

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES DI
SD NEGERI 25 KOTO PANJANG KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**SYAFRIZAL
NIM. 53521**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES DI
SD NEGERI 25 KOTO PANJANG KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

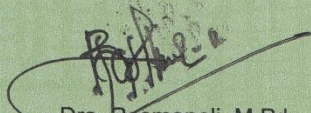
Nama : Syafrizal
NIM : 53521
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

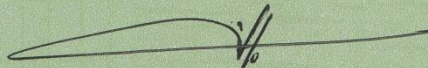
Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

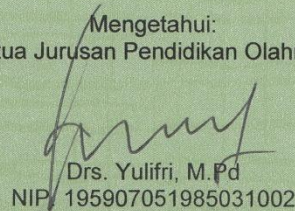


Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195705211984032001



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN


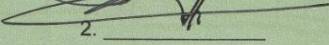
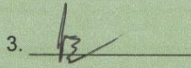
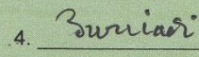
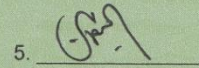
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes
di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto
Tengah Kota Padang

Nama : Syafrizal
NIM : 53521
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Rosmaneli, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Syafrizal (53521) : Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik, sesuai dengan materi pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang duduk di kelas IV dan kelas V yang berjumlah sebanyak 76 orang. Sampel diambil dengan *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 76 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan menyebarkan angket kepada siswa yang terpilih menjadi sampel. Data dianalisis dengan tingkat capaian responden dengan teknik persentase.

Hasil penelitian menyatakan bahwa materi pembelajaran penjasorkes siswa kelas IV terlaksana dengan baik karena tingkat capaian jawaban responden adalah sebesar 86%. Sedangkan materi pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V belum terlaksana secara keseluruhan karena diperoleh tingkat capaiannya 65%. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes untuk kelas IV tersedia dengan baik, karena tingkat capaian jawaban responden adalah sebesar 80%. Selanjutnya untuk sarana dan prasarana siswa kelas V belum tersedia dengan baik, karena diperoleh tingkat capaian yaitu 72%.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan KotoTengah Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan,

pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Seluruh pihak SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan KotoTengah Kota Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data penelitian.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tuaku dan suami tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Pembelajaran Penjasorkes	8
2. Materi Pembelajaran	12
3. Sarana dan Prasarana.....	34
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	44
B. Deskripsi	44
C. Pembahasan.....	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 65

B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	40
2. Distribusi Hasil Data Materi Pembelajaran Penjasorkes Kelas IV .	33
3. Frekuensi Jawaban Siswa Untuk Variabel Materi Pembelajaran...	46
4. Distribusi Hasil Data Sarana dan Prasarana Siswa Kelas IV.....	48
5. Frekuensi Jawaban Siswa Untuk Variabel Sarana dan Prasarana	50
6. Distribusi Hasil Data Materi Pembelajaran Penjasorkes Kelas V ..	52
7. Frekuensi Jawaban Siswa Untuk Variabel Materi Pembelajaran...	54
8. Distribusi Hasil Data Sarana dan Prasarana Siswa Kelas V.....	56
9. Frekuensi Jawaban Siswa Untuk Variabel Sarana dan Prasarana	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Penguasaan Bolavoli	14
2. Sikap Badan Saat <i>Passing</i> Atas	15
3. Sikap Tangan dan Teknik Servis Tangan Bawah	16
4. Merangkak menerobos teman	20
5. Berguling Ke Depan Dengan Awalan Kaki Lurus	20
6. Lempar Tangkap Bola Basket Menggunakan Net	23
7. Melakukan Lompat Tinggi Dengan Alat Karet	26
8. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (<i>Straddle</i>).....	27
9. Latihan Cirkuit Training 4 Pos.....	29
10. Meroda Dengan Rintangan Bola	31
11. Meluncur Dari Dinding Kolam	33
12. Kerangka Konseptual	38
13. Histogram Materi Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas IV	45
14. Histogram Sarana dan Prasarana Pembelajaran Siswa Kelas IV .	49
15. Histogram Materi Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas V	53
16. Histogram Sarana dan Prasarana Pembelajaran Siswa Kelas V ..	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian Untuk Kelas IV	69
2. Format Pengisian Angket	70
3. Angket Penelitian.....	71
4. Kisi-kisi Penelitian Untuk Kelas V	73
5. Format Pengisian Angket	74
6. Angket Penelitian.....	75
7. Rekap Data Materi Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas IV ...	78
8. Rekap Data Sarana dan Prasarana Pembelajaran Siswa Kelas IV	79
9. Rekap Data Materi Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas V	80
10. Rekap Data Sarana dan Prasarana Pembelajaran Siswa Kelas V	81
11. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	82
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 25 Koto Panjang Kec. Koto Tangah Kota Padang.....	83
13. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Depdiknas (2007:3) menyatakan bahwa “kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat”. Sesuai dengan pernyataan tersebut jelaslah bahwa dari pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar nantinya dapat meningkatkan potensi fisik, menanamkan pola hidup sehat dan sikap sportivitas yang tinggi pada peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan pada peserta didik di Sekolah Dasar. Gusril (2008:1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah;

Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar

diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah: jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di Sekolah Dasar sangat besar artinya karena dalam pembelajaran melibatkan aktivitas jasmani. Dari pembelajaran penjasorkes tersebut diharapkan dapat meningkatkan dapat meningkatkan ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi menjadi lebih baik.

Untuk mencapai tujuan atau sasaran yang ingin seperti yang telah dikemukakan di atas, tentunya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat terlaksana dengan baik, sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hal ini guru penjas harus mengajarkan semua materi pembelajaran disesuaikan dengan Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan, berdasarkan peraturan pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Di Sekolah Dasar pembelajaran pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan dilaksanakan mulai dari kelas 1 sampai kelas VI memuat berbagai materi pembelajaran yang sudah diatur sedemikian rupa, baik

pada semester satu maupun pada semester dua. Khusus di kelas 4 dan kelas V pada semester dua, materi pembelajaran pendidikan jasmani, dan olahraga menurut Margiyani (2008:Vi) untuk:

Kelas IV adalah 1) Gerak dasar dalam permainan dan olahraga. 2) Keterampilan dasar atletik. 3) Latihan kebugaran. 4) Latihan senam lantai 2. 5) Gerakan ritmik terstruktur 2. 6) Renang gaya bebas. Sedangkan untuk kelas V yaitu 1) Teknik dasar dalam permainan dan olahraga. 2) Latihan kebugaran jasmani 3) Senam ketangkasan, 4) Gerakan terstruktur dengan aba-aba atau irama. 5) Renang gaya punggung”.

Berdasarkan kutipan tentang materi pembelajaran penjasorkes yang harus diajarkan kepada siswa pada kelas IV dan kelas V, maka jelaslah bahwa cukup banyak juga materi yang harus diajarkan pada siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani, dan olahraga ini dapat berjalan dengan baik apabila didukung oleh faktor-faktor antara lain seperti: kemampuan guru dalam mengajar, materi pembelajaran, metode pembelajaran, modifikasi dalam pembelajaran dan media yang tepat yang dipilih guru, sarana dan prasarana yang tersedia dengan baik, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif, nyaman dan aman bagi siswa dalam belajar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, spertinya pelaksanaan

pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik, sesuai dengan materi pembelajaran. Hal ini terlihat dari beberapa kali observasi ke lapangan tempat siswa belajar penjasorkes, siswa banyak melakukan kegiatan pembelajaran untuk materi tertentu tidak berdasarkan arahan guru, dan sebagian siswa takut melakukan gerakan seperti senam lantai, dan atletik . Siswa putra selalu minta bermain sepakbola dan siswa putri bermain sesukanya seperti main tali, main peta umpat dan sebagainya. Artinya siswa banyak melakukan aktifitas bermain dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes, sehingga ada beberapa materi olahraga tertentu tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, belum terlaksana dengan baik. Hal ini mungkin banyak faktor penyebabnya, diantara adalah kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, materi pembelajaran yang terlalu banyak, pemilihan metode dan media yang kurang tepat, motivasi siswa dalam belajar, dan lingkungan belajar yang tidak kondusif.

