

Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Kelas XI Di SMA Negeri 4 Kota Pariaman tahun 2024/2025

Taufiqul Hafizh Salji¹, Rosmawati², Rika Sepriani³, Mardepi Saputra⁴

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

Taufiqulhafizhsalji@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², rikasepriani@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.124>

Kata Kunci	: Pembelajaran PJOK, Pelaksanaan pembelajaran PJOK
Abstrak	: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang lancarnya pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas 11 SMAN 4 Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas 11 SMAN 4 Kota Pariaman. Penelitian ini tergolong pada jenis kuantitatif dengan metode deskriptif. Kuantitatif ini adalah penelitian berdasarkan statistik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMAN 4 kota Pariaman berjumlah 235 siswa yang terbagi 7 kelas. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik <i>random sampling</i> . Sampel dalam penelitian ini berjumlah 47 orang dari seluruh populasi kelas 11 SMAN 4 Kota Pariaman. Instrumen penelitian ini adalah angket. Teknik analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa (1) Kesiapan guru terhadap pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan persentasenya sebesar 82% (Sangat Baik). (2) Perhatian dan kesiapan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diperoleh 84% (Sangat Baik). (3) Dan untuk sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diperoleh 87% (Sangat Baik). Maka diperoleh persentase pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas 11 SMAN 4 Kota Pariaman sebesar 83,78% yang masuk dalam kategori sangat baik, atau dapat diartikan bahwa pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berjalan sangat baik.
Keyword	: Physical Education Learning, Implementation of Physical Education Learning
Abstract	: The problem in this study is the less smooth implementation of Physical Education, Sports, and Health learning in grade 11 at SMAN 4 Kota Pariaman. The purpose of this study is to find out how the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning is carried out in grade 11 at SMAN 4 Kota Pariaman. This research is categorized as quantitative with a descriptive method. Quantitative research is research based on statistics. The population used in this study consisted of 235 grade 11 students at SMAN 4 Kota Pariaman divided into 7 classes. In this study, sampling was done using random sampling techniques. The sample in this study consisted of 47 students from the entire grade 11 population at SMAN 4 Kota Pariaman. The research instrument used was a questionnaire. The data analysis technique used frequency distribution with the percentage calculation formula $P = F/N \times 100\%$. The results of the study showed that (1) teacher readiness for the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning had a percentage of 82% (Very Good). (2) Student attention and readiness in the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning obtained 84% (Very Good). (3) For the facilities and infrastructure supporting the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning, it was obtained 87% (Very Good). Thus, the percentage of the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning in grade 11 at SMAN 4 Kota Pariaman was 83.78%, which falls into the very good category, meaning that the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning runs very well.

PENDAHULUAN

Salah satu mata pelajaran yang dijadikan sebagai media pendorong keterampilan motorik,kognitif dan afektif adalah melalui pendidikan jasmani dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di ajarkan mulai dari Pendidikan Dasar hingga pendidikan menengah atas berjalan berdasarkan kurikulum yang berlaku saat ini,yakni kurikulum Merdeka yang didalamnya juga telah tercantum materi-materi apa saja yang akan di ajarkan.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup gerak dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif, aktifitas permainan bola besar dan permainan bola kecil, gerak dasar atletik,permainan tradisional, kebugaran jasmani, aktifitas seni beladiri,senam (lantai maupun ritmik), aktivitas luar kelas dan aktivitas air.

Upaya pelaksanaan kurikulum tersebut seharusnya diikuti dengan peningkatan kemampuan guru dalam pembelajaran sesuai tujuan tujuan kurikulum dan pengadaan sarana prasarana yang mendukungnya,karena kurikulum sebagai salah satu komponen pendidikan tidak akan berarti jika diimbangi kemampuan guru dan sarana prasarana yang mendukungnya.

Kurikulum merdeka yang saat ini menjadi pedoman bagi guru saat melaksanakan pembelajaran sama-sama penting dengan peran guru saat melaksanakan pembelajaran.

Kurikulum merdeka ini siswa dituntut untuk lebih aktif dalam pembelajaran,peran siswa sangatlah penting karena tujuan dari pembelajaran dapat tercapai atau tidaknya dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam praktik.

