

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 4
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH :

NOVITA SUSANTI SILALAH

04/49062

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 4 DHARMASRAYA

Nama : Novita Susanti Silalahi
NIM : 04/49062
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Agustus 2008

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
NIP. 131 668 605

Drs. Nirwandi, M.Pd.
NIP. 130 900 693

Diketahui:
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 4 DHARMASRAYA

Nama : Novita Susanti Silalahi
BP/NIM : 2004/49062
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2008

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd.	2. _____
3. Anggota : Drs. Mawardi, MS	3. _____
4. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes	4. _____
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Novita Susanti Silalahi. 2008. **Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 4 Dharmasraya**. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada di SMA Negeri 4 Dharmasraya tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) yang belum terlaksana sebagaimana mestinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perencanaan pengajaran, motivasi siswa dan strategi modifikasi penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.

Penelitian ini bersifat deskriptif, populasi penelitian diambil dari 2 orang guru penjasorkes dan siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Dharmasraya. Sampel penelitian guru diambil secara keseluruhan dan sampel siswa diambil 50 orang dengan menggunakan teknik proporsional stratified random sampling.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA 4 Dharmasraya adalah sebagai berikut: Dari segi Perencanaan pengajaran memiliki jumlah rata-rata persentase jawaban guru 7 kali (35,00%) selalu dan sering, 1 kali (5,00%) kadang-kadang dan jarang, serta 4 kali (20,00%) tidak pernah. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa perencanaan termasuk dalam kategori selalu dan sering dilakukan. Untuk motivasi siswa memiliki rata-rata persentase jawaban siswa 527 kali (31,29%) selalu, 339 kali (20,65%) sering, 546 kali (31,93%) kadang-kadang, 179 kali (10,00%) jarang, dan 100 kali (5,75%) tidak pernah. Dari penjelasan diatas maka rata-rata motivasi siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes berada dalam kategori kadang-kadang atau cukup. Pada pelaksanaan strategi modifikasi memiliki rata-rata persentase jawaban guru 12 kali (26,35%) selalu, 16 kali (36,15%) sering, 2 kali (4,58%), kadang-kadang, 4 kali (8,75%) jarang dan 12 kali (24,17%) tidak pernah. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa pelaksanaan strategi modifikasi penjasorkes sering dilakukan guru. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya berada dalam kategori ”**cukup**” terlaksana.

Kata Kunci: Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah Yang Maha Kuasa yang telah memberikan jalan dan kemampuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 4 Dharmasraya”** untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd sebagai Dekan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan sebagai Pembimbing I.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Mawardi, MS, Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai penguji.
5. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Dharmasraya.
6. Staf pengajar atau administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Ayahanda dan Ibunda yang telah mendidik dan memberi dorongan semangat kepada penulis.

8. Abang, Kakak, dan Adik-adik tercinta yang telah memotivasi dalam menyelesaikan semua ini.
9. Saudara/i PMK Kota Padang yang telah memberi motivasi, semangat dan perhatian yang tulus kepada penulis.
10. Dan rekan-rekan angkatan 2004 dan se almamater sivitas akademika Universitas Negeri Padang, yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah Yang Maha Kuasa membalas semua kebaikan Ibu/Bapak dan rekan-rekan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan ktitik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini.

Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat secara khusus bagi penulis untuk menambah wawasan keilmuan, pengalaman di lapangan dan secara umum untuk pihak Universitas Negeri Padang dan pihak sekolah serta semua pembaca sebagai bahan masukan.

Padang, Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah	5
1. Identifikasi Masalah	
2. Pembatasan Masalah	
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	10
b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	12
2. Perencanaan Pengajaran.....	13
a. Persiapan Pengajaran.....	14
b. Pelaksanaan Pengajaran	18

3. Motivasi Siswa	21
a. Motivasi Intrinsik	24
b. Motivasi Ekstrinsik	25
4. Strategi Modifikasi Penjas Orkes	26
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
C. Jenis dan Sumber Data	41
1. Jenis Data	41
2. Sumber Data	41
D. Instrumen Penelitian	42
1. Angket atau Kuesioner	42
a. Penyusunan Instrumen	42
b. Penentuan Instrumen yang Digunakan	43
c. Penyebaran Angket dan Penyusunan Kisi-kisi Angket	43
d. Uji Coba Instrumen	44
2. Observasi	48
E. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Data Perencanaan Pengajaran Penjasorkes.....	51
2. Deskripsi Data Motivasi Siswa	54
3. Deskripsi Data Strategi Modifikasi Penjasorkes.....	61
4. Deskripsi Rekapitulasi Sub Variabel Pelaksanaan Pembelajaran.....	72
C. Pembahasan.....	73
1. Perencanaan Pengajaran.....	73
2. Motivasi Siswa	74
3. Strategi Modifikasi Penjasorkes.....	78
4. Rekapitulasi Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Penyebaran Populasi Penelitian	40
2 Penyebaran Sampel Penelitian	41
3 Data Distribusi Perencanaan Pengajaran Guru	52
4 Data Distribusi Keinginan Belajar Siswa.....	54
5 Data Distribusi Kesiediaan Belajar Siswa.....	56
6 Data Distribusi Perhatian Belajar Siswa	58
7 Deskripsi Data Motivasi Belajar Siswa.....	60
8 Distribusi Frekuensi Data Modifikasi Ukuran Lapangan	62
9 Distribusi Frekuensi Data Modifikasi Peralatan	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagan Kerangka Konseptual.....	38
2 Grafik Data Distribusi Perencanaan Pengajaran Guru.....	53
3 Grafik Keinginan Belajar Siswa	55
4 Grafik Kesiediaan Belajar Siswa	57
5 Grafik Perhatian Belajar Siswa	59
6 Grafik Rekapitulasi Motivasi Belajar Siswa.....	61
7 Grafik Modifikasi Ukuran Lapangan.....	63
8 Grafik Modifikasi Peralatan.....	65
9 Grafik Modifikasi Lamanya Permainan.....	67
10 Grafik Modifikasi Peraturan Permainan	70
11 Grafik Rekapitulasi Strategi Modifikasi Penjasorkes	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	80
2. Rangkuman Hasil Analisis Validitas Instrumen	81
3. Angket Penelitian Perencanaan dan Strategi Modifikasi guru.....	82
4. Angket Penelitian Motivasi Siswa	86
5. Rekapitulasi Angket Perencanaan dan Modifikasi	89
6. Distribusi Frekuensi Skor Sub Variabel Perencanaan	90
7. Rekapitulasi Angket Motivasi	91
8. Uji Validitas dan Reliabelitas Motivasi	93
9. Distribusi Frekuensi Skor Motivasi	95
10. Distribusi Frekuensi Skor Sub Variabel Modifikasi.....	96
11. Surat-surat Izin Penelitian.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar manusia secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang berlangsung seumur hidup dan diperlukan dalam kehidupan masyarakat, bangsa dan Negara. (Sisdiknas, 2003: 2).

