

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SD NEGERI 08 KOTO
BALINGKA KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**SARIPUDDIN
NIM:08832**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Saripuddin

NIM : 08832

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Agustus 2010

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Darni, M.Pd
Nip. 196012251984032001

Drs. Edwarsyah, M.Kes
Nip.1959123119880311019

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan

Dr. Hendri Neldi, M. Kes AIFO
NIP.19620205 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SD NEGERI 08 KOTO BALINGKA KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Saripuddin
NIM : 08832
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, januari 2011

Tim penguji

Ketua	:1.Dra.DARNI M.Pd	1. _____
Sekretaris	:2.Drs.EDWARSYAH M.Kes	2. _____
Anggota	:3.Drs.ZULMAN M.Pd	3. _____
	:4.Drs.KIBADRA	4. _____
	:5.Drs.YULIFRI M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

OLEH : SARIPUDDIN. /2011.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya proses pelaksanaan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SD Negeri 08 Koto balingka Kabupaten pasaman Barat, di duga banyak factor yang mempengaruhi di antaranya adalah proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 08 Koto Balingka kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, populasi penelitian siswa SD Negeri 08 Koto Balingka Pasaman Barat yang berjumlah 276 orang, teknik penarikan sampel adalah Purposive Sampling yang di ambil sebanyak 35% sehingga sampel berjumlah 34 orang, data di kumpul berdasarkan angket dengan alternative ya dan tidak . Kemudian di lanjutkan dengan analisis berdasarkan Persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

N

Berdasarkan analisis data bahwa hasil penelitian dari pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di kategorikan dalam kategori baik dengan persentase 68,63%. Walaupun sudah di kategorikan baik tapi masih perlu di tingkatkan terutama pada awal dan akhir pembelajaran guru harus melaksanakan pembelajaran sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang di buat.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuknya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **'Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat'**. Skripsi ini merupakan hasil penelitian yang disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata 1 pada jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selesainya penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya dari lubuk hati yang dalam, kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dra. Darni, M, Pd selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik (PA) dan Drs. Edwardsyah, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Dan Kepada bapak atau ibu yang selaku penguji saya.

5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Ibu rukmiati, A.Ma, di perpustakaan Fakulatas Ilmu keolahragaan.
7. Ibuk Kepala Sekolah di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
8. Bapak dan Ibu Guru Penjasorkes beserta murid di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
9. Kepada seluruh keluarga dan rekan-rekan serta semua pihak yang telah membantu penulis.

Semoga amal baik bapak dan ibu serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaannya di masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat dalam pembangunan dunia pendidikan

Padang, 22 Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	7
2. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	11
3. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	12
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	16
5. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes.....	21

6. Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes.....	25
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Jenis Penelitian.....	28
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	28
2. Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Teknik Analisa Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	34
B. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA.....

DAFTAR ISI

Tabel	Halaman
1. Populasi siswa	29
2. Sampel	30
3. Kriteria Pembanding	33
4. Analisis Jawaban Angket Pelaksanaan Pembelajaran.....	34
5. Distribusi Jawaban Angket Pelaksanaan Pembelajaran.....	35

DAFTAR IBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Pelaksanaan Pembelajaran Penjas	29
2. Grafik Hasil Analisis Jawaban Angket Pelaksanaan Pembelajaran.	30

Lampiran	HALAMAN
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes	43
2. Instrumen Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman barat	44
3. Foto dokumentasi siswa yang terpilih sebagai sampel waktu melakukan penelitian	47
4. Surat izin penelitian dari fakultas	48
5. Surat izin Penelitian dari dinas Pendidikan kabupaten Pasaman barat	49
6. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah Penelitian	50
7. Data mentah pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan maju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan kita semua dituntut selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuintitas yang berorientasi pada ilmu pengetahuan dan keterampilan, untuk itu sector pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Pendidikan nasional berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi diri siswa agar memiliki kecerdasan, kepribadian, kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya sendiri, masyarakat dan bangsa. Sebagaimana ditegaskan dalam undang-undang No.20 tahun 2003 pasal 3 tentang system pendidikan nasional yaitu:

“ Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab “Standar Nasional Pendidikan, (2007:241).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap jenjang pendidikan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan satu-satunya pembelajaran yang dilakukan

dengan melibatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Gusril (2008 :1) mengemukakan :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah: jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa”.

