



## Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri 9 Padang

**Syarif Hidayat, Darni, Ali Umar, Frizki Amra**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Hidayatsyarif438@gmail.com](mailto:Hidayatsyarif438@gmail.com), [darni@fik.unp.ac.id](mailto:darni@fik.unp.ac.id), [aliumar@fik.unp.ac.id](mailto:aliumar@fik.unp.ac.id),

[frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah SMK Negeri 9 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah SMK Negeri 9 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 9 Padang, yang berjumlah sebanyak 465 orang siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah simpel random sampling yaitu berjumlah 35 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil penelitian angket yang dijawab siswa siswi di SMK Negeri 9 Padang tentang tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK berdasarkan tiga indikator yaitu: Perencanaan pembelajaran terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan sangat baik, proses pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan baik, evaluasi yang digunakan saat pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan baik..

**Keyowrds** : *Implementation of PJOK Learning*

**Abstract** : The problem in this study is the low implementation of Physical Education, Sport and Health learning at SMK Negeri 9 Padang. This study aims to determine the implementation of Physical Education, Sport and Health learning at SMK Negeri 9 Padang. This research is a type of descriptive research. The population in this study were all students of class XI at SMK Negeri 9 Padang, which totaled 71 students. The sampling technique in this study was simple random sampling, namely 35 people. Data was collected by using a questionnaire in the implementation of Physical Education Sports and Health learning. Data were analyzed using percentage analysis technique. Based on the results of data analysis, it shows that the results of the questionnaire research answered by students at SMK Negeri 9 Padang regarding the review of the implementation of PJOK learning are based on three indicators, namely: The learning planning for the implementation of PJOK learning has gone very well, the process of implementing PJOK learning has gone well, evaluation used when the implementation of PJOK learning has been going well.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaannya di sekolah PJOK memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Berdasarkan hal yang dijabarkan sebelumnya, seorang guru yang mengajar pada jenjang Sekolah Menengah Pertama, khususnya guru PJOK diharapkan mampu merancang model pembelajaran yang mengandung unsur-unsur karakteristik yang di miliki oleh anak pada fase ini agar tujuan dari pembelajaran PJOK itu dapat tercapai, diantaranya adalah terjadinya perubahan tingkah laku dan berkembangnya kemampuan akad emik yang di miliki peserta didik. Perubahan tingkah laku serta perkembangan kemampuan akademik yang dialami peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran PJOK di sekolah kemudian dituangkan dalam simbol, angka

ataupun huruf yang melambangkan hasil yang telah dicapai peserta didik selama periode tertentu, yang mana inilah yang dimaksud dengan hasil belajar. (Purwanto 2013) juga mengemukakan pendapatnya mengenai hasil belajar, beliau mendefinisikan hasil belajar sebagai perubahan perilaku peserta didik akibat belajar. Perubahan perilaku disebabkan karena peserta didik mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang diberikan dalam proses belajar mengajar. "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 (Deswandi, 2018). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni, 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. Dalam proses pembelajaran PJOK apabila didukung dengan sarana dan prasarana yang baik dan mencukupi, maka anak didik atau siswa bahkan guru akan dapat menggunakan sarana dan prasarana tersebut dengan baik dan maksimal (Nirwandi, 2018). Tujuan pembelajaran PJOK mengembangkan keterampilan jasmani melalui aktivitas fisik dan olahraga, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang baik, serta meletakkan landasan karakter moral yang kuat seperti sikap sportif, jujur,

disiplin dan bertanggung jawab, bekerja sama, pandai bersosialisasi, demokratis dan percaya diri dan pandai menjaga keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di lingkungannya (Yulifri, 2022, ). 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.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang diterima dari guru PJOK di SMK Negeri 9 Padang menunjukkan bahwa hasil pembelajaran PJOK peserta didik SMK Negeri 9 Padang tergolong rendah. dilihat dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Pada kelas XI. perhotelan terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM 15 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga setara KKM yaitu 73,94, dan pada kelas XI Tata Boga 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. Jadi dapat disimpulkan dari 2 lokal Kelas XI di SMK Negeri 9 Padang tidak ada kelas yang nilai rata-rata nya di atas KKM.

Berdasarkan paparan hasil observasi diatas, melihat masih rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMK Negeri 9 Padang. Dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diantaranya 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, sarana dan prasarana, lingkungan atau lokasi sekolah yang dekat dengan keramaian seringkali mengganggu siswa dalam belajar. Belajar merupakan proses perubahan sikap dan perilaku secara permanen yang dihasilkan dari pengalaman dan proses pembelajaran. Sedangkan yang dimaksud dengan pembelajaran yaitu pengaturan dan penciptaan kondisi-kondisi tertentu sedemikian rupa, sehingga menunjang proses belajar siswa dan tidak menghambatnya (Zulbahri, 2020). SMK Negeri 9 Padang 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 merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 9 Padang, yang berjumlah sebanyak 465 orang siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah simpel random sampling yaitu berjumlah 35 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase.