Pembangunan manusia Indonesia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Untuk mewujudkan warga negara yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pendidikan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan yaitu:

Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk 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 (Sistem Pendiknas, 2003:5).

Fungsi dan tujuan sistem pendidikan diatas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Menengah Atas (SMA) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (2006: 648).

Berdasarkan penjelasan di atas penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dan tidak dapat di pisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Selanjutnya, dalam KTSP SMA di jelaskan bahwa:

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Penjasorkes yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas Penjasorkes yang 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 (2006: 648)

Dengan demikian penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), penghayatan nilai-nilai (afektif) seperti; sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan perkembangan kualitas fisik dan psikis peserta didik yang seimbang.

Berdasarkan prinsip pengembangan silabus mata pelajaran penjasorkes dalam KTSP SMA yang kedelapan menjelaskan

“Komponen silabus penjasorkes mencakup ranah kompetensi kognitif, afektif dan psikomotor. Walaupun mata pelajaran Penjasorkes lebih menitik beratkan pada aspek psikomotor, bukan berarti aspek kognitif dan afektif peserta didik diabaikan”. (2006: 2)

Dari kutipan di atas jelas bahwa mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMA yang harus mendapatkan perhatian yang cukup serius karena didalam materi penjasorkes tersebut terdapat nilai-nilai yang antara lain kreatifitas, disiplin, kerjasama, dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional, dalam pengertian yang luas dan karena itu penjasorkes merupakan mata pelajaran yang juga ikut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan ikut serta berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian pendidikan harus dilaksanakan dengan tertib dan bertanggung jawab.

Pembangunan kecerdasan dan moral berperan strategis dalam pelaksanaan penjasorkes yang sangat ditentukan oleh kebijakan guru dalam

mendisain pembelajaran. Dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes dibutuhkan kemauan dan kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan strategi yang tepat dan salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah strategi modifikasi.

Di dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes diharapkan guru mampu melaksanakan perencanaan pembelajaran dan melakukan strategi modifikasi penjasorkes dengan baik, serta siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar penjasorkes sehingga dengan demikian siswa dapat mencapai kesegaran jasmani (fisik), mental dan motivasi yang kuat yang bermanfaat, baik bagi diri dan lingkungannya serta mampu mengembangkan moral, kepribadiannya serta berbudi pekerti yang luhur.

Namun pada kenyataannya pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Hal dilihat dari perencanaan pembelajaran, motivasi siswa, dan strategi modifikasi penjasorkes yang pelaksanaannya cenderung diarahkan kepada pencapaian prestasi, tetapi seharusnya yang sangat diharapkan adalah membawa agar siswa menjadi bugar dalam pengertian kesegaran jasmani. Oleh karena itu dituntut keterampilan guru yang mampu mengembangkan aspek afektif dan kognitif disamping psikomotor.

Dalam pengamatan peneliti lapangan ditemukan beberapa fenomena umum dalam pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya antara lain; perencanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, metode pengajaran, sarana dan prasarana,

motivasi guru pendidikan jasmani, motivasi siswa, kepemimpinan kepala sekolah, strategi modifikasi penjasorkes, komunikasi antara guru dan siswa belum tercermin melalui tindakan dan perbuatan terutama dalam penanaman nilai-nilai penjasorkes menjadi faktor penyebab tidak terlaksananya penjasorkes di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Dharmasraya.

Dan oleh permasalahan di atas penulis tertarik dan merasa penting untuk melakukan penelitian. Penelitian yang dimaksud adalah tentang bagaimana **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Dharmasraya.**

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan pembelajaran
- b. Evaluasi hasil belajar
- c. Sarana dan prasarana
- d. Metode
- e. Motivasi guru
- f. Motivasi siswa
- g. Kepemimpinan kepala sekolah
- h. Strategi Modifikasi Penjasorkes

2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi diatas tidak mungkin semua dapat di teliti oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membahas mengenai:

- a. Perencanaan pembelajaran
- b. Motivasi siswa
- c. Strategi Modifikasi Penjasorkes

C. Perumusan Masalah

1. Bagaimana perencanaan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.
2. Bagaimana motivasi siswa dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya
3. Bagaimana Strategi Modifikasi dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya

D. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui bagaimana motivasi siswa dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya
3. Untuk mengetahui bagaimana Strategi Modifikasi dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi:

1. Guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
2. Peneliti yang akan datang, sebagai referensi penelitian lanjutan.
3. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S.I di FIK-UNP.
4. Bahan bacaan di perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Yanuar kiram dalam seminar (2008:8) merupakan “Suatu proses sosialisasi dan tranformasi nilai-nilai melalui aktivitas jasmani yang terseleksi, terencana, terprogram dan bertujuan”.

Penjasorkes diadakan di sekolah bukan hanya sebagai mata pelajaran pelengkap disekolah. Peranan penjasorkes sangat penting didalam membentuk anak didik yang benar-benar bernilai guna dalam membentuk manusia seutuhnya.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang kaya dengan berbagai aspek dan makna pengajaran. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membangun dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui penjasorkes.

