

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR
NEGERI GUGUS II KECAMATAN KURANJI
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MISNIAR
NIM. 09465**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS II
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

Nama : Misniar
NIM : 09465
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Dra. Darni, M. Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan Di SD Negeri Gugus II
Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Nama : Misniar

NIM : 09465

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji:

Nama : Tanda tangan:

1. Ketua	: Drs. Zarwan M. Kes	1. _____
2. Sekretaris	: Dra. Darni M. Pd	2. _____
3. Anggota	: 1. Drs. Edwarsyah M. Kes	3. _____
4. Anggota	: 2. Dra. Pitnawati M.Pd	4. _____
5. Anggota	: 3. Drs. Nirwandi M.Pd	5. _____

ABSTRAK

MISNIAR, 2010. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya secara optimal proses pembelajaran pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan data tentang perencanaan pembelajaran, proses pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang, berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yang bertujuan untuk meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian di lakukan. Lokasi penelitian yaitu SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang yang dilakukan pada bulan Oktober-November 2010. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V sedangkan Kepala Sekolah dan guru penjasorkes sebagai responden pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive random sampling yaitu di ambil 15,4% dari jumlah siswa kelas V pada masing-masing SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang, sehingga sampel di peroleh sebanyak siswa kelas v di tambah dengan Kepala Sekolah dan guru olahraga.

Hasil penelitian di peroleh perencanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan pernyataan guru penjas sebesar 100%. Serta jawaban kepala sekolah sebesar 86,67%. Pelaksanaan pembelajaran 84,89% dan evaluasi pembelajaran penjasorkes di peroleh tingkat capaian sebesar 49,78%. Dari hasil penelitian yang di lakukan variabel perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran dikategorikan sangat baik namun masih lebih ditingkatkan lagi. Dan variabel evaluasi pembelajaran penjasorkes di kategorikan cukup dalam hal ini guru penjasorkes harus lebih mengembangkan lagi bentuk dan pola pembelajaran yang ideal sesuai dengan tuntutan kurikulum tingkat satuan pendidikan. Serta guru penjasorkes juga harus melakukan terobosan baru dalam merumuskan bentuk, sistem dan waktu yang tepat dalam melakukan kegiatan evaluasi.

Kata kunci : Pembelajaran Penjasorkes

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang”**. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M. Pd, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan M. Kes Selaku Sekretaris Jurusan dan Sekaligus Pembimbing I dan Ibu Dra. Darni, M. Pd Pembimbing II Yang Telah Meluangkan Waktunya Untuk Membimbing Penulis.
5. Bapak Drs. Edwarsyah M, Kes, Ibuk Dra. Pitnawati M. Pd dan Drs. Nirwandi M. Pd Selaku Dosen Penguji.
6. Bapak dan Ibu Dosen Serta Karyawan/ti, Jurusan Pendidikan Olahraga.

7. Bapak/Ibuk Kepala Sekolah SD Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang.
8. Kepada orang tua dan suami yang tercinta serta anak-anakku yang senantiasa bersabar dan membantu baik secara moril maupun materil serta selalu mendoakan keberhasilan penulis.
9. Kepada seluruh keluarga dan rekan-rekan sesama dinas 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 ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaannya dimasa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat dalam pembangunan dunia pendidikan. Amiin.

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PERSEMBAHAN

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.....4

C. Pembatasan Masalah.....5

D. Perumusan Masalah.....5

E. Tujuan Penelitian.....5

F. Kegunaan Penelitian.....6

BAB II. TINJAUAN KEPUTUSAN

A. Kajian Teori.....7

1. Konsep dasar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.....7

2. Perencanaan pembelajaran.....14

3. Pelaksanaan pembelajaran.....19

4. Evaluasi pembelajaran.....22

B. Kerangka konseptual.....26

C. Pertanyaan penelitian.....	27
-------------------------------	----

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis tempat dan waktu penelitian.....	28
B. Populasi dan sampel.....	28
C. Jenis dan sumber data.....	31
D. Teknik dan alat pengumpulan data.....	31
E. Teknik dan analisa data.....	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	40

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu pendidikan mutlak dilakukan karena sudah menjadi kesepakatan nasional. Peningkatan mutu ini ditekankan pada setiap jenjang pendidikan yang mengacu kepada peningkatan kecerdasan dan perkembangan manusia Indonesia seutuhnya sebagaimana yang tertuang dalam undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20 / 2003 dijelaskan bahwa tujuan Pendidikan Nasional adalah :

“Untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur. Memiliki pengetahuan , keterampilan, sehat jasmani dan rohani berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa”.