Sesuai dengan uraian di atas, jelaslah bahwa banyak faktor yang menyebabkan belum terlaksananya dengan baik pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 25 Koto

Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka penulis ingin melakukan penelitian karena faktor mana yang lebih dominan mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang tersebut. Dengan suatu harapan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat dikemukakan indentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan guru penjas
2. Materi pembelajaran
3. Sarana dan prasarana
4. Motivasi Siswa
5. Metode pembelajaran
6. Media pembelajaran
7. Lingkungan belajar

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penulis membatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Materi pembelajaran
2. Sarana dan Prasarana

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan materi pembelajaran penjasorkes pada di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang?
2. Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pelaksanaan materi pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang?
2. Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai pedoman dalam meningkatkan kelancaran pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar.
3. Kepala Sekolah sebagai pedoman dalam meningkatkan pengawasan terhadap pelaksanaan pembelajaran di sekolah yang dipimpin.
4. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Dinas pendidikan Kota Padang, sebagai masukan dalam meningkatkan pelaksanaan pembelajaran, khususnya mata pelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar.
6. Siswa sebagai bahan informasi dalam mengembangkan ilmu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Penjasorkes

a. Pembelajaran

Kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya. Sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar. Kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Kegiatan belajar merupakan masalah yang amat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan tetapi juga aspek fisiologis saraf. Istilah pembelajaran terkait erat dengan proses belajar mengajar. Belajar pada hakekatnya merupakan proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Sukmadinata ((2005:155) mengatakan “belajar merupakan perubahan dalam kepribadian, yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru yang berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa belajar

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diikuti siswa di Sekolah Dasar akan terjadi perubahan dalam kepribadian, yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru yang berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan yang berkaitan dengan belajar penjasorkes tersebut.

b. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pembekalan pengalaman belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar sesuai dengan kurikulum yang berlaku, dalam pelaksanaannya diarahkan untuk pertumbuhan fisik dan pengalaman psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat. Oleh sebab itu pelaksanaan pembelajaran penjasorkes tersebut dapat berjalan dengan baik.

Menurut Luthan (2001:18) pendidikan jasmani adalah “suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan Kemampuan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sementara Abdullah dalam Nurhasmi (2011:8) mengatakan bahwa:

“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, kesadaran dan pembentukan watak”.

Dalam proses pembelajaran keigian siswa untuk lebih tekun dalam belajar penting artinya, sehingga jelas sekali siswa yang

memiliki ketekunan dan serius belajar dalam sesuatu pembelajaran akan dapat membuat suasana pembelajaran menjadi lebih baik. Di samping itu dapat dikatakan kesadaran yang ada dalam diri siswa untuk melakukan semua kegiatan dalam pembelajaran, misalnya saja dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hal ini tentu pelaksanaan pembelajaran tersebut dapat dilaksanakan dengan baik.

Di samping itu kesadaran yang ada dalam diri siswa merupakan faktor yang tidak bisa diabaikan, karena dengan adanya kesadaran siswa dalam belajar penjasorkes akan dapat membantu pencapaian tujuan. Dapat juga dikatakan bahwa untuk melakukan sesuatu kegiatan belajar, sangat diperlukan kesadaran pentingnya suatu pembelajaran, seperti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bagi siswa di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesadaran ditandai oleh rasa senang atau menyukai untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan keinginannya, seperti keinginan dan kesadaran akan kebutuhan serta kesenangan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya melalui aktivitas gerak. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani memiliki arti yang cukup

representatif sebagai upaya untuk mengembangkan manusia dalam persiapan menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 tahun 2006 bagian latar belakang SK-KD secara khusus dinyatakan bahwa penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yaitu:

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

Pendidikan jasmani dikembangkan sebagai upaya untuk dapat menjadikan individu yang memiliki kebugaran fisik dan keterampilan motorik serta memiliki pengetahuan mengenai pentingnya pola hidup sehat. Selain itu aspek psiko-sosial juga merupakan ranah yang menjadi sasaran pendidikan jasmani, diharapkan dapat tertanam sikap dan perilaku pada positif pada peserta didik dalam kehidupan kesehariannya serta diharapkan juga akan berkembang nilai-nilai sosial yang ada dalam diri peserta didik. Selain itu peserta didik juga akan terbina secara mental, sehingga sanggup untuk menghadapi berbagai persoalan yang dihadapinya di masyarakat.

Untuk dapat mencapai tujuan dan siswa dapat mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memilih dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran maupun pendekatan, serta mampu menggunakan alat-alat pembelajaran yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk permainan yang menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan penjasorkes.

2. Materi Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Untuk Kelas IV

Materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar untuk siswa kelas IV pada semester dua meliputi:

1) Gerak Dasar Dalam Permainan Dan Olahraga yaitu :

a) Permainan Kipers

Permainan kipers yaitu permainan hampir sama dengan permainan kasti. Dalam bermain diperlukan kerjasama tim untuk mematahkan perlawanan regu yang lain. Pemain dalam permainan kipers dibagi atau dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga, anggota regu diberi nomor urut, sedangkan cara bermain menurut Margiyani (2008:64) adalah sebagai berikut:

”(1) Nomor urut 1 dari regu pemukul ke ruang pemukul, bola di lambungkan sendiri dan dipukul. (2) Jika pemukul melakukan pukulan yang salah atau tidak kena, ia tidak boleh lari. Tetapi ia harus berhenti, dan melakukan pukulan yang benar selanjutnya. (3) Apabila pukulannya benar, ia dapat lari ketiang bebas, bila

tidak berani boleh kembali ke ruang pemukul. (4) Bila ia lari dan sebelum sampai di tiang bebas, ia dilempar regu penjaga tetapi tidak kena, ia boleh kembali keruangan bebas dengan mendapat nilai. Regu di lapangan yang memegang bola tidak boleh lari, tetapi teman-temannya yang lain berusaha menempatkan diri untuk mengepung lawan supaya mudah dilempar. (5) Tangkapan bola yang ketiga, penangkap terakhir melempar bola tersebut tegak lurus ke atas. Dan semua regu penjaga mencari tempat berlindung, dalam keadaan tersebut dapat dilempar mati”.

Selanjutnya dalam permainan kipers, peraturannya dapat dimodifikasi sehingga memainkannya siswa menjadi senang. Bermain dilapangan tidak luaspun dapat dilakukan, sebagai tiang dapat dipergunakan pohon yang ada disekitar lapangan, bola yang dipakai yaitu bola tenis atau bola gulung kertas dan plastik serta lain-lain sebagainya.

b) Permainan Bolavoli Mini

Dalam pembelajaran bolavoli mini diajarkan teknik penguasaan bola, dilakukan dengan menggunakan satu bola untuk dua orang. Kemudian teknik passing bawah dengan berbagai bentuk latihan, yang penting dalam pelaksanaannya dilakukan dengan sikap yang benar.