Keberhasilan siswa mencapai perkembangan jasmani dan membiasakan diri berperilaku sehat, peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan bukan saja bermanfaat untuk mencapai tujuan pembelajaran, tetapi juga akan sangat penting artinya bagi keberhasilan hidup dan kesuksesan siswa menghadapi masa depan atau seumur hidupnya. Kebugaran jasmani dan kebiasaan perilaku hidup sehat harus diupayakan sejak dini hingga akhir hayatnya.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD) sangat besar artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun mental. Ini disebabkan karena tingkatan pendidikan dasar merupakan pondasi untuk mencapai pendidikan lebih tinggi. Oleh sebab itu, pendidikan dasar harus benar-benar kokoh dan dapat mengantisipasi perkembangan zaman. Menurut Depdikbud (1996 : 1) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang dilaksanakan di Sekolah Dasar mempunyai tujuan yaitu ” membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran Jasmani dan Kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar”.

Untuk mencapai tujuan di atas sangat diperlukan perangkat kurikulum sebagai acuan di dalam pelaksanaan pembelajaran untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran dan pengelolaan pendidikan oleh guru pada tujuan yang hendak dicapai. Tujuan tersebut tentunya disesuaikan dengan pertumbuhan, perkembangan fisik, mental, dan emosional peserta didik. Dengan memperhatikan semua aspek kehidupan anak yang belajar diharapkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di SD dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Dalam kurikulum KTSP, Depdiknas (2006 : 703), menyebutkan :

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut : (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan kutipan di atas, pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SD diantaranya dapat dilakukan melalui bermain dan permainan, sehingga tanpa disadari anak dapat bergerak bebas, tanpa tekanan psikologis. Dengan demikian dapat meningkatkan kebugaran jasmani, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang serasi selaras dan

seimbang. Untuk dapat mencapai tujuan di atas, guru diharapkan dapat melaksanakan pembelajaran Penjasorkes dengan sebaik-baiknya.

Agar pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, guru harus dapat melaksanakan 3 (tiga) komponen utama kurikulum, yaitu (1) komponen perencanaan guru, (2) pelaksanaan atau proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru, dan (3) evaluasi hasil belajar. Tiga komponen tersebut merupakan komponen yang saling mendukung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, apabila salah satu komponen tersebut tidak dilaksanakan maka hasil atau tujuan yang dicapai tidak akan optimal. Keberhasilan pembelajaran penjasorkes dalam rangka untuk mencapai tujuan yang diharapkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, evaluasi pembelajaran, motivasi belajar siswa, metode pembelajaran yang digunakan, sosial ekonomi serta sarana dan prasarana.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Balingka Pasaman Barat diperoleh kesan sementara bahwa pembelajaran penjasorkes belum berlangsung secara optimal sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan dengan gejala-gejala yang teramati antara lain adalah dalam perencanaan pembelajaran guru penjasorkes belum keseluruhan menyusun silabus dan RPP berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan, dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan efisien seperti kegiatan awal yang berisi (apersepsi), kegiatan inti (metode/media yang digunakan, organisasi, pembagian waktu) kegiatan akhir (pendinginan, kesimpulan pembelajaran)

system evaluasi pembelajaran yang dilakukan belum terjadwal berdasarkan perencanaan pembelajaran dan instrument yang digunakan belum jelas seperti (metode, tata cara dan waktu pengambilanya), keseriusan anak saat melakukan aktifitas gerak, motivasi siswa dengan terlihat banyak yang izin keluar waktu pembelajaran berlangsung, serta sarana dan prasarana yang tersedia

Berdasarkan gejala diatas maka yang yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksana pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 08 Koto Balingka. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan jelas tentang permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terjadi di SDN 08 Koto Balingka seperti yang tertera diatas, perlu dilakukan penelitian yang lebih intensif, maka berdasarkan permasalahan diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul” Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di SD Negeri 08 Koto Balingka. Dengan demikian penulis harapkan penelitian ini mampu menggambarkan data yang sahah kebenarannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut : Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan dan waktu yang ada agar terpusatnya perhatian terhadap suatu masalah maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas yang menjadi tujuan penelitian adalah : Untuk mengetahui proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terjadi di SD Negeri 08 Koto Balingka Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai pedoman bagi seorang guru untuk mengajar di masa yang akan datang agar menjadi profesional
2. Sebagai salah satu kesempatan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar.
3. Kepala Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Balingka Pasaman Barat, sebagai masukan untuk memberikan layanan supervisi pembelajaran khusus bagi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
4. Pembaca, sebagai tambahan wawasan.
5. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Sebelum berbicara lebih jauh tentang pelaksanaan pembelajaran terlebih dahulu akan di jelaskan maksud dari belajar menurut Slameto (1998:2) sebagai berikut :

“Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam integrasi dengan lingkungannya”.

