiliki keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk mewujudkan dalam praktik pengajaran (Yulifri, 2023).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang

Darminto (2017). Istilah lain juga dikemukakan oleh Rizky,dkk (2013) bahwa penjasorkes sebagai media pembinaan anak dalam menjalani hidup sehat serta upaya pembuatan keputusan terbaik khususnya pada bidang jasmaninya. Pernyataan ini lebih menekankan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai media yang efektif dalam pembelajaran supaya tercapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Tujuan penjas dalam proses belajar mengembangkan individu secara emosional organik neoromskoler dan intelektual (Asnaldi, 2015).

Menurut E. Nurmai, E. Emral, and S. Suwirman (2018) "Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik ,kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikapmental-mosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang".

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satusatunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni & Wellis, 2018). Menurut Melfa (2023) 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".

Kemudian ada juga faktor-faktor lain yang berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diantaranya sarana dan prasarana yang tersedia, media atau sumber belajar, perencanaan pembelajaran penjas yang belum efektif, sehingga mempengaruhi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran

gaya dan cara guru mengajar. Diantaranya Guru jarang memberikan dalam bentuk permainan sehingga siswa banyak merasa bosan dan melakukan kegiatan sendiri. Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif. Guru jarang melihat pembelajaran dari tujuan yang dilakukan sehingga pembelajaran jarang di capai. Setelah aktivitas berakhir siswa bubar tanpa aba-aba.

Pelaksanaan aktivitas pembelajaran selalu berada didepan sekolah. Guru penjas perlu menerapkan metode pembelajaran yang lebih bervariasi, tidak mengandalkan satu metode saja. Melalui penerapan pembelajaran dengan metode metode yang lebih bervariasi, diharapkan akan dapat meningkatkan minat siswa untuk belajar yang pada akhirnya diharapkan dapat memperbaiki proses pembelajaran penjas siswa.

Melalui pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk bermain ini, diharapkan siswa dapat berpartisipasi aktif yang pada akhirnya mereka memiliki pengalaman belajar yang bermakna, menarik dan menyenangkan, sedangkan guru berperan sebagai fasilitator dan motivator (Asmi, 2018).

Menurut Deswandi & Ihsan, N. (2018) "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal". Menurut Ahadi dalam Yaslindo, dkk (2019) menjelaskan bahwa : "kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan, mendorong pembinaan sikap serta memungkinkan penerapan lebih lanjut pengetahuan yang

telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum baik inti maupun program khusus".

Kegiatan pembelajaran merupakan inti dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Bagi anak usia sekolah belajar adalah suatu proses menuju pengetahuan. Dalam prosesnya, kegiatan ini melibatkan interaksi individu yaitu pengajar disatu pihak dan pelajar di pihak lain (Napitupulu et al., 2021). Keduanya berinteraksi dalam satu proses yang disebut belajar mengajar atau proses pembelajaran yang berlangsung dalam situasi belajar mengajar pula. dalam pembelajaran terjadi proses penerimaan informasi, untuk di olah sehingga menghasilkan keluaran dalam bentuk hasil belajar. Dalam pembelajaran, terdapat tiga komponen inti yang harus ada di dalamnya, yaitu pengajar (guru), siswa (subyek belajar) atau yang belajar, dan bahan ajar yang diberikan oleh pengajar. Tugas guru yakni sebagai perancang program pembelajaran, pelaksana, pemantau dan sekaligus sebagai evaluator untuk menilai apakah pengalaman belajar yang diberikan diterima dengan baik oleh peserta didik (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Kondisi ini harus diperbaiki agar tujuan proses belajar mengajar pjok tercapai. Untuk mengetahui penyebab faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan data informasi yang akurat dengan masalah yang ada, penulis bisa memecahkan masalah dengan mencari solusinya, serta gambaran yang terarah mengenai permasalahan diatas perlu dilakukan suatu penelitian yang mendalam.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah

siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang sebanyak 454 orang. sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian sampel yang digunakan adalah kelas V A, V B, V C SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang berjumlah 62 orang, 10 siswa putra dan 14 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket yang dikualifikasikan menurut skala Guttman. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase $P = F/N \times 100\%$ (Nirwandi, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran merupakan suatu proses penyusunan alternatif mengatasi masalah yang akan dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan pembangunan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-kenyataan yang ada di bidang sosial, ekonomi, budaya, dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap pendidikan nasional. Dari garis besarnya pelaksanaan. Tahap persiapan dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Pembelajaran bentuk program yang terencana. Seorang guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran harus mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran, sehingga dalam pelaksanaannya akan menjadi terarah dan sesuai kurikulum yang digunakan saat ini. Kurikulum K13 menuntut tiap-tiap sekolah membuat dan melaksanakan kurikulum sendiri dengan memperhatikan potensi sekolah dan potensi daerah sekitar.

Perencanaan pembelajaran adalah "Skenario pembelajaran yang menjadi pegangan bagi guru untuk menyiapkan, menyelenggarakan dan mengevaluasi hasil

kegiatan belajar dan pembelajaran. 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. Pada analisis data ini semua penilaian terhadap item pertanyaan yang digunakan dengan cara mengumpulkan data dengan menyusun daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden jawabannya disusun menurut variabel dan indikatornya, dan diolah dalam bentuk tingkat capaian variabel adalah menggunakan analisis skor ideal. Pertanyaan variabel perencanaan pembelajaran menggunakan 13 item pertanyaan yang berkaitan dengan penyampaian materi pembelajaran, tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian mendapatkan hasil dari pertanyaan maka ditemukan jawaban yaitu 71,9% yang mana menurut Arikunto dalam Arsil (2015) kategori 61% - 80% termasuk kategori "Baik".

