TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SD N 61 KAJAI PISIK KECAMATAN LUBUK BASUNG

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Oleh :

IRWAN

07/ 92196

JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.

Nama : IRWAN

BP / NIM : 2007 / 92196

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Maidarman,M.Pd	**Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**
NIP.19600507 198503 1 004	**NIP. 19600514 198503 1002**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP.19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SD N 61 KAJAI PISIK KECAMATAN LUBUK BASUNG

Nama : IRWAN

BP / NIM : 2007 / 92196

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd	**1…….....**
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	**2…...…….....**
3. Anggota : Drs. M. Ridwan	**3……...**
4. Anggota : Drs. John Arwandi, M.Pd	**4…….....**
5. Anggota : Drs. Asril. B, M. Kes, AIFO	**5……**

ABSTRAK

Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.

OLEH : IRWAN./ 2011

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu mengungkapkan tentang proses belajar mengajar, metode pembelajaran, sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas I sampai kelas VI SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung yang terdaftar tahun 2010/2011 yang berjumlah 194 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *stratified proposional random sampling* dengan 30 % dari populasi kelas IV,V dan VI. Jumlah sampel adalah 30 orang. Tempat dan waktu penelitian adalah di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung semester Juli-Desember 2010.

Untuk memperoleh data yang diinginkan, maka peneliti menggunakan angket yang disebarkan kepada responden. Setelah data berhasil dikumpulkan semua angket diperiksa dan dikelompokkan ke dalam tabel. Analisa dengan menghitung frekwensi dan persentase jawaban. Data yang diperoleh di lapangan diolah dengan menggunakan *skor skala likert* yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori cukup karena skor rata-rata = 3,20 dari hasil jawaban 30 orang responden.
2. Metode pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung adalah cukup, karena skor rata-rata = 3,17 dari hasil jawaban 30 orang responden.
3. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung adalah cukup, karena skor rata-rata = 3,37 dari hasil jawaban 30 orang responden.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, **"Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung".**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam proses pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setingi-tingginya kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial. B, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, sebagai pembimbing I sekaligus penasehat Akademik.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd pembimbing II yang telah memberikan masukan dan dorongan pada peneliti.

5. Bapak Drs. M. Ridwan sebagai penguji yang telah memberi masukan dan saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Afrizal, S. M. Pd sebagai penguji yang telah memberi masukan dan saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Masrun, M. Kes, AIFO sebagai penguji yang telah memberi masukan dan saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak/ibuk staf mengajar, karyawan dan karyawati, admistrasi dan perpustakaan yang telah memberikan informasi yang bermanfaat selama peneliti mengikuti proses pendidikan.
9. Teristimewa istri tercinta yang telah memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh rekan-rekan yang seperjuangan mahasiswa FIK UNP .
11. Ibuk Kepala Sekolah SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian demi kelancaran skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh sebab itu peneliti mohon kritik dan saran dari pembaca demi terciptanya karya yang berkualitas untuk pendidikan masa yang akan datang .Amin yarabbal ‘alamin

Padang, Juli 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....i

KATA PENGANTAR.....ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL.....vi

DAFTAR GRAFIK..... vii

DAFTAR GAMBAR.....viii

DAFTAR LAMPIRAN.....ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah……1

B. Identifikasi Masalah……..4

C. Pembatasan Masalah…….5

D. Perumusan Masalah……..5

E. Tujuan Penelitian ……..…….……..6

F. Kegunaan Penelitian …….…....…...6

BAB II. KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....……..7

1. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga dan Kesehatan…….7

2. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga dan Kesehatan……9

3. Hakekat Metode Pembelajaran……..……14

4. Sarana dan Prasarana…….24

B. Kerangka Konseptual ...…….…… ….28

C. Pertanyaan Penelitian……..……...……....29

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 30

B. Tempat dan Waktu Penelitian……30

C. Definisi Operasional……...30

D. Populasi dan Sampel 31

E. Jenis dan Sumber Data …….….33

F. Instrumen Penelitian……...…34

G. Hasi Uji Coba…….35

H. Teknik Pengumpulan Data…….36

I. Teknik Analisa Data……...36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....38

B. Analisa Data……..44

C. Pembahasan.....46

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan..... 51

B. Saran.....51

DAFTAR PUSTAKA……...53

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Siswa SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……..…….. …32

2. Jumlah Sampel SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung…….…..…… 33

3. Distribusi Frekuensi dan Hasil Penilaian Terhadap 30 Responden Proses Belajar Mengajar Pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung…….…….....38

4. Distribusi Frekuensi dan Hasil Penilaian Terhadap 30 Responden Metode Pembelajaran Pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……..41

5. Distribusi Frekuensi dan Hasil Penilaian Terhadap 30 Responden Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ……...…….43

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

1. Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……...39

2. Metode Pembelajaran Pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung …….……...…41

3. Sarana dan Prasarana Pendidikan jasmani di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung…….……43

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual ……28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Kisi-Kisi Angket……..…….…….....55

2. Petunjuk Pengisian Angket……..……..….....56

3. Angket Tinjauan Pembelajaran…….57

4. Rangkuman Uji Coba Instrumen …..…….……...60

5. Data Uji Coba Instrumen……...……61

6. Tabel Distribusi Frekuensi dan Presentase
   Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, olahraga dan
   kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……...….64

7. Skor Rata-Rata Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani,
   Olahraga dan Kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik
   Kecamatan Lubuk Basung……...66