Menurut Yanuar Kiram dalam makalah seminar pembelajaran penjasorkes di sekolah, (2008:9) mengungkapkan pentingnya penjasorkes di lakukan di sekolah untuk:

- (a) Membantu memenuhi hasrat anak untuk bergerak, (b) Membantu anak mentransformasikan nilai-nilai, apresiasi, konsep diri dan budaya hidup sehat, (c) Membantu anak menggali dan mengembangkan potensi diri, (d) Membantu anak untuk mengembangkan “*open skill*” anak (process oriented), (e) Membantu mengembangkan kesegaran jasmani anak didik.

Berdasarkan pendapat diatas, penjasorkes merupakan pendidikan yang membantu anak didik untuk memenuhi hasrat dalam melakukan gerak, yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangannya, baik dalam aspek fisik maupun psikis. Penjasorkes juga sangat bermanfaat untuk memampukan siswa dalam melakukan transformasi nilai-nilai apresiasi dan konsep diri yang kuat dan mandiri serta memiliki dan melaksanakan budaya hidup sehat di dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya Agus Mahendra (2008:3) dalam makalah seminar asas dan falsafah pendidikan jasmani mengatakan

Penjasorkes pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pelaksanaan penjasorkes merupakan peningkatan gerak manusia yang komplek dan dinamis yang memampukan siswa untuk menggali dan mengembangkan bakat dan potensi dirinya semaksimal mungkin, guna kemajuan peningkatan gerak yang lebih baik, dimana anak dapat memanfaatkan potensi dirinya untuk dijadikan keterampilan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya secara terus menerus.

Penjasorkes adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjasorkes berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan

pikiran dan jiwanya. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti penjasorkes yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Agus mahendra (2008:3).

Pada hakikat penjasorkes adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif dan pembinaan berlangsung seumur hidup yang memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberi kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar di arahkan untuk membina dan membentuk gaya hidup sehat dan mandiri.

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga individu memiliki keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Williams (1954:3) menyatakan bahwa penjasorkes adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Yang dipilih itu haruslah yang memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong dan mempunyai kepribadian yang kuat.

Penjasorkes adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam rangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Menurut Abdul Gafur (1983:6) dan Menpora (1985)

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”

Dari berbagai pengertian penjasorkes diatas dapat disimpulkan bahwa penjasorkes adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan berbagai keterampilan gerak jasmani menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam proses pembangunan, guru penjasorkes di harapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat yang pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, tetapi melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial peserta didik.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Alasan mengapa guru penjasorkes atau pendidik perlu memahami tujuan yang jelas mengenai pelaksanaan penjasorkes adalah:

- 1) Pemahaman tentang tujuan akan dapat membantu guru penjasorkes mengetahui lebih baik apa yang ingin dicapai.
- 2) Pemahaman mengenai tujuan akan dapat membantu guru penjasorkes mengetahui lebih baik nilai pendidikan jasmani dalam pendidikan.
- 3) Pemahaman tentang tujuan penjasorkes akan dapat membantu guru penjasorkes mengambil keputusan yang baik bila ada masalah yang timbul.

Selanjutnya Tujuan penjasorkes menurut Umar adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, 4) Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai pemain olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan di luar kelas, 6) Mengembangkan pengelolaan keterampilan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, 7) Mengembangkan keterampilan

untuk menjaga keselamatan diri sendiri serta orang lain
 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat. 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreasi. (Umar, 2004: 16)

2. Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Perencanaan dalam arti seluas-luasnya merupakan suatu proses mempersiapkan secara sistematis kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Sarifudin (1979:5) mengemukakan, “Perencanaan adalah suatu usaha atau cara bagaimana mencapai tujuan sebaik-baiknya dengan sumber-sumber yang ada supaya lebih efektif dan efisien”.

Dengan adanya perencanaan diharapkan terdapat suatu pengarahan kegiatan, adanya pedoman bagi pelaksana atau guru kepada pencapaian tujuan pendidikan.

Menurut Sarifudin (1979:10) ada hal penting yang perlu mendapat perhatian khusus didalam orientasi pelaksanaan perencanaan, yaitu apabila ada suatu rencana, maka rencana tersebut haruslah benar-benar dilaksanakan.

Commb's Philips (1997:6) mengemukakan perencanaan pengajaran dalam arti luas adalah “Suatu penerapan yang rasional dari analisis sistematis proses perkembangan pendidikan dengan tujuan agar pendidikan itu lebih efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan tujuan para murid dan masyarakatnya”. Jadi perencanaan merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu kegiatan tertentu.

Dalam garis besar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tiga kegiatan pokok yaitu persiapan/perencanaan, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran.

a. Persiapan Pembelajaran

Perkembangan KTSP mencakup perencanaan, program tahunan, program semester, silabus dan sistem penilaian serta program pengayaan dan remedial.

1) Program Tahunan

Program tahunan merupakan mata pelajaran yang dikembangkan oleh guru yang bersangkutan. Program ini perlu dipersiapkan oleh guru pendidikan jasmani sebelum tahun ajaran dilaksanakan. Program tahunan merupakan pedoman bagi pengembangan program-program berikutnya yakni, program semester, program mingguan dan program harian atau program pembelajaran setiap bahan materi yang akan diajarkan kepada anak didik.

2) Program Semester

Program semester berisikan garis-garis besar mengenai hal-hal yang akan di capai dan dilaksanakan di dalam semester tersebut. Program semester merupakan penjabaran dari program tahunan yang dijadikan sebagai pedoman di dalam membuat silabus sehingga memudahkan guru dalam menyusun silabus untuk melaksanakan pengajaran.

3) Silabus dan sistem penilaian

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Silabus dan sistem penilaian dapat berfungsi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa, mendiagnosis kesulitan belajar, memberikan umpan balik dan melakukan perbaikan.