2. Proses Pelaksanaan Pembelajaran

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".

Pada analisis data ini semua penilaian terhadap item pertanyaan yang digunakan dengan cara mengumpulkan data dengan menyusun daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden jawabannya disusun menurut variabel dan indikatornya, dan diolah dalam bentuk tingkat capaian variabel adalah menggunakan analisis skor ideal. Pertanyaan variabel proses pelaksanaan pembelajaran menggunakan 19 item pertanyaan yang berkaitan dengan tahapan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian mendapatkan

hasil dari pertanyaan maka ditemukan jawaban yaitu 75,51% yang mana menurut Arikunto dalam Arsil (2015) kategori 61% - 80% termasuk kategori "Baik".

3. Evaluasi yang digunakan

Evaluasi pembelajaran sebagai suatu sistem yang sangat bermanfaat dalam upaya menemukan informasi tentang komponen sistem pembelajaran yang belum berfungsi secara optimal. Evaluasi proses pembelajaran perlu dilakukan untuk mendapatkan informasi dalam rangka memperbaiki kualitas pembelajara.

Penilaian merupakan komponen penting dalam kegiatan pembelajaran yang juga harus direncanakan. Upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas sistem penilaiannya. Sistem penilaian yang baik akan mendorong pendidik untuk menentukan strategi mengajar yang baik dan memotivasi peserta didik untuk belajar yang lebih baik pula. Penilaian dalam Kurikulum 2013 dikenal sebagai penilaian otentik. Permendikbud No. 66 tahun 2013 tentang standar penilaian mendefinisikan penilaian otentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai, mulai dari proses hingga keluaran pembelajaran. Penilaian otentik mencakup ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Jenis-jenis penilaian otentik berbasis meliputi tiga ranah yaitu penilaian sikap, penilaian pengetahuan, dan penilaian keterampilan. Penilaian sikap meliputi observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal. Penilaian pengetahuan meliputi penilaian tes tertulis, tes lisan, dan penugasan. Penilaian keterampilan meliputi unjuk kerja, proyek, dan portofolio.

Evaluasi harus dilakukan secara sistematis dan kontiniu agar dapat menggambarkan kemampuan para siswa yang di evaluasi".

Oleh sebab itu evaluasi dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga 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.

Pada analisis data ini semua penilaian terhadap item pertanyaan yang digunakan dengan cara mengumpulkan data dengan menyusun daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden jawabannya disusun menurut variabel dan indikatornya, dan diolah dalam bentuk tingkat capaian variabel adalah menggunakan analisis skor ideal. Pertanyaan variabel Evaluasi yang digunakan menggunakan 11 item pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman materi pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian mendapatkan hasil dari pertanyaan maka ditemukan jawaban yaitu 67,61% yang mana menurut Arikunto dalam Arsil (2015:192) kategori 61% - 80% termasuk kategori "Baik".

KESIMPULAN

1. Tingkat capaian kegiatan Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang dengan kategori Baik.
2. Tingkat capaian kegiatan Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang dengan kategori Baik.
3. Tingkat capaian kegiatan evaluasi hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang dengan kategori Baik

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto dalam Arsil. 2015. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Asmi. 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, Volume 3, Nomor 1, (33-43)
- Asnaldi. 2015. *Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani. Vol 23, No 28, (1-15)
- Darminto, A. O. 2017. *Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone*. Jurnal Genta Mulia, 8(1), 1.
- Darni, D., & Welis, W. 2018. *Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara*. JURNAL STAMINA, 1(1), 415-424.
- Deswandi & Ihsan. 2018. *"Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang"*, Jm, Vol. 3, No. 1, Pp. 48-66.
- E. Nurmai, E. Emral, and S. Suwirman. 2018. *"Kemampuan Guru Motivasi Siswa Sarana Dan Prasarana Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas IV Dan V di Sekolah Dasar Negeri 22 Andalas Padang"*, jm, vol. 3, no. 2, pp. 53-63.
- Melfa, I., Edwarsyah, E., Zarwan, Z., & Arnando, M. 2023. *Tinjauan Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SMA Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO, 5(12), 106-112.

- Napitupulu, R. L., Pujiyanto, D., & Defliyanto, D. 2021. *Analisis Perkembangan Prestasi Olahraga Sekolah Luar Biasa Negeri Di Kota Bengkulu*. Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1), 138–146.
- Nirwandi, N., Damrah, D., & Zulbahri, Z. 2023. *Tinjauan Kedisiplinan di Dalam Kegiatan Kepramukaan Gudep 10.051-10.052 SMP Negeri 22 Padang*. Jurnal JPDO, 6(5), 19-24
- 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.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. 2020. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP)*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6(2), 146–165.
- Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. 2023. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 02 Indarung*. Jurnal JPDO, 6(3), 142-148
- Rizky dkk. 2013. *Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Raket Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013*, Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, Vol.2 No (7), 460-466.
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. Jurnal Penjakora Volume 5 No 2, 121-127
- Yaslindo, Z. Zarwan, S. Suwirman, and W. Rasyid, 2019 *“Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan”*, jm, vol. 4, no. 2, pp. 140-147, .
- Yulifri, Y., Zulbahri, Z., & Handayani, S. 2023. *Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa di SMP Negeri 4 Kota Bukittinggi*. Jurnal JPDO, 6(5), 33-39.
- Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai.*, jm, vol. 3, no. 1, pp. 77-88.