8. Tabel Distribusi Frekuensi dan Presentase
   Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan
   di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……..……...….67

9. Skor Rata-Rata Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga
   dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung……..…68

10. Tabel Distribusi Frekuensi dan Presentase
    Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SD N 61 Kajai Pisik
    Kecamatan Lubuk Basung……69

11. Skor Rata-Rata Sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani, olahraga
    dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung…….....70

12. Data Mentah……..……..…..……..71

13. Gambar Sampel SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung
    sedang mengisi angket……..…..……..…….……72

14. Surat Izin Penelitian ……...……...…..……..….73

15. Surat Keterangan Penelitian.....…..……..…..……..74

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi suatu bangsa, karena maju mundurnya suatu bangsa sangat bergantung pada pendidikan yang ditekankan pada setiap penduduknya. Oleh karena itu bangsa Indonesia mewajibkan agar tiap-tiap warga negaranya berhak mendapatkan pendidikan yang layak hal tersebut sesuai dengan UUD 45 Pasal 32 dan didukung dengan Undang-Undang Pendidikan tahun 1992 tentang wajib belajar 9 tahun. Adanya wajib belajar 9 tahun tersebut, diharapkan mampu menjadikan kesadaran semua komponen masyarakat untuk menjaga serta pengupayakan kecerdasan anak-anak bangsa menjadi lebih yang baik.

Menurut Benjamin S. Bloom yang dikutip Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:235) bahwa taksonomi pendidikan meliputi tiga ranah/kawasan, yaitu ranah kogitif, afektif dan psikomotor serta ranah fisik. Ranah kognitif mencakup aspek kemampuan yang berkenaan dengan aktifitas berfikir, ranah afektif mencakup aspek kemampuan yang berkenaan dengan fungsi perasaan dan emosi, ranah psikomotor mencakup aspek kemampuan berkenaan dengan gerakan dan pengontrolan gerak tubuh, sedangkan ranah fisik mencakup aspek kemampuan yang berkenaan dengan kapasitas kerja fisik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu bentuk pendidikan yang tidak lepas dari pendidikan secara menyeluruh. Menurut

Charles A. Bucher (1971) yang dikutip oleh Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:235) menyatakan bahwa "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari proses pendidikan secara total, yang bertujuan untuk mengembangkan warga negara menjadi segar fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas fisik". Aktivitas fisik yang dipilih dan dilakukan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara seksama agar tujuan bisa dicapai dengan baik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu kesatuan dari sistem pendidikan dengan menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapainya bagi siswa aktivitas jasmani merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, aktivitas fisik merupakan bagian ciri utamanya untuk lebih mengenal dunianya di luar dirinya dan untuk mengendalikan aktivitas gerakan siswa tersebut, guru penjasorkeslah yang berperanan penting agar aktifitas gerak dapat diarahkan dan disalurkan untuk mencapai tujuan pendidikan dan pembelajaran". (Mahendra:1998).

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru penjasorkes dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus dicapai melalui kegiatan

pembelajaran yang direncanakan secara matang dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian hal terpenting untuk disadari oleh guru penjaorkes adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik (guru). Guru sebagai pengajar di sekolah memiliki tugas tidak hanya mengajar siswa mampu memiliki ilmu pengetahuan dan menguasai keterampilan, akan tetapi juga mendidik dengan menanamkan sikap dan nilai-nilai terpuji yang terealisasi dalam bentuk perubahan tingkah laku. Pada masa sekolah dasar merupakan tahap perkembangan baik fisik ataupun mental anak didik, sehingga membutuhkan peran seorang guru dalam bimbingan ke arah positif.

Keberhasilan suatu pendidikan salah satunya ditentukan oleh PBM (Proses Belajar Mengajar). Semakin baik PBM biasanya akan baik pula hasil yang didapat. Sebaliknya semakin tidak baik PBM maka semakin rendah pula hasil yang akan didapat. Pelaksanaan PBM tergantung pada beberapa hal antara lain cara pelaksanaan proses belajar mengajar, metode pembelajaran yang digunakan guru, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran, dukungan dari kepala sekolah dan instansi terkait, sumber belajar, suasana lingkungan yang menyenangkan disamping motivasi yang kuat dari siswa.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru penjasorkes dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini sering peneliti lihat di lapangan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

guru penjasorkes menyuruh siswa pergi ke lapangan dan menyuruh siswa langsung bermain sendiri, dimana guru hanya mengawasi di lapangan. Kadang-kadang peneliti melihat saat proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru penjasorkes belum mempergunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan juga mempergunakan alat pembelajaran/sarana dan prasarana yang terbatas/belum memadai.

Tertarik pada permasalahan di atas maka peneliti mengungkapkan permasalah ini ke dalam penelitian yang berjudul, "*Tinjauan Pelaksanan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
2. Bagaimanakah kemampuan guru penjasorkes terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
4. Bagaimanakah metode pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?

5. Bagaimanakah perhatian kepala sekolah terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
6. Bagaimanakah motivasi siswa SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung terhadap pembelajaran penjasorkes ?

C. Pembatasan masalah

Berhubung banyaknya masalah yang akan diteliti karena keterbatasan pengalaman, waktu dan dana yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi :

1. Bagaimanakah proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
2. Bagaimanakah metode pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?
2. Bagaimana metode pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?