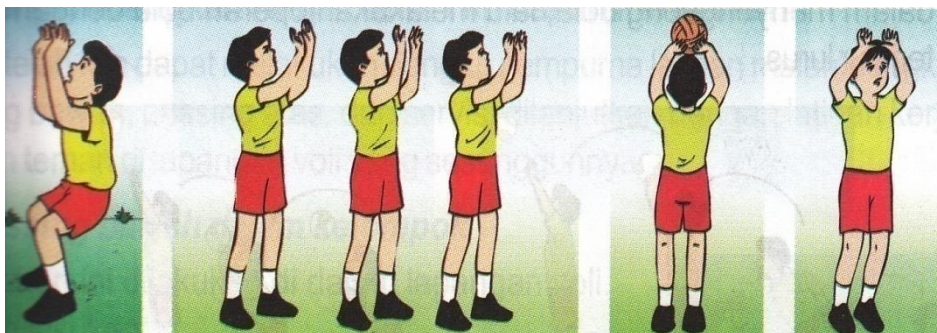
Menurut Erianti (2011:159) *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Di samping untuk mempertahankan dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah juga dapat dilakukan dengan dua tangan disesuaikan dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai. Bagi anak-anak seusia

Sekolah Dasar teknik pengenalan bola penting artinya sebelum diberikan teknik *passing* bawah dalam bentuk latihan-latihan lain. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan latihan penguasaan bola *passing* bawah tersebut dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Latihan Penguasaan Bolavoli

Sumber: Margiyani (2008:66)

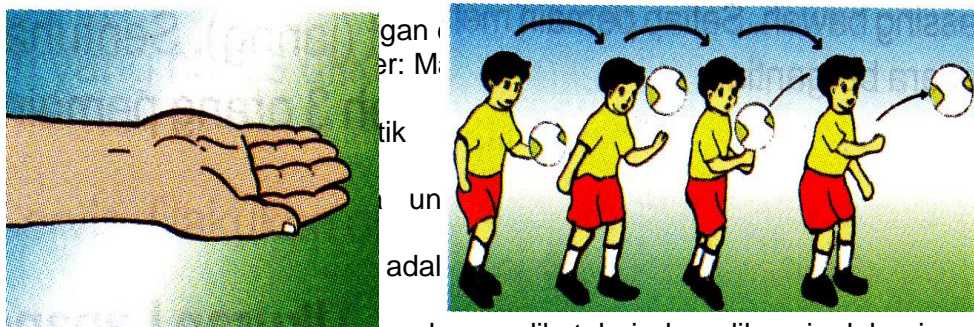
Kemudian teknik *passing* atas juga harus diajarkan dalam pembelajaran penjasorkes. Menurut Tim ABdi Guru (2007:63) *passing* atas adalah “mengoper bola ke teman dalam satu regu dan *passing* atas juga merupakan awal untuk menyusun serangan terhadap lawan”. Sebelum melakukan *passing* atas, sikap badan juga harus diatur terlebih dahulu, sikap badan untuk *passing* atas adalah sebagai berikut ; Posisi badan setengah berjongkok, badan dijulurkan dengan meluruskan tungkai, badan lurus sampai berjingkat. Posisi tangan dan jari tengah di depan muka. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sikap Badan Saat *Passing Atas*
Sumber: Margiyani (2008:67)

Selanjutnya teknik servis merupakan salah satu teknik dasar bermain bolavoli, yang wajib diajarkan pada siswa kelas IV pada semester dua. Servis menurut Bachtiar (1999:26) yaitu “pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola dipetak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik”.

Selanjutnya pengertian servis juga dikemukakan oleh PBVSI (2005:33) “servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh seorang pemain kanan belakang yang berada di daerah servis”. Servis yang diajarkan dalam pembelajaran permainan bolavoli mini di Sekolah Dasar adalah servis bawah. Pelaksanaan servis bawah dalam melakukannya dapat dilihat pada gambar 3.



beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasi oleh siswa.

Teknik dasar tersebut adalah awalan, tolakkan atau tumpuan, sikap badan di atas mistar dan sikap mendarat. Semua teknik dasar lompat tinggi inilah yang harus diberikan kepada siswa.