Salah satu alternatif untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan. Kegiatan pendidikan itu dilakukan untuk menghasilkan output pendidikan menjadi manusia yang cerdas, terampil dan memiliki kepribadian.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan manusia. Pendidikan selalu berkenaan dengan upaya pembinaan manusia, maka keberhasilan pendidikan sangat tergantung pada unsur manusianya. Unsur manusia yang paling menentukan berhasilnya pendidikan adalah pelaksana pendidikan yaitu guru. Guru dalam mengajar secara langsung berupaya mempengaruhi, membina dan

mengembangkan kemampuan siswa agar menjadi manusia yang cerdas, terampil dan bermoral tinggi.

Dalam kaitannya dengan pelaksanaan pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah pada PP No. 19 Tahun 2005 disebutkan :

“Bahwa pengelolaan satuan pendidikan dasar menerapkan pola kurikulum tingkat satuan pendidikan yang mengatur tentang kurikulum tingkat satuan pendidikan dan silabus, kalender pendidikan / akademik, struktur organisasi, pembagian tugas diantaranya tenaga pendidik dan kependidikan, peraturan akademik, kode etik hubungan dan biaya operasional satuan pendidikan”.

Sejalan dengan Peraturan Menteri No. 22 Tahun 2006 menyebutkan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan adalah melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktivitas jasmani antara lain :

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku: (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien: (3) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Maka berdasarkan kutipan di atas untuk membentuk sikap, perilaku disiplin, jujur serta meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan diperlukan daya tahan tubuh yang kuat terhadap penyakit. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satuan aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Kemudian menurut Annarino dalam Harsuki (2002:16) juga menjelaskan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktifitas jasmani yang

telah ditetapkan dalam undang-undang dan peraturan menteri dalam lingkup fisik, psikomotor, afektif dan kognitif”. Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus dilaksanakan sebaik mungkin sesuai dengan yang telah ditetapkan.

Dengan kata lain agar pelaksanaan pembelajaran dapat mencapai tujuan yang diharapkan, maka guru harus dapat melaksanakan 3 komponen yaitu :

- (1) Perencanaan atau persiapan yang dibuat guru mencakup seluruh kegiatan yang akan dilaksanakannya tergambar dalam persiapan RPP yang dibuat tersebut, (2) Pelaksanaan yang dilakukan guru selama pembelajaran berlangsung dengan menggunakan media/alat agar siswa termotivasi dan bergairah untuk mengikuti pembelajaran yang dilaksanakan guru, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tercapai dengan baik, (3) Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dapat menerima pelajaran, hal ini evaluasinya dapat berupa ujian praktek dan ujian tertulis yang sudah disiapkan guru sebelumnya.

Tiga komponen tersebut harus dikuasai oleh guru karena 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.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di SD Gugus II Kecamatan Kuranji di peroleh kesan sementara bahwa pembelajaran penjaskes belum berlangsung secara optimal sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan dengan gejala-gejala yang teramati antara lain adalah bahwa guru tidak semua membuat RPP dan silabus, dalam pelaksanaan pembelajaran belum sesuai dengan sistematika pembagian waktu pembelajaran yang efektif dan efisien seperti kegiatan awal yang berisi (Apresiasi, Presensi), kegiatan inti (metode, media yang digunakan, organisasi, pembagian waktu) kegiatan akhir (pendinginan,

kesimpulan pembelajaran, penutup pembelajaran) kemudian sistem evaluasi pembelajaran yang dilakukan belum terjadwal berdasarkan kalender pendidikan dan instrumen yang digunakan belum jelas (metode, tata cara dan waktu pengambilannya), kurang keseriusan anak saat melakukan aktifitas gerak, rendahnya motivasi siswa dengan terlihat banyak yang izin keluar waktu pembelajaran berlangsung, sosial ekonomi masih banyak yang belum stabil), serta sarana dan prasarana yang masih kurang.