3. Bagaimana sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olaharaga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui metode pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olaharag dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.
3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut :

1. Sebagai syarat bagi peneliti untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD.
3. Sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.
4. Sebagai bahan bacaan diperpustakaan UNP

BAB II
KERANGKA TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 2006 Standar Kompetensi dan Standar Kompetensi Dasar Pendidikan Nasional (2006:702) menegaskan bahwa :

> "Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketempilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktiovitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional".

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,

karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional maka proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan sebaik-baiknya, seperti yang diharapkan dalam kurikulum. Dengan pelaksanaan pembelajaran yang baik serta dukungan dari berbagai aspek, diharapkan siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, serta memiliki keterampilan gerak dasar sehingga siswa berminat mengikuti kegiatan olahraga yang akan menjadikan mereka sebagai manusia yang sehat jasmani dan rohani. Bahkan apabila dilakukan dengan serius tidak tertutup kemungkinan akan memperoleh prestasi olahraga.

Sayuti Syahara dalam Nurita (2008:8) mengemukakan beberapa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diantaranya :

“a. Membuat anak gembira,

b. Anak dapat menikmati kerja sama dengan teman sebaya,

c. Dapat mengembangkan kekuatan dan daya tahan,

d. Meningkatkan perkembangan fisik sehingga menjadi lebih baik".

Peningkatan kesegaran jasmani siswa merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dan diharapkan dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi menjadikan proses belajar mengajar terlaksana dengan baik, sehingga dapat meningkatkan intelektual anak.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatanlah siswa harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat. Oleh karena itu proses yang ditawarkan lewat programnya harus menyebabkan siswa mencintai kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

2. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Belajar adalah interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan tingkah laku dan pengetahuan ke arah yang lebih baik. Sedangkan belajar dalam arti sempit merupakan suatu upaya penguasaan materi ilmu pengetahuan yang menuju terbentuknya kepribadian yang utuh.

Menurut Mappa dan Basieman (1994:1) belajar pada hakekatnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya sendiri, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan baru maupun dalam bentuk sikap dan nilai yang positif.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terletak pada perubahan terhadap peningkatan kemampuan, keterampilan,

tingkah laku dan perubahan sikap, prilaku melalui proses dalam jangka waktu tertentu. Menurut Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006, tanggal 23 Mei 2006 dalam kurikulum 2006, dijelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah :

"a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif".

Berdasarkan uraian di atas sebagai seorang guru penjasorkes harus mengetahui, mengerti dan memahami cara pembelajaran pendidikan jasmani, karena masing-masing menuntut tujuan yang berbeda. Guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran harus mempunyai perencanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang direncanakan dengan baik akan menunjukan hasil yang lebih baik dari pada pelajaran yang tidak direncanakan sama sekali

Seorang guru penjasorkes harus mengetahui, mengerti dan memahami cara pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena masing-masing menuntut tujuan yang berbeda. Guru penjasorkes dalam

pelaksanaan pembelajaran harus mempunyai perencanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang direncanakan dengan baik akan menunjukan hasil yang lebih baik dari pada pelajaran yang tidak direncanakan sama sekali. Oleh karena itu kebiasaan mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tidak dipersiapkan harus ditinggalkan.

Dalam proses pembelajaran hubungan timbal balik antara guru dengan siswa harus diperhatikan sebagai upaya menjaga hubungan yang fleksibel sehingga proses pembelajaran terjadi dengan baik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan guru penjasorkes tidak hanya sebagai pengajar yang menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik tetapi juga sebagai seorang pendidik yang mampu memperbaiki sikap moral peserta didik ke arah yang lebih baik yang terealisasi dalam bentuk tingkah laku sehari-hari.

Nurita (2008:10) menyatakan," Guru penjasorkes merupakan ujung tombak keberhasilan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehastan". Guru sebagai salah satu komponen yang sangat besar pengaruhnya dalam proses pembelajaran diharuskan memiliki kemampuan. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan profesinya, sehingga menghasilkan guru yang berkualitas. Proses belajar mengajar yang dibentuk dari pengalaman latihan dan tingkat pendidikan akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikannya. Hal ini berarti bahwa setiap guru harus

menyadari profesinya dan mampu mengembangkan materi pelajaran serta merencanakan atau mempersiapkan pelajaran serta mengevaluasi.

Keberhasilan belajar banyak ditentukan oleh proses belajar mengajar. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Harold E.Mitzel dalam Sayuti Syahara (2005:3) bahwa,"Keefektifan mengajar dapat pula dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam hal:

"a. Penggunaan waktu belajar,
b. Merencanakan pengajaran yang akan diberikan,
c. Mengelola dan mengorganisasikelas,
d. Melaksanakan kegiatan mengajar,
e. Kemampuan menyampaikan".

Menurut Bucher dalam Sayuti Syahara (2005:3) menjelaskan," Seorang guru penjasorkes atau pelatih yang efesien dan efektif itu haruslah mempunyai:

"a. Pendidikan yang relevan,
b. Merencanakan bahan ajar,
c. Mempunyai kemampuan dalam cabang olahraga yang diajarkan,
d. Menggunakan berbagai metode,
e. Dapat memanfaatkan alat fasilitas dan media yang ada,
f. Melakukan evaluasi dalam setiap pengajaran".

Agar pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat terlaksana dengan baik, guru harus mempunyai kemampuan dalam membuat persiapan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran, melaksanakan dan mengevaluasi guna mengetahui sejauh mana tercapainya tujuan pendidikan jasmani.