Berdasarkan pedoman khusus pengembangan silabus dan penilaian, maka silabus pengajaran dapat disusun melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a) Identifikasi

Di dalam identifikasi yang perlu dicantumkan adalah identitas sekolah, identitas mata pelajaran, kelas, program semester, dan kriteria ketuntasan minimal mata pelajaran.

b) Standar kompetensi

Standar kompetensi merupakan standar yang harus dicapai dan dimiliki siswa setelah mengikuti dan lulus dalam mata pelajaran tertentu. Standar kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa untuk mata pelajaran penjasorkes ada enam aspek yaitu, 1) Aktivitas pengembangan, 2) Aktifitas permainan, 3) Senam, 4) Aktifitas ritmik 5) Akuatik, 6) Pendidikan luar sekolah.

c) Kompetensi dasar

Kompetensi dasar merupakan kompetensi minimal yang harus dapat dilaksanakan dan dicapai oleh siswa untuk standar

kompetensi tertentu, kompetensi dasar ini dilakukan siswa sesuai standar kompetensi yang diharapkan dan berada pada satu aspek pembelajaran.

d) Materi pembelajaran

Materi merupakan pokok bahasan dan sub pokok bahasan suatu kemampuan dasar. Materi pokok dijabarkan untuk memudahkan siswa untuk memperoleh kompetensi yang diharapkan.

e) Pengalaman belajar

Materi mata pelajaran penjasorkes harus meliputi hal-hal sebagai berikut. Pengalaman mempraktekkan, mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Misal pengalaman mempraktekkan keterampilan atletik, senam, permainan, beladiri dan renang

f) Indikator

Indikator merupakan karakteristik dan tanda-tanda yang harus dilakukan siswa untuk menunjukkan bahwa siswa telah sampai pada indikator pencapaian.

g) Sistem penilaian

Sistem penilaian merupakan metode yang digunakan untuk menentukan mutu kerja individu yang berdasarkan fakta-fakta sehingga memperoleh hasil pengukuran. Untuk mendapatkan hasil pengukuran yang valid maka ada jenis

tagihan yang diajukan kepada siswa berupa kuis, ulangan harian, tugas individu, laporan praktikum dan berbagai jenis kegiatan lain yang dilakukan siswa untuk menunjukkan hasil belajarnya.

h) Menentukan alokasi waktu

Alokasi waktu adalah perkiraan berapa lama siswa mempelajari suatu materi pelajaran. Alokasi waktu dapat ditentukan dengan memperhatikan tingkat kesukaran materi, cakupan materi dan frekuensi penggunaan materi baik di dalam maupun diluar kelas serta tingkat pentingnya materi yang dipelajari.

i) Sumber/bahan/alat

Sumber yang digunakan berarti rujukan, referensi atau literatur baik dalam menyusun silabus maupun mengajar, sedangkan bahan/alat yang di perlukan dalam praktikum atau proses pembelajaran lainnya, dapat divariasikan sesuai dengan kompetensi dasar, materi serta pengalaman belajar mata pelajarannya.

4) Pengayaan dan remedial

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani melakukan program pengayaan kepada siswa apabila semua materi mata pelajaran yang akan diajarkan telah selesai dilaksanakan dan untuk memperdalam materi yang telah diajarkan maka guru mengadakan

pengayaan. Sedangkan remedial dilakukan oleh guru penjasorkes setelah melihat hasil belajar siswa yang telah diajarkan. Apabila hasil belajar anak didik rendah atau tidak mencapai standar yang telah ditetapkan maka perlu dilakukan remedial atau perbaikan nilai pada siswa tersebut hingga mencapai standar yang telah ditetapkan.

b. Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri dan hal ini sangat di dukung 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 akan 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 penjas, 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.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani aspek psikomotor merupakan tujuan utama yang akan dicapai tanpa mengabaikan aspek-aspek pendidikan yang lain seperti aspek kognitif, afektif dan sosial.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani umumnya mencakup 3 hal yaitu:

1) Pretest

Pretest adalah tes yang diberikan oleh guru sebelum pengajaran dimulai, dan bertujuan untuk mengetahui sampai dimana pengetahuan siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan atau keterampilan) yang akan diajarkan.

Fungsi pretest adalah:

- a) Menyiapkan peserta didik dalam proses belajar
- b) Mengetahui tingkat kemajuan peserta didik sesuai dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan.
- c) Mengetahui kemampuan awal yang telah dimiliki peserta didik mengenai bahan ajaran yang akan dijadikan materi didalam proses pembelajaran.

- d) Mengetahui darimana seharusnya proses pembelajaran dimulai, tujuan mana yang telah dikuasai siswa dan tujuan mana yang perlu mendapat penekanan dan perhatian khusus.

2) Proses

Proses yang dimaksudkan adalah pembelajaran inti dan pelaksanaan proses pembelajaran, yakni bagaimana tujuan-tujuan pengajaran direalisasikan. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila seluruh siswa terlibat secara aktif didalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

Pembelajaran yang berhasil dapat dilihat dari proses dan hasil belajar siswa. Dari segi proses dikatakan berhasil, apabila sebagian besar siswa terlibat secara aktif, baik fisik, mental, ataupun sosial dalam proses belajar dan menunjukkan kegairahan serta semangat belajar yang tinggi. Sedangkan dari segi hasil dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan tingkah laku yang positif pada diri sebagian besar atau seluruh peserta didik.

Agar terlaksananya proses pembelajaran yang diharapkan guru pendidikan jasmani hendaknya kreatif di dalam memberikan pengajaran kepada siswa dan mengupayakan kondisi belajar yang kondusif. Guru hendaknya memberikan kebebasan pada siswa untuk mengembangkan kemampuan keterampilan yang telah dimilikinya dan guru mendampingi serta mengawasi siswa di dalam mengembangkan kreatifitas olahraga yang dimiliki dan dikuasainya.

3) Pos-test

Pos-test adalah tes yang diberikan pada setiap akhir program satuan pengajaran. Tujuan pos-test adalah untuk mengetahui sampai dimana pencapaian siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan dan keterampilan) setelah mengalami suatu kegiatan belajar.

Fungsi pos-test adalah:

- a) Mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap kompetensi yang telah ditentukan.
- b) Mengetahui kompetensi dan tujuan yang dapat dikuasai dan bila sebagian besar belum dapat menguasai maka diadakan pembelajaran kembali.
- c) Mengetahui siswa yang perlu mengikuti program pengayaan untuk mengetahui tingkat kesulitan yang dihadapinya.
- d) Sebagai acuan perbaikan terhadap komponen-komponen proses pembelajaran yang telah dilaksanakan, baik terhadap perencanaan, pelaksanaan maupun evaluasi.