Dari kutipan di atas belajar dapat memberikan perubahan kepada seseorang dengan bermacam-macam usaha, metode, sesuai waktu yang di berikan sehingga dapat mencapai suatu tujuan tertentu membawa pengalaman baru bagi si anak dan mempunyai efek secara kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah, memiliki peranan yang sangat penting untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal dan mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan perkembangan menuju pembangunan bangsa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi dan Penyempurnaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sejak 2006. Pada masa sebelumnya atau

sejak 1997 s.d. 2004 (semasa kurikulum 1994) mata pelajaran tersebut bernama Pendidikan Jasmani (Penjas).

Roni (2007:) mengemukakan pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut :

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijabarkan melalui pembelajaran dasar - dasar gerakan olahraga, sementara materi kesehatan melalui uraian singkat mengenai pentingnya melakukan pola hidup sehat.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan dengan melibatkan gerak atau aktivitas jasmani dan penanaman pengetahuan tentang pola hidup sehat, baik di dalam maupun di luar kelas.

Menyimpulkan uraian ringkas di atas dapat dikemukakan bahwa untuk terlaksananya proses pembelajaran secara optimal dan tercapainya tujuan yang diharapkan sangat diperlukan kesiapan siswa, materi pembelajaran, sarana dan prasarana, media pembelajaran serta perencanaan yang matang bagi guru untuk menuju guru yang profesional.

Untuk mencapai guru yang profesional, guru harus melakukan beberapa langkah dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagaimana dijelaskan Depdiknas (2007;3-4) "Model silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan" yang terdiri :

1. Aturan kelas (aturan pembelajaran) pada awal menetapkan pertemuan;
2. Memulai kegiatan pembelajaran yang tepat waktu;

3. Melakukan pengaturan kegiatan pembelajaran;
4. Melakukan pengelompokan siswa;
5. Memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan;
6. Mengakhiri pelajaran.

Dengan melaksanakan aspek atau langkah – langkah melaksanakan pembelajaran sebagaimana kutipan di atas, diharapkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berlangsung secara optimal untuk mencapai tujuan.

Komponen pokok yang saling berperan dalam pembelajaran penjas orkes :

1. Guru

Menurut peraturan pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 pasal 1 menyatakan bahwa :”Standar pendidikan dan tenaga ke pendidikan adalah criteria pendidikan prajabatan dan kelayakan fisik maupun mental, serta pendidikan dalam jabatan.

2. Siswa

Menurut peraturen pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 pasal 1 menyatakan bahwa:” Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu”.

3. Sarana dan Prasarana.

“Standar sarana dan prasarana adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan kriteria minimal tentang ruang belajar, tempat berolahraga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat berekreasi, serta sumber belajar lain, yang di

perlu untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. (KTSP,2008:2)”.

4. Kepala sekolah

Kepemimpinan kepala sekolah merupakan faktor yang dapat mendorong sekolah untuk dapat mewujudkan visi, misi, tujuan dan sarana sekolah melalui program-program yang di laksanakan secara terencana dan bertahap.

Dari uraian di atas terlihat bahwa pembelajaran penjasorkes mempunyai beberapa elemen pokok yang sangat berperan penting dalam proses pembelajaran penjasorkes agar terlaksana lebih efektif dan terstruktur secara sistematis, serta mempunyai unsur saling berhubungan satu sama lain yang meliputi kepala sekolah, Guru penjasorkes, siswa dan sarana dan prasarana.

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani berkaitan erat dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia adalah sebagai aktivitas jasmani yang penting bagi kebutuhan hidup yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha untuk memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk social dalam usaha penyesuaian dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungannya.