Pembelajaran akan berjalan baik dan efektif apabila siswa dalam mengikuti pembelajaran dapat bersikap tenang,aktif,dan antusias.Dengan demikian nantinya ketika guru menjelaskan pembelajaran PJOK akan berjalan secara maksimal dan tujuan pembelajaran akan tercapai.

Proses pembelajaran PJOK dahulu lebih menekankan siswa harus bisa menguasai teknik yang diberikan dengan baik, namun pembelajaran PJOK yang berkembang sekarang bahwa yang terpenting anak sudah mau bergerak dan gembira merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan disekolah-sekolah berlangsung dengan baik maka akan membawa manfaat yang sangat berarti bagi kehidupan siswa

untuk menunjang tercapainya pendidikan secara keseluruhan.

Keberhasilan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh partisipasi siswa, kemampuan guru,muatan kurikulum, kompetensi pendidik, keberadaan sarana dan prasarana,pengelolaan kelas,metode pembelajaran yang diberikan, kebijakan sekolah yang bersangkutan, lingkungan sekolah.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan disetiap jenjang sekolah dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembiasaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, sosial,mental dan emosional yang selaras dan seimbang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada hakikatnya merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari dunia pendidikan secara keseluruhan dan diharapkan dengan aktifitas jasmani peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan sehingga benar-benar mengarahkan anak ke arah sikap serta tindakan yang baik. Pembelajaran PJOK yang optimal akan berdampak pada tercapainya tujuan pendidikan jasmani.

Banyak hal yang dapat menunjang proses pembelajaran agar dapat berjalan dengan optimal seperti,tenaga pendidik atau guru diharuskan menguasai dan mengelola kelas dengan baik, menyampaikan materi yang mudah dipahami,serta harus jeli dalam melihat karakter siswa yang berbeda satu sama lainnya.

Dalam penyampaian materi guru juga harus memahami penggunaan metode pembelajaran yang tepat untuk siswanya karena metode pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap kelancaran pada saat pembelajaran berlangsung.

Sarana dan prasarana sangat penting dalam proses pembelajaran PJOK khususnya Kurikulum Merdeka yang menuntut penggunaan alat yang aman dan variatif.Lingkungan juga berperan dalam kelancaran pembelajaran seperti lingkungan yang aman dan kondusif dapat mempermudah proses pembelajaran.

Tercapainya tujuan merupakan hal yang diinginkan namun hal tersebut tidak semudah yang dibayangkan,perlu adanya persiapan yang baik karena proses pembelajaran yang kurang akan sulit untuk menghasilkan pembelajaran yang baik.

Pembelajaran Pendidikan jasmani disekolah tidak hanya menyampaikan materi ,tetapi hal yang terpenting adalah pembelajaran dan praktik langsung dilapangan.

Pembelajaran yang monoton dapat dilihat dari cara guru jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya mengandalkan sarana dan prasarana pembelajaran yang apa adanya,kurang kreatif dan tidak inovatif, sehingga akan mempengaruhi proses pembelajaran dan motivasi belajar siswa kurang,hal ini akan berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran yang tidak optimal.

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina,dan mengembangkan kemampuan fisik, mental,serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani,mental,sosial,selaras dan seimbang (RikaSepriani,2022).

Kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wisnu Aditya Kurniawan,2017).

PJOK merupakan bagian yang tidak pernah terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan,juga merupakan suatu proses aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis (Asnaldi, 2018)

Menurut Asnaldi (2019) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga.

Pembelajaran jasmani merupakan suatu pembelajaran di sekolah yang melibatkan siswa untuk aktif bergerak dan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional,

tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Menurut Mustafa dan Dwiyo (2020) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas.

Menurut Husdarta dalam Amin (2017), menyebutkan bahwa "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan semata-mata berurusan tentang pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya

Dalam konteks sekolah, pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, keterampilan motorik, dan karakter siswa (Rika Sepriani, 2022).