Pembelajaran lompat tinggi ini dapat dilakukan dengan bantuan tali yang dipasang rendah atau bangku senam menggunakan tangan, lalu mendarat. Artinya siswa disuruh melompat tali dengan teknik melompat yang benar, menurut Roji (2006:99) yang perlu diingat dalam memberikan pembelajaran lompat tinggi kepada siswa antara lain adalah sebagai berikut:

“(1) Irama gerak langkah dan menolak harus diatur agar pada saat menolak menggunakan kaki yang benar. (2) Upayakan gerak menolak ke depan atas, posisi badan di atas mistar telungkup. (3) Bila kaki yang diayun melewati atas mistar menggunakan kaki kanan, maka yang digunakan untuk mendarat di dahului dengan kaki kanan. (4) Mendarat pada matras berguling menyusur sisi bahu dan punggung, hingga posisi badan telentang sejajar mistar”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa dalam mengajarkan lompat tinggi pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seorang guru penjas harus memperhatikan banyak hal. Di samping itu dalam pembelajaran lompat tinggi tersebut dapat dikembangkan dalam bentuk atau model-model permainan melompat dengan menggunakan alat yang disederhanakan atau dimodifikasi sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa yang diberikan pembelajaran.

3) Latihan Kebugaran

Tujuan pembelajaran latihan kebugaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Margiyani adalah “a) Mempraktekkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan. b) Mempraktekkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan”. Sesuai dengan pendapat ini, maka jelaslah bahwa

pembelajaran kebugaran yang diberikan tujuannya adalah untuk melatih daya tahan, kekuatan dan kelentukan.

Daya tahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang penting bagi siswa, menurut Syafruddin (2011:141) daya tahan adalah “kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama. Ukuran lama disini bersifat relative karena bisa dalam hitungan menit, jam dan bahkan bisa berjam-jam lamanya”. Hal ini sangat penting bagi siswa dalam menghadapi aktivitas yang lama seperti menghadapi aktifitas belajar penjasorkes.

Kemudian komponen kekuatan yang didapatkan dari pembelajaran kebugaran merupakan komponen kebugaran yang hampir dalam semua aktifitas diperlukan, begitu juga bagi siswa. Kekuatan diartikan oleh Ismaryati (2006:111) sebagai “tenaga kontraksi otot untuk yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan”.

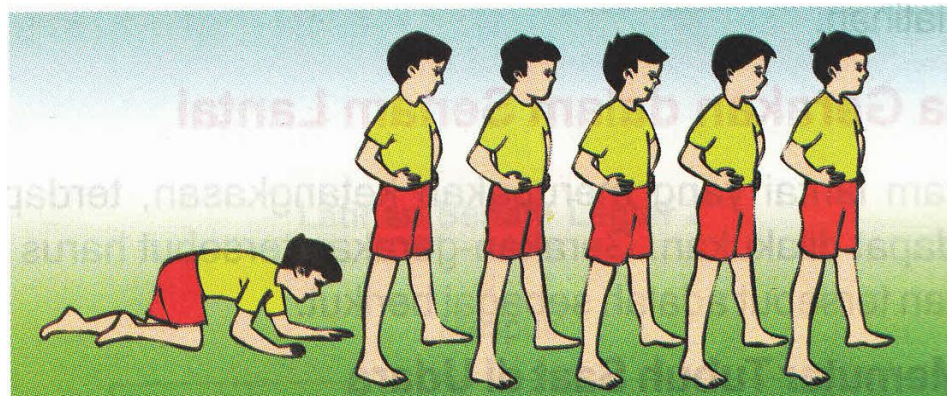
Selanjutnya latihan kebugaran yang ditujukan untuk meningkatkan atau mengembangkan kelentukan tidak kalah penting artinya bagi siswa, karena kelentukan menurut Syafruddin (2011:158) kelentukan adalah “salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa komponen kelentukan ini sangat mendukung siswa dalam mempelajari keterampilan

gerak, seperti belajar keterampilan gerak dalam pembelajaran penjasorkes.