Jadi berdasarkan gejala di atas, maka yang jadi masalah adalah belum terlaksananya pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji dengan baik. Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian terhadap pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji yang penulis buat dalam bentuk skripsi dengan judul “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan terdahulu, ternyata belum terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1. Perencanaan Pembelajaran
2. Disiplin siswa dalam belajar kurang
3. Motivasi siswa dalam belajar
4. Sarana dan prasarana kurang mendukung

5. Strategi guru dalam mengajar tidak bervariasi
6. Kurangnya kemampuan guru dalam pelaksanaan pembelajaran
7. Evaluasi pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak membahas semua masalah yang diidentifikasi di atas, tapi dibatasi pada pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang terdiri dari :

1. Perencanaan pembelajaran penjasorkes
2. Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes
3. Evaluasi pembelajaran penjasorkes

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah adalah :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?
3. Bagaimana Evaluasi pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang :

1. Perencanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang.

2. Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang.
3. Evaluasi pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan bagi :

1. Penulis sendiri sebagai persyaratan dalam menyelesaikan program studi strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Guru-guru sebagai pedoman dan acuan untuk meningkatkan kemampuan mengajar pelajaran penjasorkes.
3. Kepala Sekolah Dasar Negeri di Gugus II Kecamatan Kuranji sebagai masukan untuk mengambil kebijakan terhadap guru dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes.
4. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.
5. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Roni (2007:V), pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah :

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas 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 pendapat di atas, bahwa pembelajaran jasmani kesehatan adalah pembelajaran untuk mengajak anak didik belajar dan menanamkan pola hidup sehat, dimana pun berada. Kalau kita mulai dengan kesegaran jasmani yang merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik seperti yang dikemukakan Sutarman (1975) bahwa : “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari ksegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebasan fisik (physical stress) yang layak.”

Jadi berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

2. Aspek-aspek Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru harus melakukan beberapa langkah. Langkah-langkah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di maksud adalah

1. Aturan kelas (aturan pembelajaran) pada awal menetapkan pertemuan
2. Memulai kegiatan pembelajaran yang tepat waktu
3. Melakukan pengaturan kegiatan pembelajaran
4. Melakukan pengelompokkan siswa
5. Memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan
6. Mengakhiri pelajaran

(Depdiknas 2007:3 – 4).

Dengan melaksanakan aspek atau langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran sebagaimana kutipan di atas, diharapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung secara optimal.

3. Komponen Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pembelajaran pada hakikatnya adalah interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan kearah yang lebih baik. Tugas guru

yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa, perilaku guru dalam membelajarkan siswa merupakan salah satu faktor keefektifan kegiatan pembelajaran, dengan melaksanakan pengajaran yang berawal dari perencanaan sampai evaluasi sehingga tujuan yang hendak dicapai berlangsung dengan baik. (Permen No. 22 Tahun 2006).

Abu Ahmadi dan Joko Tri Prasetya (2004:16) menyatakan bahwa :

“Perilaku pembelajaran yang diterapkan guru dalam proses pembelajaran yang dimaksud untuk dapat melaksanakan komponen-komponen pembelajaran, guru yang baik adalah guru yang paling menguasai bahan ajar, mengorganisasikan, menyajikan teknik motivasi yang bervariasi, membaca dan memeriksa tugas-tugas siswa dan memelihara disiplin yang dilakukan untuk pencapaian tujuan pembelajaran.”

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa karakteristik guru yang efektif dan kreatif adalah mempunyai anggapan yang kuat bahwa siswa akan dalam belajar, memaksimalkan kesempatan siswa untuk terlibat dalam pengalaman belajar, mengatur waktu dan mengelola kelas secara efisien dan menyusun bahan pelajaran.

Dalam pembelajaran semua tergantung dengan tujuan yang akan di capai dan dengan metode apa agar tujuan tersebut dalam pembelajaran tercapai dengan baik. Guru sebagai fasilitator memberikan contoh melalui gerakan, kemudian siswa mengembangkan gerakan itu dengan kata lain siswa harus aktif dalam mengikuti pembelajaran. Jadi tujuan akhir pembelajaran pendidikan jasmani adalah hasil gerakan atau keterampilan yang dapat dilakukan oleh siswa melalui proses yang telah ditentukan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, bagaimana siswa bekerjasama dan mampu menerima pelajaran yang diberikan guru, guru sangat berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa. Dengan melalui metode-metode yang diterapkan dan dibutuhkan kreatifitas guru dalam memberikan pelajaran baik secara verbal maupun non verbal atau menggunakan berbagai macam media sehingga siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik sehingga tujuan juga tercapainya dengan baik.

Commvs Philips dalam Harjanto 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 efisien sesuai dengan kebutuhan tujuan para murid dan masyarakat”.