Selain itu, aktivitas fisik juga memengaruhi motivasibelajar,prestasi akademik,dan kemampuan beradaptasi siswa dalam berbagai situasi pembelajaran (Rika Sepriani, 2022; Herda Septina , 2014).

Menurut Rosdiani dalam Irwandi, (2019) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran – pemikiran yang tepat untuk menjalankannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui sebuah aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin di capai.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik,kognitif,afektif,emosional,sosial,dan moral, Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk

membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif (Komarudin, 2016:73).

Pembelajaran yang hakikatnya merupakan suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasikan lingkungan yang berada di wilayah sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar (Aprida pane, 2017:37).

Pembelajaran secara sederhana dapat diartikan sebagai sebuah usaha mempengaruhi emosi, intelektual, dan spiritual seseorang agar mau belajar dengan kehendaknya sendiri, melalui pembelajaran akan terjadi proses pengembangan moral keagamaan, aktivitas, dan kreativitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. (Fathurrohman, 2017:37)

Pembelajaran adalah usaha sadar yang dilakukan oleh guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu karena adanya usaha dan ditandai dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relative lama (Fathurrohman, 2017:20).

Sedangkan menurut ngalimun pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu proses yang dilakukan oleh guru dan peserta didik sehingga terjadinya proses belajar dalam arti adanya perubahan perilaku individu peserta didik itu sendiri (hlm,44).

Jadi dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pembelajaran ini dilakukan oleh pendidik sebagai seseorang yang mengajar dan peserta didik yang menerima pembelajaran yang tidak terlepas dari berbagai bahan pelajaran. Dengan demikian, pembelajaran pada dasarnya adalah kegiatan terencana yang mengondisikan seseorang agar dapat belajar dengan baik sehingga melakukan perubahan tingkah laku melalui kegiatan belajar dan bagaimana seseorang melakukan Tindakan penyampaian ilmu pengetahuan.

Proses pembelajaran PJOK adalah hasil dari sinergi antara guru, siswa, dan sarana prasarana. Guru sebagai pendidik dan motivator berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, sementara siswa diharapkan untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap kegiatan.

Salah satu faktor penunjang pembelajaran adalah guru, seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan dalam pembelajaran di sekolah, karena dalam

pembelajaran PJOK yang merupakan pembelajaran di luar kelas kemungkinan menemui gangguan akan lebih besar (Huda, 2018).

Dalam prosesnya, belajar mengajar guru sebagai pengajar merupakan pencipta kondisi belajar dimana guru bertanggung jawab terhadap pendidikan siswanya.

Oleh sebab itu guru sebaiknya memiliki tingkat kompetensi yang baik dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengajar baik itu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional.

Dengan adanya kompetensi tersebut diharapkan guru dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih baik, sehingga hasil belajar yang diharapkan berupa pencapaian yang memuaskan (Azzahra, 2015).

kompetensi pedagogik adalah kemampuan guru untuk menerapkan pendekatan dan metode pembelajaran yang dapat merangsang aktivitas mental siswa dalam mencapai kompetensi yang telah ditetapkan. Dalam hal ini, kompetensi pedagogik sangat terkait dengan penggunaan strategi yang membuat siswa aktif belajar dan mampu mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal (Sanjaya, 2017).

Kompetensi kepribadian adalah kemampuan seorang guru untuk menunjukkan sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai moral yang baik, serta sikap yang dapat memberi contoh yang positif kepada siswa (Mulyasa, 2017).

Kompetensi sosial seorang guru adalah kemampuan untuk menunjukkan sikap sosial yang baik dan profesional dalam berinteraksi dengan berbagai pihak di lingkungan pendidikan. Guru dengan kompetensi sosial yang baik tidak hanya mampu membangun hubungan yang sehat dengan siswa, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekolah atau masyarakat (Rahmat, 2022).

Kompetensi profesional adalah kemampuan guru untuk menguasai materi pelajaran secara mendalam dan luas, serta mampu menyampaikan materi tersebut dengan cara yang tepat, kreatif, dan efektif. Guru dengan kompetensi profesional juga terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya melalui pengembangan diri (Mulyasa, 2017).