## **HASIL**

### **1. Perencanaan Pembelajaran**

Analisis data perencanaan pembelajaran siswa yang menjawab Selalu (SL) dengan fa 136 dan score capaian 680, Sering (S) dengan fa 75 dan score capaian 300, Kadang-Kadang (KK) dengan fa 37 dan score capaian 111,

kemudian Jarang (J) dengan fa 26 dan score capaian 52 sedangkan yang menjawab Tidak Pernah (TP) dengan fa 6 dan score capaian 6. Hasil analisis data perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Perencanaan Pembelajaran

No	Alternatif Jawaban	Fa	Sc. Capaian	Kategori
1	Selalu	13	680	x 100% = 82%
2	Sering	75	300	
3	Kadang-Kadang	37	111	
4	Jarang	26	52	
5	Tidak Pernah	6	6	
Jumlah			1149	Baik Sekali

## 2. Proses Pelaksanaan Pembelajaran

Analisis data proses pelaksanaan pembelajaran yang menjawab Selalu (SL) dengan fa 243 dan score capaian 1215, Sering (S) dengan fa 126 dan score capaian 504, Kadang-Kadang (KK) dengan fa 114 dan score capaian 342, kemudian Jarang (J) dengan fa 100 dan score capaian 200 sedangkan yang menjawab Tidak Pernah (TP) dengan fa 12 dan score capaian 12. Hasil analisis proses pelaksanaan pembelajaran siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Proses Pelaksanaan Pembelajaran

No	Alternatif Jawaban	Fa	Sc. Capaian	Kategori
1	Selalu	243	1215	x 100% = 76%
2	Sering	126	504	
3	Kadang-Kadang	114	342	
4	Jarang	100	200	
5	Tidak Pernah	12	12	
Jumlah			2273	Baik

## 3. Evaluasi Hasil Pembelajaran

Analisis data evaluasi hasil pembelajaran siswa menjawab Selalu (SL) dengan fa 243 dan score capaian 1215, Sering (S) dengan fa 126 dan score capaian 504, Kadang-Kadang (KK) dengan fa 114 dan score capaian 342, kemudian Jarang (J) dengan fa 100 dan score capaian 200 sedangkan yang menjawab Tidak Pernah (TP) dengan fa 12 dan score capaian 12. Hasil analisis data evaluasi yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Evaluasi Hasil Pembelajaran

No	Alternatif Jawaban	Fa	Sc. Capaian	Kategori
1	Selalu	95	475	x 100% = 71%
2	Sering	117	468	
3	Kadang-Kadang	104	312	
4	Jarang	61	122	
5	Tidak Pernah	8	8	
Jumlah			1149	Baik

## 4. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

Hasil penelitian ketiga indikator atau secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

No	Alternatif Jawaban	Fa	Sc. Capaian	Kategori
1	Selalu	474	2370	x 100% = 76%
2	Sering	318	1272	
3	Kadang-Kadang	255	765	
4	Jarang	187	374	
5	Tidak Pernah	26	26	
Jumlah			1149	Baik

Selalu (SL) dengan fa 474 dan score capaian 2370, Sering (S) dengan fa 318 dan score capaian 1272, Kadang-Kadang (KK) dengan fa 255 dan score capaian 765, kemudian

Jarang (J) dengan fa 187 dan score capaian 374 sedangkan yang menjawab Tidak Pernah (TP) dengan fa 26 dan score capaian 26.

## **PEMBAHASAN**

Pada bagian pembahasan ini akan diuraikan tiga hal yaitu indikator 1 (perencanaan pembelajaran) indikator 2 (proses pelaksanaan pembelajaran) 3 (evaluasi yang digunakan) pada siswa kelas XI. Perhotelan dan XI. Tata Boga di SMK Negeri 9 Padang.

### **1. Perencanaan pembelajaran**

Berdasarkan penentuan kategori penilaian dari skor angket membuktikan bahwa peranan guru PJOK sudah bagus dalam kegiatan pembelajaran mulai dari pertencanaan waktu, media pembelajaran, evaluasi, maupun sikap. Jenis bahan ajar berhubungan erat dengan sumber bahan ajar, sumber bahan ajar merupakan tempat dimana bahan ajar dapat diperoleh peserta didik (Kustandi, 2020). Pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik ( Rasyid W, 2022). Idealnya seorang guru harus mampu disiplin dalam hal waktu, baik itu dalam keterlambatan hadir di dalam pembelajaran maupun selesai belajar terlalu dini. Hal lain yang mengindikasikan nilai rata-rata ini kurang yakni pemanfaatan media. Penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran (Pitnawati, 2023). Guru kurang kreatif dan variatif dalam mempergunakan media dalam pelaksanaan pembelajaran. Padahal media

sangat membantu siswa dalam mencerna setiap pelajaran yang diberikan. Media setidaknya bisa menciptakan motivasi yang lebih terhadap siswa dan mengurangi rasa bosan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kinerja seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satunya dapat dilihat yaitu dengan merencanakan pembelajaran, sebab perencanaan sangat perlu dalam hal pembelajaran dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertanggung jawab atas perencanaan yang ditentukan (Damrah, 2020).