Perencanaan pengajaran di Indonesia merupakan suatu proses penyusunan alternatif kebijaksanaan mengatasi masalah yang akan dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan Pembangunan Pendidikan Nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-kenyataan yang ada di bidang sosial, ekonomi, budaya dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap Pendidikan Nasional.

Dalam garis besarnya pelaksanaan pembelajaran mencakup tiga kegiatan pokok yaitu :

- a. Persiapan / perencanaan pembelajaran

Perencanaan Pembelajaran merupakan suatu proses penyusunan alternatif kebijaksanaan mengatasi masalah yang akan dilaksanakan dala rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-kenyataan yang

ada dibidang sosial ekonomi, sosial budaya dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap pendidikan nasional. Seperti ditegaskan 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 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 diperhatikan kemampuan siswa yang mencakup dasar kecerdasan, pengetahuan, keterampilan, sikap kepribadian dan perilaku. Perencanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dengan berdasarkan peraturan pemerintah Nomor 19 dan undang-undang No. 20 Tahun 2003 yang lebih mengarahkan perencanaan pembelajaran kepada silabus, dan RPP serta dimuatkan sistem 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 disusun berdasarakan prinsip pengembangan silabus yang sesuai kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dengan memperhatikan dari segi keilmuan materinya dapat dipertanggung jawabkan, mempunyai relevansi yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik, sistematis yang saling berhubungan fungsionalnya dalam pencapaian kompetensi, konsisten dalam penyajian materi, memadai cakupan materinya, actual atau lebih mendasar pada perkembangan ilmu dalam kehidupan nyata, fleksibelitas dalam artian menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi, menyeluruh yang menyangkut seluruh ranah kompetensi (kognitif, afektif, psikomotor).

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

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

a. Standar Kompetensi :

“Standar Kompetensi (SK) merupakan ukuran kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dicapai, diketahui, dan mahir dilakukan oleh peserta didik pada setiap tingkatan dari suatu materi yang diajarkan. Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri dari 7 aspek, yaitu (1) permainan dan olahraga, (2) Aktivitas pengembangan, (3) Uji diri atau senam, (4) Aktivitas ritmik, (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, sosial, 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 dipelajari siswa sebagai sarana pencapaian kemampuan dasar yang akan dinilai dengan menggunakan instrument penilaian yang disusun berdasarkan indikator pencapaian belajar” (M. joko Susilo 2007:123).

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

e. Menentukan alokasi waktu

Penentuan alokasi waktu pada setiap kompetensi dasar didasarkan pada jumlah minggu efektif sesuai dengan kalender pendidikan dan alokasi waktu mata pelajaran per minggu dengan mempertimbangkan jumlah kompetensi dasar, keluasan, kedalaman, tingkat kesulitan dan tingkat kepentingan kompetensi dasar, alokasi waktu yang dicantumkan dalam silabus merupakan perkiraan waktu rerata untuk menguasai kompetensi dasar yang dibutuhkan oleh peserta didik yang beragam dari sini jelaslah bahwa semakin banyak alokasi waktu yang dibutuhkan.

f. Pengalaman belajar :

“Kegiatan pembelajaran dirancang 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 dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Pengalaman belajar memuat kecakapan hidup yang perlu dikuasai peserta didik” (KTSP 2008:152).

- g. Merumuskan indikator pencapaian kompetensi.
 “Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi, indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian” (KTSP 2008:153).
- h. Menentukan sumber bahan pelajaran
 “Sumber belajar adalah rujukan, objek dan bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, nara sumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial dan budaya. Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi” (KTSP 2008:153).

Berdasarkan pedoman penyusunan silabus di atas berikut ini dapat diikhtisar tentang komponen pokok dari silabus yang lazim digunakan :

1. Komponen yang berkaitan dengan kompetensi yang hendak dikuasai, meliputi :
 - a. SK
 - b. 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. Teknis Penilaian
 - Jenis Penilaian
 - Bentuk Penilaian
 - b. Instrumen Penilaian
4. Komponen Pendukung, terdiri dari :
 - a. Alokasi waktu
 - b. Sumber belajar

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sesuai dengan Permendiknas Nomor 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses dijelaskan bahwa RPP dijabarkan 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 professional.

Dari kutipan di atas 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 disamping untuk melaksanakan pembelajaran, RPP mengemban profesional accountability sehingga guru dapat mempertanggung jawabkan apa yang dilakukannya.”