Dalam konteks pembelajaran PJOK, perhatian siswa sangat penting karena berkaitan langsung dengan keterlibatan fisik dan mental siswa dalam kegiatan belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Pembelajaran PJOK yang menarik dan menyenangkan dapat meningkatkan perhatian siswa, sehingga mereka lebih aktif berpartisipasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif kuantitatif adalah studi yang dilakukan untuk menawarkan gambaran tujuan dari suatu situasi. menurut Sugiyono (2018:15) Tujuan penelitian kuantitatif, yang didasarkan pada filosofi positivis, adalah untuk mendeskripsikan dengan mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui penggunaan alat penelitian, dan menganalisis data kuantitatif dan statistik.

Siswa diberikan kuesioner atau angket sebagai bagian dari pendekatan survei yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana pelaksanaan pembelajaran PJOK kelas 11 SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman, dilaksanakan pada semester 2 tahun ajaran 2024/2025. Populasi penelitian adalah totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin di pelajari sifatnya.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari (Barlina, 2016). Populasi penelitian ini adalah keseluruhan kelas 11 SMAN 4 Kota pariaman yang berjumlah 235 siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang identik karena populasi. Metode pengambilan sampel dalam hal ini terlihat menggunakan metode probability sampling, yaitu suatu metode pengambilan sampel yang memberikan kemungkinan yang sama bagi setiap elemen (anggota) populasi untuk ditetapkan sebagai anggota populasi. Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi yang akan dipelajari (Suharsimi Arikunto, 2010:109).

Pengambilan sampel untuk penelitian sejalan dengan Suharsimi Arikunto (2010:112), jika subjeknya kurang dari 10 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Siswa kelas XI terbagi atas 7 kelas. Dari populasi tersebut diambil 20% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah $20\% \times 235$ siswa = 47 siswa. Sampel yang diambil dari populasi berjumlah 47 siswa.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMA Negeri 4 Kota Pariaman yang berjumlah 47 siswa/siswi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen angket dalam penelitian.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu angket yang berisi pernyataan yang akan digunakan untuk mengungkapkan bagaimana proses pembelajaran terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditinjau dari indikator kesiapan guru, perhatian siswa, dan sarana dan prasarana.

Penulis menyusun angket penelitian yang diarahkan dosen pembimbing. Menurut Sunarno (2011:97) pengumpulan data adalah suatu sistem dan standar yang dilaksanakan untuk menuai informasi yang diinginkan dalam suatu tampilan.

Adapun prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kuesioner/angket

Kuesioner atau angket dibagi menjadi tiga jenis yaitu, angket tertutup, angket setengah tertutup dan angket terbuka. Pertanyaan tertutup dibuat dengan pertimbangan untuk menghimpun data kuantitatif. Pertanyaan setengah terbuka dibuat dengan mempertimbangkan untuk data kuantitatif, kualitatif, dan memberi keluasaan terbatas kepada responden. Pertanyaan terbuka, dimaksudkan untuk mendapatkan data kualitatif dan memberikan keluasaan untuk responden.

2. Dokumentasi

Data yang diterima dari analisis dokumen dapat digunakan sebagai catatan bantuan dan pelengkap untuk data primer yang diterima melalui wawancara. Dokumen adalah data peristiwa yang telah berlalu. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar, atau karya besar seseorang. Peneliti menggunakan pendekatan ini untuk wawancara kepada guru olahraga untuk memperoleh data SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Kemudian menyebarkan angket kepada responden untuk memperoleh data Tinjauan minat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas XI SMA Negeri 4 Pariaman. Dalam penelitian ini, kuesioner yang digunakan peneliti yakni kuesioner tertutup, karena responden sebaiknya memilih salah satu jawaban yang tersedia pada lembar jawaban.

Setelah semua data terkumpul dan diolah, karena bentuk penelitian ini adalah deskriptif, pendekatan analitis yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan teknik distribusi frekuensi

(statistik deskriptif) dengan perhitungan persen, sebagaimana didefinisikan melalui Sudijono (1991:40) karena hal tersebut merupakan suatu hal di bawah penelitian, maka teknik analisis yang diinginkan cukup dengan menerapkan perhitungan persen.