Agar proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat terlaksana dengan baik, guru penjasorkes harus adanya perencanaan pembelajaran. Menurut Soewedji Izarut dalam Syamsir Aziz (1992:3),

“Perencanaan adalah persiapan yang terartur dari setiap usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Menurut Philip Combs dalam Haryanto (1997:7) mengatakan,”Perencanaan pengajaran adalah suatu penerapan yang rasional dari analisis sistematika proses perkembangan pendidikan dengan tujuan agar pendidikan itu lebih efektif dan efesien sesuai dengan kebutuhan para siswa dan para masyarakatnya”. Penyampaian materi akan lebih terstruktur sehingga pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan efektif dan efesien. Karena tanpa perencanaan yang matang pembelajaran pendidikan jasmaniorkes tidak akan berjalan dengan lancar dan mencapai sasaran yang diharapkan. Perencanaan pembelajaran seperti yang dijelaskan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), membuat program pengajaran, silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Dalam buku pedoman penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar (2008:26), dalam proses pembelajaran meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a. Kegiatan awal
   Kegiatan awal dalam suatu pertemuan pembelajaran ditujukan untuk membangkitan motivasi dan memfokuskan perhatian siswa agar siap untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran.
b. Kegiatan inti
   Kegiatan inti merupakan proses dimana siswa mendapat fasilitas atau bantuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dengan mempelajari materi pembelajaran.
c. Kegiatan akhir
   Kegiatan akhir dilakukan suatu aktifitas pembelajaran salah satunya melakukan penilaian/evaluasi.

Evaluasi menurut Ralph Tyler dalam Devi Nurita (2008:17),” Proses yang menentukan sampai sejauh mana tujuan dari pendidikan dapai dicapai”. Evaluasi merupakan suatu proses yang mengunakan pengukuran dan tujuan dari pengukuran adalah mengumpulkan informasi.

Menurut Haryanto (1997:227), “Evaluasi pengajaran adalah penilaian atau penafsiran terhadap pertumbuhan dan kemajuan peserta didik ke arah tujuan-tujuan yang telah ditetapkan oleh hukum”. Evaluasi/penilaian merupakan tugas lanjutan dari guru untuk menilai apakah tujuan, kemajuan dalam menerima pelajaran telah tercapai. Penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes dapat diukur dengan menguji siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah dipelajari serta bagaimana mereka dapat mengembangkan gerakan tersebut. Penilaian ini diambil dengan mengunakan laporan hasil pengamatan guru setiap akhir pelajaran. Dengan adanya lembaran pengamatan tersebutlah nilai yang diperoleh siswa dijadikan sebagai patokan keberhasilan siswa. Tujuan utama melakukan evaluasi dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai pencapai tujuan pembelajaran.

3. Hakekat Metode Pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar guru dituntut mencapai tujuan pembelajaran yang sebaik-baiknya. Untuk mencapai tujuan pembelajaran salah satu yang harus dilakukan guru adalah menggunakan metode pembelajaran. Hal yang terpenting dalam metode pembelajaran adalah

bahwa setiap metode yang digunakan bertalian dengan tujuan belajar yang ingin dicapai.

Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Ini berarti, metode pembelajaran digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode dalam rangkaian sistem pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran, karena suatu strategi pembelajaran hanya mungkin dapat diimplementasikan melalui penggunaan metode pembelajaran. Berikut ini disajikan beberapa metode pembelajaran yang bisa digunakan untuk mengimpelementasikan strategi pembelajaran.

Sagala (2003:201),"Menggunakan ada sejumlah metode-metode mengajar yang mungkin dapat dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

"a. Metode ceramah
b. Metode tanya jawab
c. Metode diskusi
d. Metode demontrasi
e. Metode kerja kelompok
f. Metode latihan
g. Metode pemberian tugas
h. Metode eksperimen".

a. Metode ceramah adalah cara menyampaikan sebuah materi pelajaran dengan cara penuturan lisan kepada siswa atau khalayak ramai. Adapun menurut M. Basyiruddin Usman (2002:34) yang dimaksud dengan

metode ceramah adalah teknik penyampaian pesan pengajaran yang sudah lazim disampaikan oleh para guru di sekolah. Ceramah diartikan sebagai suatu cara penyampaian bahan secara lisan oleh guru bilamana diperlukan. Pengertian senada juga diungkapkan oleh Mahfuz Sholahuddin dkk (1986:43), bahwa metode ceramah adalah suatu cara penyampaian bahan pelajaran secara lisan oleh guru di depan kelas atau kelompok. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:734) disebutkan yang dimaksud dengan metode ceramah adalah cara belajar mengajar yang menekankan pada pemberitahuan satu arah dari pengajar kepada pelajar (pengajar aktif, pelajar pasif).

Dari beberapa pengertian diatas dapat penulis simpulkan bahwa yang dimaksud dengan metode ceramah adalah cara penyampaian bahan pelajaran kepada siswa secara lisan.

Menurut Mahfuz Sholahuddin dkk (1986:44) metode ceramah mempunyai kelebihan yaitu:

1). Suasana kelas berjalan dengan tenang karena murid melakukan aktivitas yang sama, sehingga guru dapat mengawasi murid sekaligus secara komfrehensif.
2). Tidak membutuhkan tenaga yang banyak dan waktu yang lama, dengan waktu yang singkat murid dapat menerima pelajaran sekaligus secara bersamaan.
3). Pelajaran bisa dilaksanakan dengan cepat, karena dalam waktu yang sedikit dapat diuraikan bahan yang banyak.
4). Melatih para pelajar untuk menggunakan pendengarannya dengan baik sehingga mereka dapat menangkap dan menyimpulkan isi ceramah dengan cepat dan tepat.
5). Dapat memberikan motivasi dan dorongan kepada siswa dalam belajar.
6). Fleksibel dalam penggunaan waktu dan bahan, jika bahan banyak sedangkan waktu terbatas maka dapat dibicarakan pokok-pokok

permasalahannya saja, sedangkan bila waktu masih panjang, dapat dijelaskan lebih mendetail.