RPP yang dikembangkan gurumemiliki makna yang cukup mendalam bukan sekedar kegiatan rutinitas untuk memenuhi kelengkapan administratif, tetapi RPP merupakan pedoman dan keyakinan profesional guru dalam proses mengajar. Dalam pengembangan RPP guru diberi kebebasan untuk mengubah

memodifikasi, menyesuaikan kondisi sekolah dan daerah, serta dengan karakteristik peserta didik, kemudia RPP disusun untuk setiap KD yang dapat dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Guru merancang penggalan RPP untuk setiap pertemuan yang disesuaikan dengan penjadwalan disatuan pendidikan.

Berdasarkan pedoman penyusunan RPP dapat diikhtisar komponen RPP dibawah 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 di harapkan di capai pada setiap kelas atau 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 di ukur dan / atau diokserfasi untuk menunjukkan keterjapaian kompetensi dasar tertentu yang menjadi ajuan penilaian mata pelajaran.
5. Tujuan pembelajaran
Menggambarkan proses dan hasil belajar yang diharapkan dicapai 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,
Ditentukan sesuai dengan keperluan untuk 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 disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik, serta karakteristik 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, presensi.
 - 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 dilakukan untuk mengakhiri aktivitas pembelajaran yang dapat dilakukan 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 disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi dan mengacu kepada standar penilaian.
11. Sumber belajar
Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar, serta 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.....,

.....

Nip.

Guru Mata Pelajaran,

.....

Nip.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas guru yang paling utama adalah bagaimana mempersiapkan/mengkondisikan keadaan belajar yang efektif dan efisien serta menyenangkan, agar dapat membangkitkan motivasi, minat dan rasa ingin tahu siswa yang tinggi dalam belajar.

3. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Menurut Gusril (2008:2)

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada setiap materi pokok dan sub materi pokok, guru harus memperhatikan pola pengajaran kedalam beberapa tahap berikut : a). Memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan (*introduction*). Tujuannya : untuk menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa untuk menghadapi latihan inti baik pernafasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh, b). Pengembangan keterampilan (*skill development*) yang berisi : memperkenalkan keterampilan yang dipelajari, pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan dasar, membetulkan gerakan kalau ada yang salah, aktivitas puncak (*culmination activities*) yang berisi permainan dan pertandingan, c). Penerangan (*colling down*) yang berisi kegiatan rileks dan kesimpulan.

Bila ditinjau pembagian waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari : (a) kegiatan awal 10 % yang terdiri dari doa, menyanyikan keadaan dan mengabsen siswa, penjelasan materi, pemanasan atau permainan kecil, (b) kegiatan inti 80% yang terdiri dari menggunakan metode dan media yang digunakan, pengorganisasian dengan membuat kelompok-kelompok kecil, pembagian waktu setiap materi ajar, kompetisi gerakan atau kegiatan puncak dalam pembelajaran dan kemudian kegiatan akhir 10% yang terdiri dari penenangan, evaluasi, kesimpulan materi pelajaran, penutupan pembelajaran,

yang mana disini guru dituntut untuk bisa membagi waktu dengan efektif dan efisien dari seluruh waktu yang tersedia.

Disamping itu menurut Gusril (2008:3)

Guru penjas juga harus memperhatikan rambu-rambu pembelajaran sebagai berikut : (a) tahapan pelaksanaan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak yang dekat ke jarak yang jauh, dan dari kesulitan yang rendah ke yang tinggi, (b) variasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara maju mundur, kiri-kanan, pelan-cepat-lebih cepat dan menyorong, (c) pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara perorangan, berpasangan, kelompok kecil, dan kelompok besar, (d) cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran guru penjasorkes harus benar-benar menguasai materi yang diajarkan kemudian menuangkannya kedalam bentuk aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik, disamping itu gerak yang diberikan dilakukan dalam bentuk variasi-variasi gerak yang lebih terarah dan mempunyai intensitas yang tinggi dari waktu ke waktu dalam pelaksanaannya sehingga menimbulkan tingkat kebugaran dan kesegaran jasmani yang tinggi, berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Menurut Gusril (2008:7-8) ada beberapa hal-hal yang harus dipersiapkan oleh guru penjasorkes dalam melaksanakan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1). Guru harus memahami terlebih dahulu model materi setiap kali pertemuan sesuai dengan kelasnya, 2). Guru harus memahami pola pelaksanaan model yang terdiri dari, a. Kegiatan pendahuluan (*introduction*), penjelasan tujuan pembelajaran dan pemanasan yang terdiri: permainan kecil yang mengarah pada inti, dan