HASIL

Penelitian ini memperoleh data melalui angket yang disebar kepada siswa kelas XI.F1-XI.F7 SMAN 4 Kota Pariaman. Dimana masing-masing lokal diambil 7 atau 6 orang sebagai sampel sehingga total siswa yang terlibat dalam pengisian angket pada penelitian ini berjumlah 47 Siswa.

Pada proses mengisi angket siswa diminta untuk menulis identitas diri dan memberi tanda checklist pada kolom pernyataan lembar angket yang diberikan peneliti sesuai dengan keadaan siswa sesungguhnya.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian selanjutnya diolah oleh peneliti sesuai dengan teknik analisa yang ditentukan oleh peneliti, dimana hasil data pada angket dilakukan penskoran sesuai dengan ketentuan penskoran yang sudah dijelaskan pada Bab III.

Berdasarkan data yang diperoleh dan diolah, untuk menjawab rumusan masalah yang ada pada penelitian ini maka hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil penelitian dari 47 siswa sebagai responden dalam penelitian ini disajikan dalam tabel penilaian.

Secara berurutan deskripsi/rincian data penelitian tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK dapat disajikan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman berdasarkan Indikator Kesiapan Guru.

Berdasarkan hasil dari 47 responden dan 23 butir pernyataan untuk indikator kesiapan Guru diperoleh jumlah frekuensi 1.081, dengan frekuensi 555 menjawab selalu, 287 yang menjawab sering, 224 yang menjawab kadang-kadang, 15 yang menjawab tidak pernah, sehingga sesuai kriteria penskoran skala likert diperoleh jumlah skor rata-rata sebesar 3.544, dan jumlah skor maksimal 4.324.

Skor maksimal tersebut diperoleh dari skor tertinggi x jumlah pernyataan x jumlah responden, untuk satu indikator. Hasil perhitungan persentase diperoleh 82%, artinya secara keseluruhan kesiapan guru terhadap pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman tergolong dalam kategori

sangat baik.

Tabel 4.1 Persentase Kumulatif Respon Siswa Pada Indikator Kesiapan Guru

Jumlah Item	Skor	F	Jumlah Skor rata-rata	%
23	SL(4)	555	2.220	63%
	SR(30)	287	861	24%
	KK(2)	224	448	12%
	TP(1)	15	15	1%
Jumlah		1.081	3.544	100%
Jumlah skor maksimal			4.324	
Persentase			82%	
Kriteria			Sangat Baik	

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar.1 Pengisian Angket

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman berdasarkan Indikator Kesiapan dan Perhatian Siswa.

Berdasarkan hasil dari 47 responden dan 12 butir pernyataan untuk indikator perhatian dan kesiapan siswa diperoleh jumlah frekuensi 564, dengan frekuensi 338 menjawab selalu, 107 yang menjawab sering, 109 yang menjawab kadang-kadang, 10 yang menjawab tidak pernah, sehingga sesuai kriteria penskoran skala likert diperoleh jumlah skor rata-rata sebesar 1.901, dan jumlah skor maksimal 2.256.

Hasil perhitungan persentase yang diperoleh adalah sebesar 84% dengan kategori sangat baik, yang artinya secara keseluruhan perhatian dan kesiapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK tergolong sangat baik.

Tabel 4.2 Persentase Kumulatif Respon Siswa Pada Indikator Perhatian Dan Kesiapan Siswa

Jumlah Item	Skor	F	Jumlah rata-rata	Skor	%
12	SL(4)	338	1.352		71%
	SR(30)	107	321		17%
	KK(2)	109	218		11%
	TP(1)	10	10		1%
Jumlah		564	1.901		100%
Jumlah skor maksimal			2.256		
Persentase			84%		
Kriteria			Sangat Baik		

Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 2. Pengambilan Angket

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman berdasarkan Indikator sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil dari 47 responden dan 10 butir pernyataan untuk indikator sarana dan prasarana diperoleh jumlah frekuensi 470, dengan frekuensi 303 menjawab selalu, 100 yang menjawab sering, 64 yang menjawab kadang-kadang, 3 yang menjawab tidak pernah, sehingga sesuai kriteria penskoran skala likert diperoleh jumlah skor rata-rata sebesar 1.643, dan jumlah skor maksimal 1.880. Skor maksimal tersebut diperoleh dari skor tertinggi x jumlah pernyataan x jumlah responden, untuk satu indikator. Hasil perhitungan persentase diperoleh 87%, artinya secara keseluruhan sarana dan prasarana sekolah terhadap pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman tergolong

dalam kategori sangat baik.