Selain mempunyai kelebihan metode ceramah juga mempunyai kekurangan seperti yang dijelaskan oleh Mahfuz Sholahuddin dkk (1986:44) yaitu :

1). Interaksi cenderung bersifat centered (berpusat pada guru).
2). Guru kurang dapat mengetahui dengan pasti sejauh mana siswa telah menguasai bahan ceramah.
3). Mungkin saja siswa memperoleh konsep-konsep lain yang berbeda dengan apa yang dimaksudkan guru.
4). Siswa kurang menangkap apa yang dimaksudkan oleh guru, jika ceramah berisi istilah-istilah yang kurang dimengerti oleh siswa.
5). Tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah, karena siswa hanya diarahkan untuk mengikuti fikiran guru.
6). Kurang memberikan kesempatan kepada siswa mengembangkan kecakapan dan kesempatan mengeluarkan pendapat.
7). Guru lebih aktif sedangkan murid bersikap pasif.
8). Bila guru menyampaikan bahan sebanyak-banyaknya dalam waktu yang terbatas, menimbulkan kesan pemompaan atau pemaksaan terhadap kemampuan penerimaan siswa.
9). Cenderung membosankan dan perhatian siswa berkurang, kerena guru kurang memperhatikan faktor-faktor psikologis siswa, sehingga bahan yang dijelaskan menjadi kabur.

b. Metode tanya jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung dan dialog antara guru dan siswa. Guru bertanya siswa menjawab atau siswa bertanya guru menjawab. Dalam komunikasi ini terlihat adanya hubungan timbal balik secara langsung antara guru**.**

Menurut Basyiruddin Usman (2002:36)**,** kelebihan metode tanya jawab adalah :

1). Kelas lebih aktif karena siswa tidak sekedar mendengar saja.

2). Bisa memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

3). Guru dapat mengetahui sampai sejauh mana penangkapan siswa terhadap segala sesuatu yang diterangkan.

Dan juga menurut Basyiruddin Usman (2002:36)**,** Kelemahan metode tanya jawab adalah :

1). Dengan tanya jawab kadang-kadang pembicraan menyimpang.

2). Membutuhkan waktu yang lebih banyak.

c. Metode diskusi adalah suatu cara mengajar yang dicirikan oleh suatu keterikatan pada suatu topik atau pokok pernyataan atau problem dimana para peserta diskusi dengan jujur berusaha untuk mencapai atau memperoleh suatu keputusan atau pendapat yang disepakati/diambil secara bersama.

Basyiruddin Usman (2002:38)**,** adapun kelebihan metode diskusi sebagai berikut:

1). Mendidik siswa untuk belajar mengemukakan pikiran atau pendapat.
2). Memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh penjelasan-penjelasan dari berbagai sumber data.
3). Memberi kesempatan kepada siswa untuk menghayati pembaharuan suatu problem bersama-sama.
4). Melatih siswa untuk berdiskusi di bawah asuhan guru.
5). Merangsang siswa untuk mengemukakan pendapat, menyetujui atau menentang pendapat teman-temannya.
6). Membina suatu perasaan tanggung jawab mengenai suatu pendapat, kesimpulan, atau keputusan yang akan atau telah diambil.
7). Mengembangkan rasa solidaritas/toleransi terhadap pendapat yang bervariasi atau mungkin bertentangan sama sekali.
8). Membina siswa untuk berpikir matang-matang sebelum berbicara.
9). Berdiskusi bukan hanya menuntut pengetahuan, siap dan kefasihan berbicara saja tetapi juga menuntut kemampuan berbicara secara sistematis dan logis.
10). Dengan mendengarkan semua pembicara, pengetahuan dan pandangan siswa mengenai suatu problem akan bertambah luas.

Basyiruddin Usman (2002:38)**,** menjelaskan kelemahan metode diskusi sebagai berikut:

1). Tidak semua topik dapat dijadikan metode diskusi.
2). Diskusi yang mendalam memerlukan banyak waktu.
3). Sulit untuk menentukan batas luas atau kedalaman suatu uraian diskusi.
4). Biasanya tidak semua siswa berani menyatakan pendapat sehingga waktu akan terbuang karena menunggu siswa mengemukakan pendapat.
5). Pembicaraan dalam diskusi mungkin didominasi oleh siswa yang berani dan telah biasa berbicara. Siswa pemalu dan pendiam tidak akan menggunakan kesempatan untuk berbicara.
6). Memungkinkan timbulnya rasa permusuhan antar kelompok.

d. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memeragakan suatu proses kejadian. Metode Demonstrasi biasanya diaplikasikan dengan menggunakan alat-alat bantu pengajaran seperti benda-benda miniatur, gambar, perangkat alat-alat laboratorium dan lain-lain. (Cecep, 2005).

Metode Demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. M. Basyiruddin Usman (2002:39). Metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan suatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran. (Basyiruddin Usman, 2002:39)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa metode demonstrasi merupakan tehnik mengajar yang memperagakan suatu barang atau alat yang menggambarkan suatu proses atau kejadian berkenaan dengan materi pelajaran yang dipelajari.