kelentukkan togok, **b.** Kegiatan inti (*skill development*) yang terdiri dari : mempelajari gerak yang baru dan memperbaikinya serta aktivitas puncak dalam bentuk perlombaan (*culmination activities*), **c.** Kegiatan penutup yang berisi kegiatan dengan rileks dan kesimpulan tentang materi yang baru saja dipelajari, **3).** Guru harus menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk pembelajaran, **4).** Guru harus mempersiapkan tujuan pembelajaran kepada siswa sebelum pembelajaran dimulai, **5).** Guru harus mengadakan pemanasan yang terdiri dari permainan kecil yang mengarah pada inti satu atau dua bentuk permainan. Sesudah itu kelentukkan togok yang dimulai dari kepala sampai kaki, kegiatan ini berlangsung secara 10% dari waktu pembelajaran yang tersedia, **6).** Dalam melaksanakan kegiatan inti guru harus memperhatikan indikator yang sudah ditetapkan sebelum pengembangan motorik dilakukan. Indikator dijadikan sebagai acuan dalam pencapaian pengalaman gerak yang banyak kepada siswa, **7).** Guru harus mengadakan kegiatan aktivitas puncak (*culmination activities*) yang berisi kompetisi apakah itu dalam bentuk perseorangan atau kelompok. Tujuan kegiatan kulminasi ini untuk memberikan semangat kompetisi dikalangan siswa, dengan terbinanya semangat kompetisi tentu akan merangsang untuk lebih unggul dari yang lainnya, **8).** Dalam kegiatan penutup berisi kegiatan yang rileks seperti : kesimpulan tentang materi yang baru saja dipelajari dan kegiatan bertanya.

Tahap-tahap proses pembelajaran penjasorkes antara lain sebagai berikut:

1. Kegiatan awal :
 - a. Do'a
 - b. Apersepsi
 - c. Presensi/mengabsen siswa dan menanyakan keadaan siswa.
 - d. Menjelaskan materi
 - e. Pemanasan (*warming up*)/permainan kecil(Pemanasan Umum, Pemanasan Khusus, Pemanasan Inti).

2. Kegiatan inti :
 - a. Mempraktekkan gerakan dimulai dari yang terendah sampai ketinggian kesulitan yang tinggi berdasarkan materi yang dijelaskan,
 - b. Mengorganisasi siswa saat melakukan gerakan dalam bentuk perorangan, berpasangan, dan kelompok.
 - c. Pembagian waktu setiap pelaksanaan model materi praktek
 - d. Melakukan aktivitas gerakan puncak dalam bentuk bermain atau kompetisi
3. Kegiatan akhir :
 - a. Penenangan/pendinginan (*colling down*)
 - b. Evaluasi dan menyimpulkan materi pembelajaran
 - c. Penutupan pembelajaran

4. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian

Sukardi (2008:1) mengatakan "Evaluasi merupakan proses yang menentukan kondisi dimana suatu tujuan telah dapat dicapai yang mana proses itu untuk di pahami, memberi arti, mendapatkan, dan mengomunikasikan suatu informasi bagi keperluan pengambilan keputusan “.

Evaluasi merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, danmenafsirkan, data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan (KTSP 2008:153).

Berdasarkan peraturan pemerintah RI tahun 2005 ayat 1mengatakan bahwa :

“Evaluasi pendidikan adalah kegiatan pengendalian, penjaminan, dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan pada setiap jalur, jenjang, dan jenis pendidikan sebagai bentuk pertanggung jawaban penyelenggaraan pendidikan “ (Standar Nasional Pendidikan, 2007:4).

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa, “Evaluasi adalah suatu tindakan dalam pemberian keputusan berdasarkan kriteria tertentu terhadap hasil dari suatu kegiatan atau (hasil belajar) yang telah dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang (secara individual atau kelompok) dengan menggunakan alat penilaian dan data yang telah ada untuk mencapai suatu tujuan.