2. Tujuan Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam KTSP di jelaskan bahwa mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

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 dalam pendidikan, 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 yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif, (KTSP, 2008:8).

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu siswa menuju kearah kedewasaan baik dalam aspek fisiologis, neuromuskuler, intelektual, maupun secara emosional dan mengajarkan anak berpola hidup sehat, Namun jika di tinjau dari tujuan jangka panjang pendidikan jasmani bermuara pada tujuan pendidikan nasional, sementara itu, tujuan yang bersifat jangka menengah adalah membentuk kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, perkembangan penalaran dan membentuk kepribadian anak yang lebih baik. Kemudian tujuan jangka pendek bersifat seketika karena serta merta mengalami perubahan takkala pendidikan jasmani berlangsung, misalnya peningkatan frekuensi denyut jantung setelah anak berlatih 10-15 menit.

3. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Perencanaan pembelajaran merupakan suatu proses penyusunan alternatif kebijaksanaan mengatasi masalah yang akan di laksanakan dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-ketataan yang ada di bidang social ekonomi, sosial budaya dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap pendidikan nasional. Seperti di tegaskan dalam PP 19 Tahun 2005 Pasal 20 menyatakan bahwa :“Perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang memuat sekurang-kurangnya tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pengajaran, sumber belajar, dan penilaian hasil belajar “(Standar Nasional Pendidikan,2006:13).

Sebelum suatu proses pembelajaran itu berlangsung terlebih dahulu guru penjasorkes merumuskan dan menyusun perencanaan pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang meliputi tiga aspek kegiatan pokok yaitu perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran.

Dalam mengembangkan dan menyusun perencanaan pembelajaran perlu di perhatikan kemampuan siswa yang mencakup dasar kecerdasan, pengetahuan, keterampilan, sikap kepribadian dan prilaku.

Perencanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dengan berdasarkan peraturan pemerintah No. 19 dan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 yang lebih mengarahkan perencanaan

pembelajaran kepada silabus, dan RPP serta di muatkan system penilaian yang berfungsi untuk mengevaluasi hasil belajar siswa.

1. Silabus

“Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu atau kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber/bahan/alat belajar, silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian, (KTSP, 2008:151)”.

Silabus di susun berdasarkan prinsip pengembangan silabus yang sesuai kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dengan memperhatikan dari segi keilmuan materinya dapat di pertanggung jawabkan, mempunyai relevansi yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik, sistematis yang saling berhubungan fungsionalnya dalam pencapaian kompetensi, konsisten dalam penyajian materi, dalam kehidupan nyata, fleksibilitas dalam artian menyusun dengan perubahan yang terjadi, menyeluruh yang menyangkut seluruh ranah kompetensi (kognitif, afektif, psikomotor).

Unit silabus berdasarkan seluruh alokasi waktu dalam mata pelajaran selama penyelenggaraan satuan pendidikan, kemudian alokasi waktu di sediakan dalam bentuk persemester, pertahun dengan memperhatikan standar kompetensi dasar.

Berdasarkan pedoman pengembangan silabus, maka silabus pembelajaran penjasorkes dapat di susun dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Standar kompetensi :

Standar kompetensi (SK), merupakan ukuran kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus di capai, di ketahui, dan mahir di lakukan oleh peserta didik pada setiap tingkatan dari suatu materi yang di ajarkan. Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri dari 7 aspek, yaitu (1) permainan olahraga, (2) Aktivitas pengembangan, (3) Uji diri atau senam, (4) Aktifitas retmik (5) Akuatik, (6) Pendidikan luar sekolah, (7) Kesehatan. (KTSP,2008:109)”.

b. Identifikasi :

“Mengidentifikasi materi pokok/pembelajaran yang menunjang pencapaian kompetensi dasar dengan mempertimbangkan : potensi peserta didik, relevansi dengan karakteristik daerah, tingkat perkembangan fisik dan psikis peserta didik yang mencakup intelektual, emosional, social, spiritual. (KTSP 2008:152)”.

c. Kompetensi Dasar :

Kompetensi dasar (KD), merupakan penjabaran SK peserta didik yang cakupan materinya lebih sempit dibanding dengan SK peserta didik.

d. Materi pelajaran :

“Materi pelajaran adalah pokok-pokok materi pelajaran yang harus di pelajari siswa sebagai sarana pencapaian kemampuan dasar yang akan di nilai dengan menggunakan instrumen penilaian yang di susun berdasarkan indikator pencapaian belajar” (M.Joko sosilo 2007 :123).