Basyiruddin Usman, (2002:39), metode pembelajaran demonstrasi memiliki beberapa kelebihan, di antaranya:

1). Melalui metode demonstrasi terjadinya verbalisme akan dapat dihindari, sebab siswa disuruh langsung memperhatikan bahan pelajaran yang dijelaskan.
2). Proses pembelajaran akan lebih menarik, siswa tak hanya mendengar, tetapi juga melihat peristiwa yang terjadi.
3). Dengan cara mengamati secara langsung siswa akan memiliki kesempatan untuk membandingkan antara teori dan kenyataan. Dengan demikian siswa akan lebih meyakini kebenaran materi pembelajaran.

Di samping beberapa kelebihan, M. Basyiruddin Usman (2002:40) metode demonstrasi juga memiliki beberapa kelemahan, di antarannya:

a). Memerlukan persiapan yang lebih matang, sebab tanpa persiapan yang memadai demonstrasi bisa gagal sehingga dapat menyebabkan metode ini tidak efektif lagi. Bahkan sering terjadi untuk menghasilkan pertunjukan suatu proses tertentu, guru harus beberapa kali mencobanya terlebih dahulu, sehingga dapat memakan waktu yang banyak.
b). Memerlukan peralatan, bahan-bahan dan tempat yang memadai.
c). Memerlukan kemampuan dan keterampilan guru yang khusus, sehingga guru dituntut untuk bekerja lebih profesional. Di samping itu demonstrasi juga memerlukan kemauan dan motivasi guru yang bagus untuk keberhasilan proses pembelajaran siswa. Dalam penggunaan metode ini guru bisa menjadi demonstrator dan bisa juga orang lain yang ahli dalam bidang pelajaran itu. Metode ini menggugah rasa ingin tahu siswa dan rangsangan visual siswa.

e. Metode kerja kelompok atau bekerja dalam situasi kelompok mengandung pengertian bahwa siswa dalam satu kelas dipandang sebagai satu kesatuan (kelompok) tersendiri ataupun dibagi atas kelompok-kelompok kecil (sub sub kelompok). (M. Basyiruddin Usman, 2002:41)

f. Metode latihan adalah suatu metode mengajar dimana siswa langsung diajak menuju ketempat latihan keterampilan / eksperimental, seperti untuk melihat bagaimana cara membuat sesuatu, bagaimana cara menggunakannya, untuk apa dibuat, apa manfaatnya, dsb. Metode drill / latihan siap dimaksudkan

untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan. (M. Basyiruddin Usman, 2002:41)

Menurut Basyiruddin Usman, (2002:41), kelebihan metode latihan diantaranya:

1). Peserta didik memperoleh kecakapan motoris.
Contohnya menulis, membuat dan menggunakan alat-alat.
2). Peserta didik memperoleh kecakapan mental.
Contohnya dalam perkalian, penjumlahan, pengurangan, pembagian, tanda-tanda/simbol, dan sebagainya.
3). Dapat membentuk kebiasaan menambah dan ketepatan pelaksanaan.
4). Peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran.
5). Dapat menimbulkan rasa percaya diri.
6). Mudah mengontrol dan membedakan siswa saat pengajaran.

Sedangkan kelemahan metode latihan menurut Basyiruddin Usman, (2002:41), diantaranya:

1). Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan kepada jauh dari pengertian.
2). Dapat menimbulkan verbalisme, terutama pengajaran yang bersifat menghapal. Dimana peserta didik dilatih untuk dapat menguasai bahan pelajaran secara hapalan dan secara otomatis mengingatkannya bila ada pertanyaan yang berkenaan dengan hapalan tersebut tanpa suatu proses berfikir secara logis.
3). Membentuk kebiasaan yang kaku, artinya seolah-olah peserta didik melakukan sesuatu secara mekanis, dalam dalam memberikan stimulus peserta didik bertindak secara otomatis.
4). Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan, dimana peserta didik menyelesaikan tugas secara statis sesuai dengan apa yang diinginkan oleh guru.

g. Metode pemberian tugas adalah cara mengajar atau penyajian materi melalui penugasan siswa untuk melakukan suatu pekerjaan. Pemberian tugas dapat secara individual atau kelompok. Pemberian tugas untuk setiap siswa atau kelompok dapat sama dan dapat pula berbeda.

Menurut Basyiruddin Usman, 2002:42), agar pemberian tugas dapat menunjang keberhasilan proses pembelajaran, maka:

1). Tugas harus bisa dikerjakan oleh siswa atau kelompok siswa,
2). Hasil dari kegiatan ini dapat ditindaklanjuti dengan presentasi oleh siswa dari satu kelompok dan ditanggapi oleh siswa dari kelompok yang lain atau oleh guru yang bersangkutan,
3). Di akhir kegiatan ada kesimpulan yang didapat.

h. Metode eksperimen adalah suatu cara pengelolaan pembelajaran di mana siswa melakukan aktivitas percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri suatu yang dipelajarinya. Dalam metode ini siswa diberi kesempatan untuk mengalami sendiri atau melakukan sendiri dengan mengikuti suatu proses, mengamati suatu obyek, menganalisis, membuktikan dan menarik kesimpulan sendiri tentang obyek yang dipelajarinya. (M. Basyiruddin Usman, 2002:42)

Basyiruddin Usman, 2002:42) mengatakan kelebihan metode eksperimen adalah :

1). Menambah keaktifan untuk berbuat dan memecahkan sendiri masalah.