Seperti telah dikatakan di atas, jika hasil pos-test dibandingkan dengan hasil pretest, maka keduanya berfungsi untuk mengukur sampai sejauh mana keefektifan pelaksanaan program pengajaran.

Guru atau pengajar dapat mengetahui apakah kegiatan itu berhasil baik atau tidak, dalam arti apakah semua atau sebagian besar tujuan instruksional yang telah dirumuskan telah dapat tercapai.

3. Motivasi Siswa

Motivasi sangat penting dimiliki oleh setiap siswa, motivasi merupakan dorongan yang menarik seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dan mendorong serta menggerakkan orang lain untuk melakukan sesuatu yang di kehendaki. Motif dapat juga di katakan sebagai daya penggerak atau pendorong dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan itu sangat dirasakan/mendesak.

Mc.Donal dalam Sardiman (2001:71) menyatakan “Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”. Motivasi tidak terlepas dari adanya rangsangan dan motivasi juga menyangkut kebiasaan yang telah dimiliki oleh siswa. Dorongan ingin tahu yang berasal dari dalam diri sendiri menentukan kualitas motivasi siswa. Untuk memahami dan mengembangkan motivasi siswa secara efektif, maka hendaknya guru mampu membangkitkan kebutuhan bagi siswa.

Anderson dan Faus, G.W dalam Prayitno (1989:10) mengemukakan bahwa “Motivasi dalam belajar dapat dilihat dari karakteristik tingkah laku siswa yang menyangkut minat, ketajaman perhatian, konsentrasi dan ketekunan”

Demikian juga di dalam belajar pendidikan jasmani, siswa yang memiliki motivasi tinggi dalam belajar olahraga menampakkan minat yang besar dan perhatian yang penuh terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, dan mereka akan memusatkan sebanyak mungkin energi fisik maupun psikis terhadap kegiatan jasmani, tanpa mengenal bosan, apalagi menyerah.

Dalam hubungannya dengan kegiatan belajar, guru penjasorkes hendaknya dapat menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa melakukan aktivitas belajar. Dalam hal ini sudah barang tentu peran guru sangat penting dan strategis.

Bagaimana cara guru penjasorkes melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan aktivitas belajar dengan baik, ini tergantung pada kepekaan guru dalam mengajar dan sangat penting sekali dipikirkan oleh guru. Untuk dapat menghasilkan kualitas belajar yang baik maka di perlukan proses dan motivasi yang baik pula.

Tipe-tipe Motivasi

a. Motivasi Instrinsik

Thornburgh dalam Prayitno (1989:10) berpendapat bahwa “Motivasi instrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu” Tingkah laku terjadi tanpa di pengaruhi oleh faktor-faktor dari lingkungan. Individu bertingkah laku karena mendapatkan energi dan pengarah tingkah laku

yang tidak dapat kita lihat sumbernya dari luar. Atau dengan kata lain individu terdorong untuk bertingkah laku ke arah tujuan tanpa adanya faktor dari luar. Individu yang di gerakkan oleh motivasi instrnsik, baru akan puas kalau kegiatan yang di lakukan telah mencapai hasil dengan terlibat dalam kegiatan tersebut.

Grage dan Berlin dalam Prayitno (1989:11) mengemukakan bahwa “Siswa yang termotivasi secara instrinsik aktifitasnya lebih baik dalam belajar dari pada siswa yang termotivasi secara ekstrinsik. Jadi motivasi instrinsik adalah motivasi yang tidak perlu dirangsang dari luar, karena di dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Siswa yang memiliki motivasi instrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu dan menunjukkan keterlibatan dan aktifitas yang tinggi dalam belajar.

Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan, kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi motivasi itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan yang esensial bukan rutinitas dan sekedar simbol.

b. Motivasi Ekstrinsik

Mengenai defenisi motivasi ini, Sardiman mengemukakan bahwa:

Motivasi Ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar, atau bentuk motivasi yang di dalamnya aktifitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktifitas belajar.” (Sardiman, 2001:89)

Dari definisi diatas dapat kita lihat bahwa motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang bukan merupakan perasaan atau keinginan yang sebenarnya yang ada di dalam diri siswa untuk belajar. Motivasi ekstrinsik dinamakan demikian karena tujuan utama individu melakukan kegiatan adalah untuk mencapai tujuan yang terletak di luar aktifitas belajar itu sendiri, atau tujuan itu tidak terlibat di dalam aktifitas belajar.

Menurut Phil Louther dalam Prayitno (1989:14) bahwa di dalam kelas banyak sekali siswa yang dorongan belajarnya adalah motivasi ekstrinsik. Mereka memerlukan perhatian dan pengarahan yang khusus dari guru dan sangat tergantung kepada keharusan-keharusan yang ditentukan oleh guru untuk mendorong mereka dalam belajarnya. Namun hal ini tidaklah berarti bahwa adanya motivasi ekstrinsik itu jelek dan perlu dihindari sama sekali.

Thornburgh dalam Prayitno mengemukakan bahwa:

“Antara motivasi Instrinsik dan ekstrinsik itu saling menambah atau memperkuat, bahkan motivasi ekstrinsik dapat membangkitkan motivasi instrinsik, dan motivasi instrinsik dapat diperkuat oleh motivasi ekstrinsik” (Prayitno 1989: 14).

Jadi antara motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik sama-sama penting di dalam proses pembelajaran, tergantung bagaimana

guru mata pelajaran untuk meningkatkan motivasi itu didalam diri siswa yang didik

4. Strategi Modifikasi Penjasorkes

Strategi merupakan cara atau kiat-kiat guru penjasorkes dalam mensiasati pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan dalam penjasorkes. Salah satu strategi yang dapat digunakan guru penjasorkes dalam pembelajaran adalah strategi modifikasi (merubah).

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes, guru harus menekankan berbagai kegiatan dan tindakan dengan menggunakan modifikasi olahraga dalam penjasorkes.