Dari kutipan di atas dapat di lihat bahwa materi yang di ajarkan harus menarik minat siswa agar mengikuti pelajaran penjasorkes dengan semangat dan sungguh-sungguh serta materi yang di ajarkan dapat memudahkan siswa untuk memahaminya

e. Menentukan alokasi waktu :

Penentuan alokasi waktu pada setiap kompetensi dasar di dasarkan pada jumlah minggu efektif sesuai dengan kalender pendidikan dan alokasi waktu mata

pelajaran perminggu dengan mempertimbangkan jumlah kompetensi dasar, keluasan, kedalaman, tingkat kesulitan dan tingkat kepentingan kompetensi dasar, alokasi waktu yang di cantumkan dalam silabus merupakan perkiraan waktu rerata untuk menguasai kompetensi dasar yang di butuhkan oleh peserta didik yang beragam dari sini jelaslah bahwa semakin sukar materi pelajaran yang di ajarkan kepada siswa maka semakin banyak alokasi waktu yang di butuhkan.

f. Pengalaman belajar :

“Kegiatan pembelajaran di rancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik, peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Pengalaman belajar yang di maksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada pesertadidik. Pengalaman belajar memuat kecakapan hidup yang oerlu di kuasai peserta didik” (KTSP 2008:152).

g. Merumuskan Indikator Pencapaian kompetensi.

“Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar yang di tandai oleh perubahan perilaku yang dapat di ukur yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Indikator di kembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan di rumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat di observasi, indikator di gunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian” (KTSP 2008:153).

h. Menentukan Sumber Bahan Pelajaran

“Sumber belajar adalah rujukan, objek dan bahan yang di gunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik,nara sumber, serta lingkungan fisik, alam, social dan budaya. Penentuan sumber belajar di dasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran , dan indikator pencapaian kompetensi” (KTSP 2008:153).

Berdasarkan komponen pokok dari silabus yang lazim di gunakan :

1. Komponen yang berkaitan dengan kompetensi yang hendak dikuasai, meliputi :
 - a. Standar Kompetensi (SK)
 - b. Kompetensi Dasar (KD)
 - c. Indikator
 - d. Materi Pembelajaran
2. Komponen yang berkaitan dengan cara menguasai kompetensi, memuat pokok-pokok kegiatan dalam pembelajaran
3. Komponen yang berkaitan dengan cara mengetahui pencapaian kompetensi, mencakup
 - a. Teknik penilaian :
 - Jenis Penilaian
 - Bentuk Penilaian
 - b. Instrumen Penilaian
4. Komponen pendukung, terdiri dari :
 - a. Alokasi waktu
 - b. Sumber Belajar

4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sesuai dengan Permendiknas Nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses di jelaskan bahwa RPP di jabarkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan belajar peserta didik dalam upaya mencapai KD. Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang,

memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Mulyasa (2006: 212) mengatakan: “ Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) adalah rencana yang menggambarkan prosedur dan manajemen pembelajaran untuk mencapai satu atau lebih kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus ”. RPP merupakan komponen penting dari kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang pengembangannya harus dilakukan secara profesional.

Dari kutipan jelaslah bahwa RPP merupakan komponen penting dari kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang pengembangannya harus dilakukan secara profesional. Hal ini dipertegas oleh Mulyasa (2006:220).

“ Guru profesional harus mampu mengembangkan RPP yang baik, logis, dan sistematis karena di samping untuk melaksanakan pembelajaran, RPP mengembangkan profesional accountability sehingga guru dapat mempertanggung jawabkan apa yang dilakukannya”.

RPP yang dikembangkan guru memiliki makna yang cukup mendalam bukan sekedar kegiatan rutinitas untuk memenuhi kelengkapan administratif, tetapi RPP merupakan pedoman dan keyakinan profesional guru dalam prose mengajar. Dalam mengemnbangkan RPP, guru dibri kebebasan untuk mengubah memodifikasi, menyesuaikan kondisi sekolah dan daerah, serta dengan karakteristik peserta didik, kemudian RPP disusun untuk setiap KD yang dapat

dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Guru merancang penggalan RPP untuk setiap pertemuan yang disesuaikan penjadwalan disatuan pendidikan.