2). Dapat melaksanakan metode ilmiah dengan baik.

Kekurangan metode eksperimen menurut Basyiruddin Usman, (2002:42) adalah:

1). Tidak semua mata pelajaran dapat menggunakan metode eksperimen.

2). Murid yang kurang daya intelegtual yang kuat kurang baik hasilnya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani metode sering digunakan pada adalah metode demontrasi. Sesuai dengan yang dikemukakan Sagala

(2003:210),“Metode demontrasi adalah pertunjukkan tentang proses terjadinya peristiwa atau benda sampai penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata dan tiruannya”. Metode demontrasi lebih sesuai untuk mengajarkan bahan-bahan pelajaran yang merupakan gerakan-gerakan, suatu proses maupun hal-hal yang bersifat rutin. Masih merujuk pada Sagala (2003:211) kebaikan metode demontrasi mempunyai kebaikan-kebaikan, antara lain:

“1). Pelatihan siswa dapat di pusatkan pada hal-hal yang penting.
2). Dapat membimbing peserta didik ke arah berfikir yang sama.
3). Ekonomis dalam jam pelajaran.
4). Dapat mengurangi kesalahan-kesalahan.
5). Karena gerakan dan proses pertunjukan maka dapat memerlukan keterangan yang banyak;
6). Beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas waktu proses demontrasi”.

Dalam kegiatan belajar mengajar tidak semua siswa yang mampu berkonsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Daya serap siswa terhadap bahan yang diberikan juga bermacam-macam, ada yang cepat ada yang lambat. Faktor intelegasi mempengaruhi siswa terhadap bahan pelajaran yang diberikan guru. Perbedaan daya serap siswa sebagaimana tersebut di atas memerlukan strategi pembelajaran yang tepat. Metode adalah salah satu jawabannya, untuk sekelompok siswa boleh menjadi mereka mudah menyerap bahan pelajaran bila guru menggunakan metode tanya jawab, tetapi untuk sekelompok siswa yang lain mereka lebih mudah menyerap bahan pelajaran bila guru menggunakan metode demontrasi atau metode eksprimen.

4. Sarana dan Prasarana.

Sarana adalah alat-alat yang diperlukan seseorang dalam melakukan kegiatan yang bersifat permanen, dapat diusahakan dalam waktu yang tidak begitu lama, dapat dipindahkan atau dibawa seperti bola, net, raket, matras dan lain-lain. Sedangkan prasarana adalah tempat lokasi dimana sarana dapat dimamfaatkan, yang sifatnya permanen, tidak dapat dipindahkan atau dibawa, seperti kolam renang, lapangan bolavoli, GOR dan lain-lain

Pengertian sarana dan prasarana menurut Nasrun Azhar (1993:1) adalah sebagai berikut :

> "Sarana adalah alat satu peralatan yang digunakan atau diperlukan dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan olahraga seperti bola, raket, alat-alat senam, dayung, sepatu khususnya untuk olahraga tertentu. Prasarana adalah suatu tempat lahan atau bangunan yang memenuhi persyaratan ataupun yang alami yang dinyatakan sebagai tempat untuk olahraga, lapangan olahraga dan sebagainya".

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diajarkan di sekolah dasar akan berhasil baik apabila proses belajar sesuai dengan tuntunan atau tujuan yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses belajar mengajar tidak dapat dikembangkan secara optimal. Kurangnya sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Selanjutnya Nurita (2008:19) berpendapat bahwa: "Sarana dan prasarana harus disesuaikan dengan kebutuhan lapangan. Sarana dan prasarana yang memadai sangat

menunjang berjalannya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sukar diramalkan pencapaian tujuan yang diharapkan".

Dengan sarana dan prasarana yang memadai banyak cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada siswa, selain itu siswa dapat lebih efektif dan semangat dalam belajar. Bagi guru akan lebih mudah dalam menerapkan metode mengajar yang baik.

Dalam proses pembinaan olahraga, keberadaan sarana dan prasarana mempunyai peranan yang sangat penting untuk kelancaran proses pembinaan. Sebagai seorang guru penjasorkes harus mampu memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

Pada prasarana olahraga yang dipakai dalam kegiatan olahraraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran yang standard. Akan tetapi apabila olahraga tersebut dipakai sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa. Di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sarana sederhana dapat digunakan untuk pelaksanaan materi pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tentunya dalam bentuk permainan, misalnya: bola kasti, bola tenis, potongan bambu, dan lain-lain.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seringkali hanya dilakukan di halaman sekolah atau di sekitar taman. Hal ini bukan karena tidak adanya larangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan di halaman yang memenuhi standard, tetapi memang kondisi sekolah-sekolah saat sekarang hanya sedikit yang memiliki prasarana olahraga yang standard. Tujuan diadakannya sarana dan prasarana adalah untuk memberikan kemudahan dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani dan memungkinkan pelaksanaan program kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani (Abror Hisyam, 1991:3).