Coever (1982:85) dalam Arsil (2006:16) meyakini dalam melakukan modifikasi ada beberapa pertimbangan yang perlu dilakukan seperti “(1) Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap dan sesempurna orang dewasa, (2) Pendekatan latihan yang digunakan kurang efektif karena guru mengajar dengan cara kaku dimana anak disuruh mendengar didalam situasi komunikasi yang kaku, guru mencontohkan kemudian anak menirukan dan berlatih secara monoton, (3) Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang ada sebagian besar didesain untuk permainan orang dewasa”

Justru itu pembelajaran permainan penjasorkes semestinya dapat di modifikasi bila diperlukan, sebab alasan untuk memodifikasi cukup

rasional karena keterampilan motorik tertentu dapat dikembangkan sesuai dengan tingkat kematangan. Dengan adanya modifikasi alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap partisipasinya mendorong untuk bekerjasama dan merasa senang. Modifikasi olahraga memberikan tekanan pada kegembiraan dan kesenangan siswa dalam situasi kompetisi. Dampaknya, dalam waktu yang lama siswa belajar mengulangi tekanan mental kompetisi.

Modifikasi permainan menurut Lutan (1999:23) dalam Arsil (2006:17) bahwa “Suatu perubahan dari aturan khusus permainan kepada aturan-aturan tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain, pengalaman khusus, yang diperlukan oleh para pemain, dan pembatasan-pembatasan tempat, fasilitas, serta perlengkapan yang tersedia”.

Modifikasi permainan memberikan keuntungan penyesuaian materi dengan kemampuan siswa sebagai pembelajaran dapat dilaksanakan secara intensif dan efektif. Secara detail aspek-aspek positif pengajaran melalui permainan dalam metoda global sebagai berikut: “(1) Peserta didik dengan cepat mengetahui ide suatu permainan, (2) Peserta didik dengan cepat mengetahui fungsi masing-masing teknik, (3) Peserta didik dapat mempelajari teknik sekaligus, (4) Peserta didik dapat merasakan permainan yang sebenarnya, (5) Sedikit banyaknya peserta didik dapat belajar secara langsung tentang teknik dan srtategi bermain, (6) Intensitas aktivitas motorik cenderung lebih tinggi, (7) Peserta didik dapat belajar

langsung tentang masalah dan pemecahannya (problem solving), (8) Peserta didik dapat belajar langsung tentang peranan dan fungsinya dalam suatu kelompok, (10) Peserta didik dapat belajar tentang kerjasama khususnya bagi cabang olahraga bermain, (10) Motivasi untuk bergerak lebih tinggi“. (Kiram, 2001 : 18) dalam (Arsil 2006:18).

Dalam melakukan modifikasi permainan ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti modifikasi disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kognitif, sosial dan afektif siswa belajar dan berlatih. Selanjutnya Rohantoknam (1988:31) dalam Arsil (2006:18) menyatakan kebaikan melakukan permainan yang dimodifikasi yaitu; “(1) Permainan yang dimodifikasi dapat digunakan pada suatu tingkat perkembangan, dari tingkat pemula sampai dewasa, walaupun tujuan dan tipe modifikasi akan berbeda untuk berbagai tingkat dalam proses perkembangan, (2) Unsur-unsur usia dan tingkat sosial, kemampuan kognitif, dan kemampuan fisik dapat dipakai sebagai dasar perhitungan, (3) Modifikasi permainan kepada pemula diberikan kesempatan untuk merasakan situasi permainan yang sebenarnya tanpa menerapkan semua aturan-aturan yang resmi, (4) Modifikasi permainan dapat mencakup pengembangan, pengurangan dan penguasaan perilaku tertentu, (5) Modifikasi permainan dapat dipakai sebagai bahan untuk mengatur keterampilan teknik dan taktik agar lebih bermakna, (6) Modifikasi permainan merupakan permainan terbaik yang dapat atau pernah dilakukan oleh pemain atau merupakan latihan permainan sebelum

melakukan permainan yang sebenar dalam kompetisi, (7) Modifikasi permainan diciptakan untuk memenuhi tujuan khusus dan maksud dari pada unit pelajaran, jadi meningkatkan belajar semaksimal mungkin, (8) Modifikasi permainan perlu untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan di luar kemampuan guru. Rohantoknam (1988:32) dalam Arsil (2006 :19).

Jadi modifikasi tidak hanya melakukan satu metodologi atau dua model pengajaran tertentu, tetapi merupakan variasi-variasi dari permainan yang mengacu kepada berbagai keterampilan gerak teknik dasar yang dibutuhkan cabang olahraga tertentu.

Kebaikan modifikasi permainan juga dinyatakan Cholik dan Lutan (196: 6) sebagai berikut "Seharusnya modifikasi baik dalam aturan, ukuran, alat dan lapangan, maupun jumlah pemain perlu dilakukan agar sesuai dengan kemampuan anak yang belajar". Dengan demikian kelebihan modifikasi permainan dalam mengajar, siswa akan dapat mengikuti proses belajar, berpartisipasi aktif, senang, dan bergairah dalam mengikuti proses pembelajaran. Modifikasi permainan membuat suasana pembelajaran akan mengikuti dengan tanpa rasa takut akan gagal dalam tugas geraknya. Modifikasi permainan juga memberikan kesempatan kepada siswa melakukan teknik sebagai pendukung sesuai dengan kebutuhan situasi yang sedang dihadapi dalam permainan sesungguhnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami pembelajaran penjasorkes yang dimodifikasi sesuai dengan tingkat usia memungkinkan siswa dapat berkembang dan meningkatkan keterampilannya, dimana hal

tersebut sangat diperlukan untuk permainan penjasorkes sesungguhnya dan latihan memberikan keuntungan kepada siswa dalam mempelajari teknik-teknik olahraga yang realistis sesuai dengan situasi dan kondisi permainan olahraga yang sesungguhnya. Pada sisi lain modifikasi permainan secara langsung memberikan kesempatan pada siswa belajar teknik, taktik, peraturan, kemampuan motorik dan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain.