Berdasarkan pedoman penyusunan RPP dapat di ikhtisar komponen RPP di bawah ini adalah sebagai berikut :

1. Identitas mata pelajaran, meliputi :

- a. Satuan pendidikan,
- b. Kelas,
- c. Semester,
- d. Program studi,
- e. Mata pelajaran atau tema pelajaran,
- f. Jumlah pertemuan

2. Standar Kompetensi

Merupakan kemampuan minimal peserta didik yang diharapkan di capai pada setiap kelas aytau semester pada suatu mata pelajaran.

3. Kompetensi Dasar

Adalah sejumlah kemampuan yang harus dikuasai peserta didik dalam mata pelajaran

4. Indikator Pencapaian Kompetensi

Adalah perilaku yang dapat diukur atau diobservasi untuk menunjukkan ketercapaian kompetensi dasar tertentu yang menjadi acuan penilaian mata pelajaran

5. Tujuan pembelajaran

Mengambarka proses dan hasil belajar yang di harapka di capa oleh peserta didik sesuai dengan kompetensi dasar.

6. Materi ajar,

Memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan di tulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator pencapaian kompetensi.

7. Alokasi waktu

Di tentukan sesuai dengan keperluan untu pencapaian KD dan beban belajar.

8. Metode pembelajaran

Mewujudkan suasana belajar agar peserta didik mencapai kompetensi dasar atau seperangkat indikator yang telah di tetapkan. Metode pembelajaran di sesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik, serta karekteristik dari setiap indikator dan kompetensi yang hendak di capai pada setiap mata pelajaran.

9. Kegiatan pembelajaran

a. Pendahuluan

Pendahuluan merupakan kegiatan awal dalam suatu pertemuan pembelajaran yang berisi apersepsi, motivasi, presepsi.

b. Inti

Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai KD yang di lakukan secara sistematis dan sistemik melalui proses eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

c. Penutup

Penutup merupakan kegiatan yang di lakukan untuk mengakhiri aktivitas pembelajaran yang dapat di lakukan dalam bentuk rangkuman atau simpulan, penilaian dan refleksi, umpan balik, dan tindak lanjut.

10. Penilaian hasil belajar

Prosedur dan instrumen penilaian proses dan hasil belajar di sesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi dan mengacu kepada standar penilaian.

11. Sumber belajar

Penentuan sumber belajar di dasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar, srta materi ajar, kegiatan pembelajaran , dan indikator pencapaian kompetensi.

Contoh kerangka RPP KTSP 2006 :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

A. Identitas

Nama Sekolah :
Mata Pelajaran :
Kelas, Semester :
Standar kompetensi :
Kompetensi Dasar :
Indikator :
Alokasi Waktu : x menit (... pertemuan)

B. Tujuan Pembelajaran

C. Materi pembelajaran

D. Metode Pembelajaran

E. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah :

Pertemuan 1

- Kegiatan awal
- Kegiatan Inti
- Kegiatan Penutup

Pertemuan 2

- Kegiatan Awal
- Kegiatan Inti
- Kegiatan Penutup

Pertemuan 3. Dst

F. Sumber Belajar

G. Penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah.....,

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP

.....
NIP

5. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri dan hal ini sangat didukung oleh metode yang akan dilaksanakan oleh guru. Melalui metode yang akan di terapkan oleh guru penjasorkes diharapkan mampu memberikan penjelasan yang tepat mengenai materi yang diajarkan kepada anak didik, baik secara verbal maupun non-verbal. Metode yang biasa digunakan guru dalam menyampaikan materi penjasorkes adalah metode deduktif atau metode perintah, metode tugas, demonstrasi dan pemberian penjelasan. Guru memberikan contoh gerakan yang akan diajarkan dan siswa berusaha mengembangkan dan melaksanakan bentuk gerak yang telah diajarkan, dimana siswa turut aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menghasilkan keterampilan gerak bagi siswa.

Dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, guru juga harus mampu menguasai dan menggunakan media pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran yang dapat mendukung peserta didik untuk mengerti dan memahami materi yang telah diajarkan. Untuk hal ini guru dapat memberikan animasi-animasi pada siswa dengan memanfaatkan media yang tersedia, melalui animasi siswa dapat belajar dengan melihat gambar animasi yang ditampilkan lewat perangkat elektronik.