Tabel 4.3 Persentase Kumulatif Respon Siswa Pada Indikator Sarana dan Prasarana

Jumlah Item	Skor	F	Jumlah rata-rata	Skor	%
10	SL(4)	303	1.212		74%
	SR(30)	100	300		18%
	KK(2)	64	128		7%
	TP(1)	3	3		1%
Jumlah		470	1.643		100%
Jumlah skor maksimal			1.880		
Persentase			87%		
Kriteria			Sangat Baik		

Sumber: Data Hasil Penelitian

Adapun perbandingan persentasi kumulatif angket tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK berdasarkan keseluruhan indikator adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Persentase Kumulatif Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Berdasarkan Keseluruhan Indikator

Indikator	Persentase	Interpretasi
Kesiapan Guru	82%	Sangat baik
Perhatian dan Kesiapan Siswa	84%	Sangat baik
Sarana dan Prasarana	87%	Sangat Baik
Kumulatif	84,33%	Sangat Baik

Sumber: Data Hasil Penelitian

Perhitungan Seberapa Baik Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman dapat dilihat melalui langkah perhitungan dibawah ini:

- Menentukan Skor Ideal/Skor maksimal Skor tertinggi dari butir pernyataan = 4
Jumlah butir pernyataan angket = 45
Jumlah responden = 47
Skor Ideal/ Skor Maksimal = $4 \times 45 \times 47 = 8.460$
- Jumlah skor hasil pengumpulan data melalui angket yang disebar
jumlah total skor angket = 7.088
- Persentase angket
Persentase angket = $f/n \times 100\% = 7.088/8.460 \times 100\%$

= 83,78 %

Berdasarkan Perhitungan persentase skor maksimal secara keseluruhan diatas didapatkan persentase sebesar 83,78% yang artinya bahwa pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman "Sangat Baik".

PEMBAHASAN

Pendidikan adalah salah satu upaya untuk mengembangkan kemampuan atau potensi individu sehingga dapat menjalani hidup dengan optimal baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat yang mampu memberikan manfaat melalui kontribusinya terhadap lingkungannya.

Proses belajar mengajar yang dilakukan di sekolah terdapat mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah tempat di mana orang dapat berdiskusi bagaimana menjadi lebih baik dalam keterampilan motorik, pengetahuan fisik, sportivitas, hidup sehat, dan pertumbuhan mental, emosional, sosial, dan spiritual baik.

Pembelajaran PJOK yang optimal akan berdampak pada tercapainya tujuan pendidikan jasmani. Banyak hal yang dapat menunjang proses pembelajaran agar dapat berjalan dengan optimal seperti, tenaga pendidik atau guru diharuskan menguasai dan mengelola kelas dengan baik, menyampaikan materi yang mudah dipahami, serta harus jeli dalam melihat karakter siswa yang berbeda satu sama lainnya.

Dalam penyampaian materi guru juga harus memahami penggunaan metode pembelajaran yang tepat untuk siswanya karena metode pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap kelancaran pada saat pembelajaran berlangsung. Sarana dan prasarana sangat penting dalam proses pembelajaran PJOK khususnya Kurikulum Merdeka yang menuntut penggunaan alat yang aman dan variatif.

Lingkungan juga berperan dalam kelancaran pembelajaran seperti lingkungan yang aman dan kondusif dapat mempermudah proses pembelajaran. Tenaga non pendidik seperti sekolah dapat berpengaruh terhadap ketercapaian dalam pembelajaran seperti kebijakan dari sekolah mengenai jam pelajaran.