Aussi Sport (1993) dalam Gusril (2004:172) menyatakan modifikasi olahraga kedalam Penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu: (a) Modifikasi ukuran lapangan, (b) Modifikasi peralatan, (c) Modifikasi lamanya permainan; (d) Modifikasi peraturan permainan.

a. Unsur-unsur Modifikasi Penjasorkes adalah:

1) Modifikasi ukuran lapangan

Modifikasi ukuran lapangan bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa contoh; siswa sekolah tingkat pertama bermain bola voli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat skor atau sama sekali siswa tidak mampu menyeberangkan bola melewati net. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

2) Modifikasi peralatan

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket tongkat harus di buat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepakinya. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peraturan yang dibutuhkan siswa.

3) Modifikasi lamanya permainan

Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa yang melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibilitas dalam menggunakan waktu yang ada.

4) Modifikasi peraturan permainan

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Peraturan yang dibuat dalam permainan yang dilakukan di sepakati secara bersama atau guru yang menetapkan terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Untuk

kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

Graham dkk (1980) dalam Gusril (2004) menyatakan ”guru penjasorkes yang sukses adalah guru yang mempunyai kemampuan yang profesional”. Kepuasan kerja dan mempunyai variasi mengajar serta mampu menciptakan interaksi yang efektif. Jika guru penjasorkes sudah professional tentu dia dapat membantu siswanya dalam memahami penjasorkes, hubungannya dengan olahraga yang baik sesuai dengan minat dan bakatnya.

b. Efektifitas Modifikasi Olahraga Ke dalam Penjasorkes

1) Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes

Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga kedalam Penjasorkes yaitu: kesenangan (*gym fun*), yang tentu akan membawa dampak pada motivasi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Dampak dari modifikasi lapangan, alat-alat yang digunakan serta aturan yang ada tentu akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat bergerak dan berkreasi dalam melakukan Penjasorkes.

Di samping itu kegiatan pendahuluan yang berisi permainan kecil (yang lucu dan gembira) dan kegiatan inti yang berisi aktivitas bermain, kegiatan kulminasi (*kulmination activities*) yang berisi kompetisi, kegiatan penutup yang berisi kegiatan rileks

tentu akan membawa pengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti Penjasorkes.

2) Meningkatkan aktivitas belajar siswa

Prinsip belajar modifikasi olahraga adalah aktivitas belajar (*learning activities*), maka yang di tekankan dalam pembelajaran Penjasorkes bagaimana memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Jones (1995) dalam Gusril (2004:174) menyatakan dalam pembelajaran penjasorkes guru harus dapat memanfaatkan 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak siswa. Disini dituntut agar siswa harus banyak bergerak dalam waktu yang tersedia pada Penjasorkes, minimal jika waktu pembelajaran penjas 80 menit harus dapat di manfaatkan 40 menit dengan aktivitas gerak siswa. Dalam artian, guru dituntut untuk dapat mendisain organisasi pembelajaran sedemikaian rupa baik materi, metode dan organisasai pembelajaran efektif. Dengan demikian, waktu pembelajaran Penjasorkes dapat dimanfaatkan seefektif mungkin melalui suatu perencanaan (*lesson plan*) yang matang.

3) Meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa

Hasil belajar adalah unjuk kerja siswa dalam menguasai materi pembelajaran yang terdiri dari: pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Hasil penelitian Suahata (2002) dalam Arsil (2006) menyatakan bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani rendah yang diajar dengan modifikasi olahraga memberikan

pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan bola voli dari pada diajar dengan metoda konvensional. Berarti modifikasi olahraga efektif di gunakan pada siswa yang mempunyai kebugaran jasmani rendah dalam menguasai keterampilan bola voli.

4) Mengatasi kekurangan sarana prasarana

Sarana dan prasarana Penjasorkes adalah segala sesuatu yang menunjang pelaksanaan Penjasorkes. Sarana menunjuk kepada ketersediaan alat yang dibutuhkan oleh Penjasorkes, sedangkan prasarana menunjuk kepada lapangan tempat pelaksanaan Penjasorkes, Wijantos (1984) dalam Gusril (2004:179) menyatakan bahwa sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program Penjasorkes. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjasorkes yang berkualitas di perlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai.

Depdikbud (1993) dalam Gusril (2004:179) menjelaskan tentang peralatan Penjasorkes yang minimal dipunya oleh sekolah antara lain: (a) Matras/kasur dari terpal/ karung dengan ukuran satu kali dua atau satu setengah kali enam meter; (b) Tali untuk perorangan dan beregu; (c) Macam-macam bola: bola tenis, bola tangan, bola kaki, bola voli dan bola basket; (d) Tongkat lari sambung; (e) Balok papan keseimbangan; (f) Palang tunggal; (g) Net voli; (h) Papan dari tiang basket; (i) Tambang; (j) Tiang dan master lompat tinggi; (k) Meteran; (l) Cakram, peluru dan lembing

dikatakan bahwa standar minimal peralatan penjasorkes di sekolah satu banding sepuluh dapat diartikan bahwa untuk satu kelas 40 orang siswa dibutuhkan empat buah peralatan olahraga.

Bila peralatan diatas tidak ada dipunyai oleh sekolah disarankan oleh Depdikbud (1993) agar guru Penjasorkes kreatif bersama siswa untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan. Sebagai contoh: untuk pembelajaran lempar cakram antara lain menggunakan ban bekas sepeda motor, tolak peluru menggunakan batu yang beratnya kira-kira seberat peluru, lempar lembing, tongkat estafet bola dapat diganti dengan bola plastik atau bola karet, gawang sepak bola dibuat menjadi mini.

Untuk membuat matras dapat digunakan sabut kelapa atau batang padi sebagai pengganti isi matras, pemanfaatan batang kayu yang lurus untuk balok keseimbangan (balance beam) guna melatih keseimbangan, pemanfaatan pekarangan sekolah sebagai tempat pelaksanaan Penjasorkes. Dengan adanya modifikasi sarana dan prasarana Penjasorkes tentu kesulitan sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes akan dapat ditanggulangi dan Penjasorkes berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apalagi sekarang dalam keadaan ekonomi yang rendah dan ditambah dengan otonomi daerah. Bagi yang daerahnya yang tidak potensial tentu sulit untuk menyediakan fasilitas Penjasorkes yang lengkap.