Di Indonesia, standard untuk sekolah telah dihasilkan oleh Dirjen Dikluspora melalui lokakarya fasilitas olahraga tahun 1978-1979. Standard umum prasarana sekolah dan olahraga atau kesehatan dapat dijabarkan sebagai berikut:

a). Prasarana olahraga pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah untuk Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Umum dengan lima kelas dan jumlah murid 125-150 murid. Diperlukan area seluas 1.110 M_2 untuk prasarana olahraga atau pendidikan jasmani.

b). Prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah untuk tingkat SD, SLTP dan SMA dengan 6-10 kelas dan jumlah murid 150-250 murid. Diperlukan area seluas 8 M_2/untuk prasarana sekolah ditambah 1.500 M_2 untuk prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Disini ada bangsal tertutup dan bangsal terbuka.

c). Prasarana pendidikan jasmani, olaharaga dan kesehatan di sekolah untuk tingkat SD, SMP dan SMA dengan 18 kelas dan jumlah murid 450-500

murid diperlukan area untuk prasarana sekolah = 8 M_2 / Murid ditambah 2000 M_2 untuk prasarana olahraga.

Demikian standard prasarana olahraga di sekolah, ternyata digunakan standard permurid. Jika jumlah murid sedikit maka lapangan olahraga yang diperlukan relatif lebih kecil dibandingkan dengan sekolah yang muridnya banyak. Ternyata fasilitas lapangan untuk pendidikan jasmani tidak sama dengan fasilitas olahraga untuk cabang-cabang olahraga yang sebenarnya, sehingga dalam pelaksanaannya cabang-cabang olahraga dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dimodifikasi. Maka dari itu sebagai guru penjasorkes diharapkan mengetahui ukuran-ukuran sarana dan prasarana olahraga, (Soepartono, 2000:13).

B. Kerangka Konseptual.

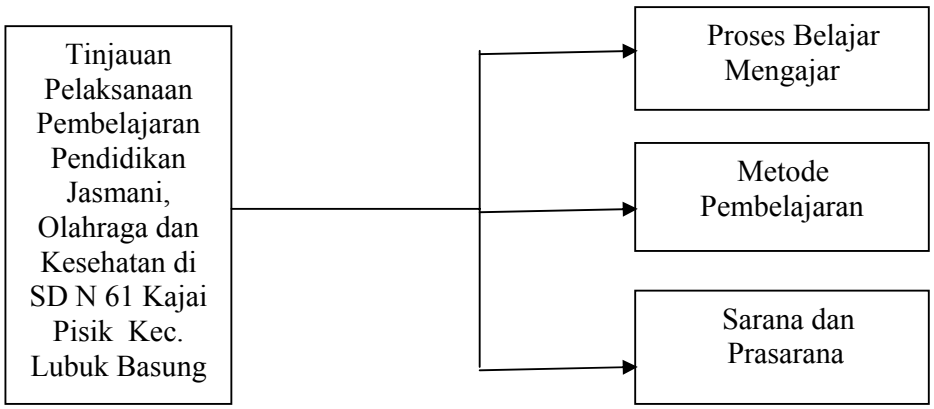
Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketempilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan guru penjasorkes dituntut memiliki kemampuan untuk merencanakan atau mempersiapkan pengajaran dan melaksanakan pengajaran. Perencanaan dan pelaksanaan yang sangat baik sangat menunjang tercapainya tujuan pengajaran secara optimal, efektif dan efesien.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran salah satu yang harus dilakukan guru adalah menggunakan metode pembelajaran. Hal yang terpenting dalam

metode pembelajaran adalah bahwa setiap metode pembelajaran yang digunakan bertalian dengan tujuan belajar yang ingin dicapai. Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diajarkan di sekolah dasar akan berhasil baik apabila proses belajar sesuai dengan tuntutan atau tujuan yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses belajar mengajar tidak dapat dikembangkan secara optimal dan sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Untuk lebih jelas kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual (Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung)

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan kajian teori dan kerangka konseptual penelitian ini, maka pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana proses belajar mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olaharaga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.
2. Bagaimana metode pembelajaran yang digunakan guru penjasorkes dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.
3. Bagaimana kesediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori cukup karena skor rata-rata = 3,20 dari hasil jawaban 30 orang responden.
2. Metode pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung adalah cukup, karena skor rata-rata = 3,17 dari hasil jawaban 30 orang responden.
3. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung adalah cukup, karena skor rata-rata = 3,37 dari hasil jawaban 30 orang responden.

B. Saran

1. Diharapkan kepada guru penjasorkes SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung lebih meningkatkan cara pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan cara merencanakan atau mempersiapkan pengajaran dan melaksanakan pengajaran dengan baik supaya tercapainya tujuan pengajaran secara optimal, efektif dan efesien.
2. Diharapkan kepada guru penjasorkes untuk menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan bisa meningkatkan motivasi siswanya, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai.
3. Diharapkan kepada kepala sekolah SD N 61 Kajai Pisik Kecamatan Lubuk Basung untuk lebih memperhatikan dan menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. (1985). *Olahraga untuk Pelatihan Pembinaan dan Pengemar*. PT Sastra Hudayana

Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

…….. (1998).*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek*), Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Azhar, Nasrun.(1993). *Prasarana dan Sarana Olahraga dalam Sistem Pembinaan Olahraga pada PELITA VI*. *Makalah* : Jakarta

Aziz, Syamsir. (1992). *Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.* FPOK IKIP:Padang

Cecep. (2005). *Macam-macam metode pembelajaran*. Opini

Depdinas. (2006). *Kurikulum 2006, Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.Jakarta

Dimiyanti . (1997). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta :Dirjen Dikti.

Haryanto. (1997). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta

Hiysam, Abror. (1991). *Sarana dan Prasarana*. Semarang :IKIP

Mahendra, Agus. (1998). *Falsafah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Depdikbud Dikjen Pendidikan Dasar dan Menengah : Jakarta