Kesesuaian pada penyampaian materi dengan kurikulum, pengelolaan waktu yang tepat, dan tahapan yang jelas dalam pembelajaran akan berjalan optimal dan tujuan pendidikan jasmani akan tercapai.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam

penelitian yang berjudul Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI di SMAN 4 Kota Pariaman.

Dari data yang diperoleh melalui angket yang diberikan ke 47 responden hasil pelaksanaan pembelajaran untuk indikator kesiapan guru terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK persentasenya sebesar 82% (Sangat Baik), perhatian dan kesiapan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK diperoleh 84% (Sangat Baik), dan untuk Indikator sarana prasarana yang mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK diperoleh 87% (Sangat Baik).

Secara keseluruhan dengan jumlah 45 butir pernyataan dan 47 responden diperoleh persentase angket sebesar 83,78%, yang artinya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman berada pada kategori sangat baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini setelah menganalisis data dan pembahasan hasil penelitian tentang tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman.

Diperoleh beberapa hasil persentase dari beberapa yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran berdasarkan indikator kesiapan guru 82% (sangat baik) berdasarkan indikator perhatian dan kesiapan siswa sebesar 84% (sangat baik), dan berdasarkan indikator sarana dan prasarana sebesar 87% (sangat baik).

Berdasarkan indikator tersebut, sehingga diperoleh persentase pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman sebesar 83,78% yang masuk dalam kategori sangat baik, atau dapat diartikan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas XI SMAN 4 Kota Pariaman sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi. (2019). *Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang* <https://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/30/23>, di akses 05 Agustus 2019.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain

- Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-17.
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Arifin, Z. (2012). Model penelitian dan pengembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Aji, S. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Ilmu Cemerlang Group.
- Ainiyah, L. A. A. L. A., & Sugiyono, S. (2016). Identifikasi Miskonsepsi Siswa dalam Materi Geometri pada Pembelajaran Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Punggulan. *Jurnal Pedagogi Matematika*, 5(1).
- Arifin, Z. (2012). Model penelitian dan pengembangan Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- IRWANDI, I. (2019). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sma Negeri 2 Camba Kabupaten Maros (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1)*.
- Mulyasa, H. E. Menjadi guru penggerak merdeka belajar. Bumi Aksara, 2021.
- Nawafil, M., & Junaidi, J. (2020). Revitalisasi paradigma baru dunia pembelajaran yang membebaskan. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 4(2), 215-225.
- Notoadmojo, S. (2013). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwanto, s., & susanto, e. (2018). Nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani. Yogyakarta: uny press
- Rahman, D. M., Supriatna, N., & Sutanto, T. S. (2016). *Pertunjukan Seni Terebang Gebes Grup Candralijaya Pada Acara Hajat Lembur Di Kampung Cirangkong Desa Cikeusal Kecamatan Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya (Doctoral dissertation, Indonesia University of Education)*.
- Rahmayantis, M. D., Puspitoningrum, E., & Sanjaya, F. R. D. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pembelajaran Menemukan Hal-Hal Menarik Tentang Tokoh Cerita Rakyat Berbasis Kearifan Lokal sss Kediri. *Wacana: Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran*, 2(2), 32-47.
- Rika, S. (2021). Peran guru PJOK dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 77-85.
- Rika, S. (2022). Pendidikan jasmani dan pembentukan kebiasaan hidup sehat siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(1), 14-21.
- Suprihatiningrum, J. (2016). Strategi pembelajaran: Teori & aplikasi.
- Rika Sepriani, dkk. 2022. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.5, No.011, Hal.82-83.
- Sugihartono. (2013). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). Statistika untuk penelitian. Bandung: alfabeta
- Saputro, T. A., Kriswandani, K., & Ratu, N. (2018). Pengembangan media pembelajaran menggunakan aplikasi construct 2 pada materi aljabar kelas vii. *JP2M (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika)*, 4(1), 10.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)
- Susanto, Ahmad. 2013. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar Jakarta: Kencana Prenadamedia Group

- Wardana, & djamaluddin, a. (2020). Belajar dan pembelajaran.parepare:kaaffah learning center.
- Wisnu Aditya Kurniawan (2014). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari Kasvol dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jurnal Mitra Pendidikan. 1(3).