Sehubungan dengan pelaksanaan pembelajaran, Suryo Subroto (1997:39) menggunakan beberapa komponen yang perlu diperhatikan, yakni : (1) membuka pelajaran, (2) menyampaikan materi pelajaran, (3) menggunakan metode

mengajar, (4) menggunakan alat peraga, (5) pengelolaan kelas, (6) interaksi belajar mengajar dan (7) menutup pelajaran.

a) Membuka Pelajaran

Membuka pelajaran adalah usaha guru untuk menciptakan kondisi awal agar mental dan perhatian murid berpusat pada apa yang dipelajarinya, sehingga akan memberikan efek positif terhadap kegiatan belajar mengajar. (Usman.M.Uzer dalam Suryo Subroto, 1997:39)

b) Menyampaikan Materi

Hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan materi adalah kemampuan guru dalam memilih bahan yang akan diberikan kepada siswa. Guru harus memilih bahan mana yang diberikan dan mana yang tidak perlu. Nanan Sudjana dan Suryo Subroto (1997) mengemukakan bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan materi mata pelajaran tersebut : (a) tujuan pengajaran, (b) urgensi bahan, (c) tuntutan kurikulum, (d) nilai kegunaan, (e) terbatasnya sumber bahan

c) Menggunakan metode

Salah satu upaya yang dilakukan guru untuk mencapai tujuan penjasorkes ialah dengan metode, yang dimaksud dengan kegiatan metode adalah dengan kegiatan mana guru mengendalikan proses belajar mengajar dan bagaimana murid bereaksi dalam kegiatan tersebut

Menurut Grosing ada delapan kegiatan metode dalam pengajaran olahraga sebagai berikut :

1. Demonstrasi

Dalam kegiatan ini guru mendemonstrasikan gerakan dan murid melihat dan menirukannya. Demonstarsi juga dapat dilakukan dengan guru dan murid atau memperlihatkannya dengan media.

2. Uraian dan Penjelasan Gerakan

Disini kegiatan dilakukan dengan verbalisme yang diikuti dengan penampilan bagian-bagian gerakan. Dengan demikian penjelasan akan menyempurnakan uraian melalui analisa gerakan atau melalui fisiologi gerakan

3. Tugas Gerakan

Guru memberikan tugas terbuka dan membiarkan murid mencari pemecahan masalahnya. Jadi di tuntut kemampuan untuk memecahkan masalahnya, contoh : guru memberikan banyak bola yang ditempatkan dalam suatu peti besar. Tugas ialah mendapatkan bola yang bermacam-macam yang tadi untuk dapat di pakai dalam belajar bermain voli

4. Petunjuk Gerakan

Guru memberikan petunjuk gerakan dengan formasi atau definisi yang jelas tanpa fantastis bagaimana gerakan dilaksanakan. Dengan demikian urutan gerakan yang akan dilaksanakan sudah terpogram dengan norma-norma gerakan yang tepat

5. Bantuan Gerakan

Kegiatan ini ditujukan agar guru memberikan bantuan terhadap pelaksanaan gerakan dalam belajar gerakan. Kegiatan ini dapat dilakukan tidak hanya dengan kata-kata tetapi langsung dengan tindakan oleh guru ataupun murid

6. Koreksi Gerakan

Koreksi Gerakan di dalam prose belajar di segala fase adalah penting walaupun dalam bentuk yang berbeda

7. Kegiatan Latihan Simpanan Motorik

Yaitu pengulangan di dalam fikiran suatu gambaran gerakan bagaimana berlangsungnya urutan gerakan, kecepatan gerakan dan bagaimana arah dan sudut serta luas gerakan berlangsung

8. Diskusi

Diskusi adalah pembicaraan antara guru dan murid atau antara murid dengan murid dalam proses belajar mengajar

6. Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes

Evaluasi atau penilaian berasal dari bahasa inggris yang berarti "Evaluation" yang berarti menilai dengan didahului dengan melakukan pengukuran lebih lanjut Arikunto (1996) mendefinisikan evaluasi merupakan sebuah proses pengumpulan evaluasi sejauh mana keberhasilan proses pembelajaran serta menentukan keputusan yang akan diambil sesuai dengan data yang terkumpul untuk perbaikan pembelajaran.