5) Upaya peningkatan kesegaran jasmani

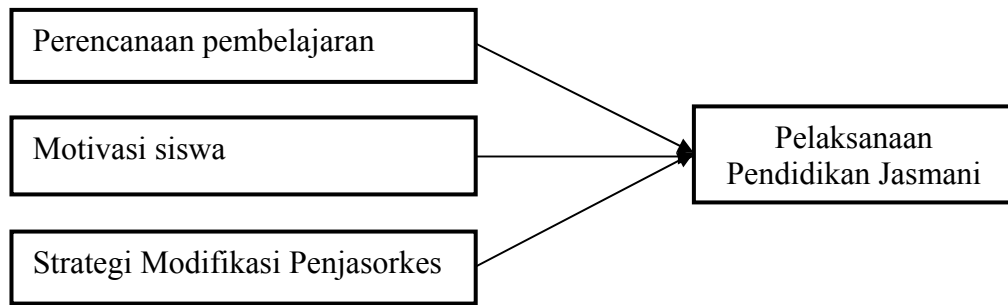
Kesegaran jasmani merupakan kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi fisiologis, yaitu jantung, pembuluh darah, paru, otot berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Aussi Sport dalam Gusril (2004: 180) menyatakan bahwa dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa orientasi pembelajaran harus berpedoman kepada aktivitas belajar (larning activities) dan kesenangan siswa. Untuk itu, guru Penjasorkes perlu menciptakan variasi tugas yang menarik perhatian siswa.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka kerangka konseptual penelitian ini adalah mendeskripsikan tentang “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Negeri 4 Dharmasraya. Berdasarkan jenis penelitian yang dibuat penulis, yaitu hanya mendeskripsikan suatu gejala atau fenomena maka penelitian ini tidak menggunakan hipotesis penelitian.

Disini peneliti hanya menggambarkan mengenai Perencanaan pembelajaran, Motivasi siswa, dan Strategi modifikasi Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 4 Dharmasraya. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat kerangka konseptual di bawah ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Untuk lebih memudahkan pelaksanaan dan terarahnya penelitian ini serta sesuai dengan latar belakang masalah yang dikemukakan maka dimunculkan pertanyaan yaitu:

1. Bagaimanakah Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.
2. Bagaimanakah Motivasi siswa terhadap mata pelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.
3. Bagaimanakah Pelaksanaan strategi modifikasi Penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data deskriptif penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perencanaan pengajaran guru penjasorkes di SMA Negeri 4 Dharmasraya berada pada kategori "selalu dan sering". Dengan rata-rata pesentase jawaban guru 7 kali (35,00%) selalu dan sering, 1 kali (5,00%) kadang-kadang dan jarang, serta 4 kali (20,00%) tidak pernah. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa perencanaan guru selalu dan sering dilakukan.
2. Motivasi siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes di SMA 4 Negeri Dharmasraya, berada pada kategori "kadang-kadang". Dengan rata-rata pesentase jawaban siswa 527 kali (31,29%) selalu, 339 kali (20,65%) sering, 546 kali (31,93%) kadang-kadang, 179 kali (10,00%) jarang, dan 100 kali (5,75%) tidak pernah. Dari penjelasan diatas maka rata-rata motivasi siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes dapat dikatakan biasa-biasa saja.
3. Strategi modifikasi penjasorkes oleh guru di SMA 4 Dharmasraya, berada pada kategori "sering" terlaksana. Dengan rata-rata persentase jawaban guru 12 kali (26,35%) selalu, 16 kali (36,15%) sering, 2 kali (4,58%), kadang-kadang, 4 kali (8,75%) jarang dan 12 kali (24,17%) tidak pernah. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa pelaksanaan strategi modifikasi penjasorkes sering dilakukan guru.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan analisis data deskriptif penelitian maka disarankan kepada:

1. Guru agar selalu membuat perencanaan pengajaran atau perangkat pengajarannya sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar di lapangan.
2. Seluruh siswa diharapkan untuk memiliki motivasi yang tinggi terhadap mata pelajaran penjasorkes mengingat betapa pentingnya peranan penjasorkes terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kesehatan dan kebugaran jasmani.
3. Guru agar mampu melakukan strategi modifikasi terhadap pelaksanaan penjasorkes dan guru juga diharapkan mampu mensiasati kekurangan sarana dan prasarana penjasorkes, mengingat kurangnya sarana dan prasarana menjadi penyebab utama tidak terlaksananya penjasorkes di sekolah, serta guru sangat dituntut untuk jeli dan kreatif dalam melakukan Modifikasi ukuran lapangan, Modifikasi lamanya permainan; dan Modifikasi peraturan permainan dalam pembelajaran dengan menyederhanakan pelaksanaan penjasorkes.
4. Peneliti selanjutnya, agar lebih memperluas kajian tentang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dengan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimunar. (2004). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (1988). *Organisasi Administrasi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. Jakarta: Depdikbud.
- .(1996). *Dasar Evaluasi pendidikan* Jakarta: Rineka Cipta.
- .(1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2006). *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. (Tesis) Padang: FIK UNP.
- Azwar, Aandarlis.(2006). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pada SMU Negeri 1 Minas Kabupaten Siak Sri Idrapura Propinsi Riau*. (Tesis).Padang: UNP.
- Bafirman. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Dan Penyusunan Silabus Berdasarkan KTSP* .(Makalah Seminar). Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (2006). *Petunjuk Teknis Pengembangan Silabus Dan Contoh/ Model Silabus SMA/MA Mata Pelajaran Penjasorkes*. Jakarta: Direktorat jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ichsan. (1988). *Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Idrus. (1993). *Kiat Belajar Sukses*. Pekalongan. Jakarta: Bahagian Batang.
- Kiram, Yanuar. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Jasmani*. (Makalah Seminar). Padang: FIK UNP
- (2001). *Belajar Gerak dan Belajar Melalui Gerak Dalam Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Lutan, Rusli dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mahendra, Agus.2008. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. (Makalah Seminar). Padang: FIK UNP.
- Mirawati.2008. *Hubungan antara Sikap Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 9 Padang*. (Skripsi). Padang : UNP.