### **2. Proses pelaksanaan pembelajaran**

Pada proses pelaksanaan pembelajaran diberikan pertanyaan berjumlah 17 butir membuktikan bahwa proses pelaksanaan pembelajaran sudah berjalan dengan baik dalam kegiatan pembelajaran mulai dari faktor internal sampai faktor eksternal. Faktor internal berperan dalam hasil belajar siswa. Faktor internal ini berupa peranan guru saat memulai pembelajar, mulai dari memulai pembelajaran dengan berdoa, mengambil absensi, menanyakan pembelajaran minggu lalu kemudian menyampaikan materi saat ini sampai guru merangsang siswa untuk melakukan tanya jawab dalam pembelajaran. Motivasi merupakan dorongan dan rangsangan yang terjadi dalam diri individu yang diwujudkan kepada tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan (Edwarsyah, 2018). Faktor eksternal juga memiliki andil dalam hasil belajar siswa. Faktor ini seperti kurangnya kemampuan siswa dalam

melakukan praktik yang diberikan guru hingga kurangnya motivasi yang diberikan oleh guru kepada siswa, dalam peningkatan maupun aktualisasi diri siswa dalam pembelajaran. Faktor eksternal lainnya bisa hadir dari siswa lain yang melakukan tindakan *bully* sehingga memberi pengaruh negatif pada diri siswa dalam hal minat mengikuti pembelajaran PJOK. Dalam merealisasikan gerak dalam pendidikan jasmani, upaya yang harus dilakukan guru adalah membimbing, mengajarkan serta memberikan program latihan dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengalaman gerak yang benar serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa (K Firdaus, 2020)

### 3. Evaluasi Hasil Pembelajaran

Ada 13 butir pertanyaan pada indikator ketiga (evaluasi yang digunakan) membuktikan bahwa di dalam pembelajaran sudah diberikan kegiatan evaluasi kepada siswa dengan baik. Sudah berjalannya evaluasi tergambar dari tindakan guru dalam memberikan tes kemampuan siswa baik itu melalui ulangan harian, kuis, maupun tes-tes mengukur kemampuan siswa setelah melaksanakan pembelajaran. Sikap termasuk ke dalam hal penting saat penilaian terhadap siswa selama proses pembelajaran berlangsung dikelas maupun dilapangan. Guru idealnya bisa memberikan keadilan terhadap siswa, memberi perhatian dan motivasi terhadap siswa untuk lebih terampil dan lebih mudah menerima pelajaran. Dari ketiga indikator tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Negeri 9 Padang sudah berjalan dengan baik. Dari kesimpulan di atas dapat terlihat bahwa peranan guru sangat penting untuk tercapainya pelaksanaan pembelajaran yang baik. Jika perencanaan pembelajaran dan proses pelaksanaan pembelajaran belum berjalan dengan baik maka pembelajaran PJOK tidak terlaksana dengan baik sehingga minat siswa tidak sepenuhnya tersalurkan. Ini terlihat pada jawab angket yang diberikan pada siswa. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang memusatkan usahanya dengan tujuan untuk perkembangan fisik, mental, emosi dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilihnya dengan maksud untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Emral, 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian angket yang dijawab siswa siswi di SMK Negeri 9 Padang tentang tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK berdasarkan tiga indikator yaitu: Perencanaan pembelajaran terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan sangat baik, proses pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan baik, evaluasi yang digunakan saat pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Arsil. 2015. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP



- Damrah. 2020. Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Masa New Normal Covid 19. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 190-204.
- Darni. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*. 415-424
- Deswandi. 2018. Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*. 48-66
- Edwarsyah. 2018. Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal MensSana*. 10- 18.
- Emral. 2022. Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal JPDO*. 99-102
- K Firdaus. 2020. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*. 24-29.
- Kustandi. 2020. *Pengembangan media pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Nirwandi. 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*. 93-101
- Pitnawati. 2023. Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal JPDO*. 99-106
- Purwanto. 2013. *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sardiman. 2016. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Sudjana. 2015. *Metode Statistik*. Bandung: Transita
- Rasyid W. 2022. Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal JPDO*. 74-82.
- Yulifri. 2022. Proses Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi di SMP Negeri 2 Kerinci. *Jurnal JPDO*. 12-18
- Zulbahri. 2020. "Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik)". pp. 86- 91.