Sistem penilaian atau evaluasi yang digunakan dalam rangka untuk pencapaian kompetensi dasar peserta didik yang didasarkan indikator materi dapat dilakukan dengan menggunakan tes dan non tes dalam bentuk tertulis, lisan, praktek, pengamatan kerja, pengukuran sikap, dan penilaian diri, evaluasi harus dilakukan secara teratur oleh guru penjasorkes ini berupaya untuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi yang didapatkan oleh peserta didik.

b. Teknik Evaluasi Berdasarkan Bentuk Materi

1. Tes

Adalah pemberian sejumlah pertanyaan yang jawabannya dapat benar atau salah, tes dapat berupa tes tertulis, tes lisan, dan tes praktik atau tes kinerja. Didalam mata pelajaran penjasorkes banyak dilakukan tes praktik dengan memberikan materi ujian praktik lapangan sesuai dengan indikator materi yang sudah diberikan berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang

sudah ditetapkan dan penilaian diambil dengan kasat mata berdasarkan alat dan ukuran yang digunakan dalam penilaian tersebut. Kemudian tes juga dilakukan secara teori berdasarkan indikator pembelajaran yang sudah diberikan berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang sudah ditetapkan, ujian dilakukan dalam bentuk ujian tertulis dengan menjawab soal-soal kemudian soal hasil ujian diperiksa dan dijumlahkan dengan rumus yang sudah ditentukan.

2. Observasi

Adalah penilaian yang dilakukan melalui pengamatan terhadap peserta didik selama pembelajaran berlangsung dan / atau diluar kegiatan pembelajaran. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan data kualitatif dan kuantitatif sesuai dengan komponen kompetensi yang dinilai, dan dapat dilakukan baik secara formal maupun informal. Didalam pembelajaran penjasorkes observasi dilakukan pada waktu pembelajaran berlangsung dengan memberikan penghargaan kepada siswa yang aktif dan sportif serta memiliki tanggung jawab yang tinggi dalam belajar.

c. Fungsi Evaluasi

Dengan evaluasi guru dapat mengetahui seberapa jauh hasil belajar siswa dengan mempertimbangkan beberapa aspek penilaian yang berguna untuk pembelajaran lebih lanjut, evaluasi harus dilakukan secara sistematis dan merata kepada peserta didik agar semua informasi perolehan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta didik dapat diketahui dan juga dengan evaluasi guru dapat membuat tindakan serta solusi apa yang harus dilakukan kedepan akan pembelajaran lebih efektif.

Menurut sukardi (2008:4), evaluasi mempunyai fungsi yang bervariasi dalam proses belajar mengajar yaitu :

- 1). Sebagai alat untuk mengetahui apakah peserta didik telah menguasai pengetahuan, nilai-nilai, dan keterampilan yang telah diberikan oleh seorang guru.
- 2). Untuk mengetahui aspek-aspek kelemahan peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar,
- 3). Mengetahui tingkat ketercapaian siswa dalam kegiatan belajar,
- 4). Sebagai sarana umpan balik bagi seorang guru yang bersumber dari siswa,
- 5). Sebagai alat untuk mengetahui perkembangan belajar siswa,
- 6). Sebagai materi utama laporan hasil belajar kepada orang tua siswa.

Untuk mengadakan serangkaian tindakan kegiatan dalam penilaian, lebih dahulu guru harus menentukan aspek-aspek apa saja yang akan menjadi sasaran atau objek penilaian tersebut. Hal ini penting diketahui agar dapat menyusun alat penilaian dengan mudah, setelah selesai menentukan aspek-aspek terhadap sasaran yang akan dinilai, kemudian ditetapkan prosedur pelaksanaan penilaiannya.

Sesuai dengan tujuan proses pengajaran, maka hasil belajar setiap siswa akan menjadi suatu gambaran, apakah siswa berhasil atau tidak dalam pembelajaran, dengan demikian tentu kita harus mempunyai kriteria-kriteria tertentu, sebagai alat evaluasi pembelajaran tersebut.

Disini hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, keterampilan, dan sebagainya yang dapat diklasifikasikan kedalam aspek-aspek kognitif , afektif dan psikomotor, dengan tolak ukur yang dapat dilakukan berdasarkan prinsip pembelajaran yaitu apabila kita mengharapkan hasil belajar yang bermutu, maka proses pembelajaran harus pula bermutu. Dapat dimengerti bahwa pengajaran