Hasil belajar kognitif dapat diukur dengan kemampuan pengehauan hasil belajar siswa dalam menghadapi setiap evaluasi. Hasil belajar psikomotor dapat

diukur dengan kemampuan atau keterampilan. Tetapi hasil belajar efektif tidak dapat diukur karena menyangkut dengan perasaan dan yang dapat diketahui hanya sikap serta tindak tanduknya saja, baik dalam ucapan verbal, ekspresi wajah dan gerak tubuh (Nasution, 1995). Sejalan pemikiran ini Derajat (1995) mengemukakan bahwa untuk penilaian yang menyangkut dengan aspek afektif adalah penalaran yang berkenaan dengan pembentukan sikap dan pembinaan jiwa

Jadi dalam penilaian proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu digunakan dalam bentuk tes, baik itu tertulis maupun tes kemampuan atau praktek guna mengukur keterampilan siswa dalam menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Kemudian harus dikuatkan juga dengan pengamatan untuk menilai sikap dan perilaku secara langsung.

B. Kerangka Konseptual

Untuk kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat diperlukan tahapan-tahapan yang harus dilakukan oleh guru dan tidak dapat ditinggalkan. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan dan keterampilan guru Penjasorkes dalam merencanakan proses pembelajaran.
2. Kemampuan dan keterampilan guru Penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran.
3. Kemampuan dan keterampilan guru Penjasorkes dalam mengevaluasi hasil belajar siswa.

Tahapan-tahapan di atas harus dilaksanakan oleh seorang guru Penjasorkes agar tujuan yang diharapkan dari hasil pembelajaran Penjasorkes dapat tercapai. Tahapan-tahapan di atas harus dilaksanakan secara berurut dan tidak boleh ditinggalkan salah satunya, karena ketiga tahapan tersebut saling berkaitan satu sama lainnya, dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori tentang pelaksanaan pembelajaran penjas maka yang menjadi pertanyaan penelitian adalah : Seberapa besar pelaksanaan pembelajaran di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman barat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat berdasarkan hasil penelitian termasuk kategori baik.

B. Saran

Dalam Rangka untuk mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 08 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat di kemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah untuk lebih memprioritaskan kepada guru penjasorkes untuk selalu mempersiapkan perencanaan pembelajaran sebelum kegiatan pembelajaran dilakukan.
2. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih mengembangkan pelaksanaan pembelajaran yang diajarkan sesuai dengan materi.
3. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk lebih memperhatikan pola pembelajaran, pembagian waktu dalam pembelajaran, rambu-rambu dalam pembelajaran, serta menyajikan materi bentuk organisasi dan memodifikasi permainan olahraga sehingga menimbulkan nilai kegembiraan yang tinggi dalam proses belajar mengajar.

4. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih menyesuaikan materi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan.
5. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diuntut untuk selalu melakukan evaluasi pembelajaran setiap hari dengan skedul yang di rencanakan sehingga guru dapat memperoleh informasi yang lengkap terhadap kegiatan belajar, evaluasi sangat menentukan sekali terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.
6. Kepada siswa agar lebih mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan penuh partisipasi dan tanggung jawab sehingga proses pembelajaran lancar dari awal sampai akhir.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Depdikbud (1996). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Bandung :
Remaja Rosdakarya.
- Depdikbud (2006). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Bandung :
Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas (2007). Model Silabus dan Rencana Pembelajaran Penjasorkes.
Jakarta : Direktorat Jenderal pendidikan dasar dan Menegah.
- Gusril (2008). Model pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar
Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Mulyasa. E. (2003). Menjadi Kepala Sekolah Profesional. Bandung: Transito
- M. Joko Susilo. (2007). Kurikulum Satuan Pendidikan. Bandung: Remaja
Rosdakarya
- Roni (2007). Skripsi, Padang FIK UNP.
- Sudjana (1999). Metode Statistik. Bandung : Transito.
- Suharsimi Arikunto (1992). Manajemen Penelitian. Jakarta : Bina Aksara
- Sudjana (1989). Metode Statistik. Bandung: Transito.
- UU No. 20 Tahun 2003. Tentang System Pendidikan Nasional. Jakarta :
Pradya Paramita.