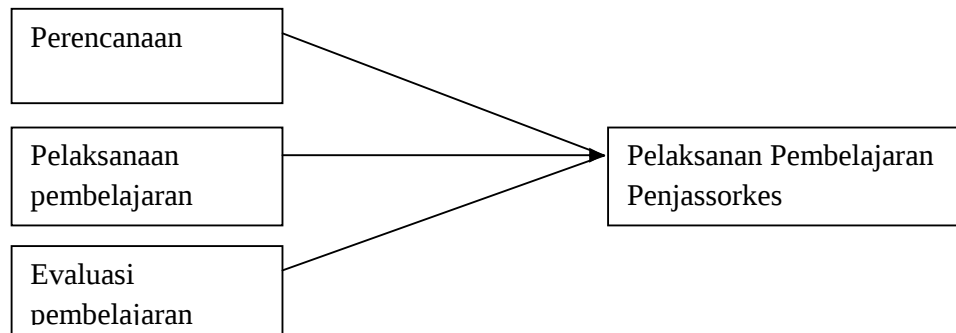
yang baik tentu akan melahirkan hasil belajar yang baik pula. Betapa baiknya suatu pengajaran dan baiknya hasil belajar yang dicapai, tentu tidak akan menggambarkan suatu hasil penilaian yang tepat apabila alat, cara pengukuran dan penilaian yang tepat adalah sangat penting sekali artinya, sehingga alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebagian besar pendidik telah mempergunakan berbagai cara untuk menilai murid dan tidak lagi mempergunakan ulangan atau tes tertulis atau lisan saja, cara tersebut adalah melalui daftar, tugas-tugas, catatan kecil, pengamatan, tes situasi, partisipasi dan lain sebagainya.

Menurut Slameto dalam Sukardi (2008:5) “ Evaluasi harus mempunyaiminimal tujuh prinsip yaitu **1)** terpadu, **2)** menganut cara belajar siswa aktif, **3)** kontinuitas, **4)** koherensi dengan tujuan, **5)** menyeluruh, **6)** membedakan (diskriminasi), **7)** pedagogis”.

Didalam pembelajaran penjasorkes, ada tiga aspek yang menjadi tujuan pembelajaran yaitu kognitif, afektif, motorik/psikomotor yang kemudian akan dijabarkan kembali kepada tujuan-tujuan yang lebih khusus, maka penilaian harus juga ditujukan kepada tujuan yang telah ada.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapatlah dikemukakan kerangka konseptual yang di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan kerangka konseptual penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Faktor-faktor ini sangat menentukan keberhasilan pembelajaran penjasorkes di sekolah sehingga tujuan yang kita harapkan tercapai dengan baik dan maksimal.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan rumusan masalah maka yang jadi pertanyaan penelitian adalah :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?
3. Bagaimanakah evaluasi pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Gugus II Kecamatan Kuranji Kota Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di SD Gugus II Kecamatan Kuranji, sesuai dengan yang diharapkan berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan denangan kategori sangat baik.
2. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di SD Gugus II Kecamatan Kuranji sudah berjalan secara optimal berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan denagna kategori sangat baik.
3. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olag raga dan kesehatan di SD Gugus II Kecamatan Kuranji belum berjalan secara optimal dengan kategori cukup.

B. Saran

Dalam rangka untuk mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Gugus II Kecamata Kuranji dikemukakan 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 penjasorkes untuk lebih mengembangkan perencanaan pembelajaran yang dibuatnya.
3. Kepada guru penjasorkes untuk lebih memperhatikan pola pembelajaran, serta menyajikan materi bentuk organisasi dan modifikasi permainan olah raga sehingga menimbulkan nilai kegembiraan yang tinggi dalam pembelajaran.
4. Kepada guru penjasorkes untuk lebih menyesuaikan materi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, 2006. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung : Rosda
- Abu Ahmadi dan Joko Tri Prasetya, 2004. *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Bandung : Rineka Cipta
- Aip, Syarifudin dan Muhadi, 1991/1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Padang : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Arikunto, S, 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fik UNP
- _____, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Depdiknas, 2001. *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas, 2003. *Standar Kompetensi*, Jakarta : Depdiknas
- Gusril, 2008. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang : Fik UNP
- Hadi, Sutrisno, 1993. *Statistic Pendidikan II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Lufri dan Ardi (ED), 1999. *Metodologi Penelitian*, Padang : FMIPA UNP
- M. Joko Susilo, 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Pustaka Pelajar.
- _____, 2006. *Kurikulum tingkat Satuan pendidikan*, Bandung Remaja Rosdakarya.
- Panduan Lengkap *Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, 2008. Yogyakarta : Pustaka Yustisia.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi.
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Sudjana, Nana, 1991. *Model-model mengajar CBSA*. Bandung Sinar Baru.