Dalam pembelajaran materi kebugaran pada kelas IV ini diberikan oleh guru penjas dalam berbagai permainan antara lain adalah permainan menemukan sarang, permainan di sini dan di sana, permainan lompat melompat kardus, dan sebagainya. Dalam permainan tersebut guru harus dapat mengandung unsur atau komponen-komponen yang telah menjadi tujuan dalam pembelajaran latihan kebugaran.

4) Latihan Senam Lantai

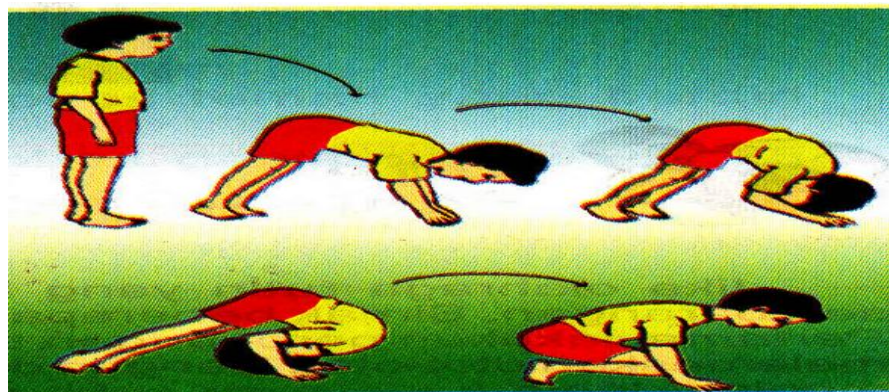
Dalam pembelajaran materi senam lantai yang pertama kali di ajarkan adalah koordinasi gerak dalam senam lantai. Salah satu caranya adalah mengubah keterampilan arah, dan ada juga orientasi gerak dalam kecepatan. Artinya keterampilan tersebut dapat dilakukan secara bersamaan. Berikut salah satu contoh yaitu gerakan memutar tubuh saat di udara, gerakan merangkak dengan rintangan seperti yang terlihat pada gambar 4.



Gambar 4. Merangkak menerobos teman

Sumber. Margiyani (2008:88)

Selanjutnya gerakan senam lantai dilanjutkan dengan mengajarkan gerak berguling (roll) ke depan dilakukan dengan awalan berjongkok. Berguling (roll) ke depan dengan awalan kaki lurus, untuk lebih lebih gerakan ke depan dengan awalan kaki lurus dapat dilihat pada gambar 5.



Sumber. Margiyani (2008:88)

5) Renang Gaya Bebas

Dalam pembelajaran renang untuk kelas IV adalah renang gaya bebas, nantinya setelah belajar renang gaya bebas tersebut siswa dapat mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan. Kemudian dapat mempraktikkan cara bernafasan dalam renang gaya bebas, mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas, dan mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.

Renang merupakan bentuk keterampilan di air, agar keterampilan itu dapat dikuasai dengan baik, diperlukan latihan berulang-ulang dalam waktu tertentu. Ditinjau dari manfaatnya

olahraga renang merupakan bentuk keterampilan, untuk bela diri, rekreasi, dan prestasi. Dengan menguasai renang gaya bebas, siswa dapat menguasai beberapa teknik dasar renang seperti gerakan meluncur, gerakan kaki, ayunan lengan, dan pernafasan menjadi lebih baik.

b. Materi Pembelajaran Untuk Kelas V

Materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar untuk siswa kelas V pada semester dua meliputi : Teknik dasar dalam permainan dan olahraga yaitu permainan bola basket, permainan bulu tangkis, kemampuan dasar lompat tinggi, senam ketangkasan dan kebugaran serta renang gaya punggung. Berikut akan diuraikan satu persatu tentang materi pembelajaran pada kelas V tersebut yakni sbagai berikut:

1) Teknik dasar dalam permainan dan olahraga

Tujuan pembelajaran teknik dasar dalam permainan dan olahraga menurut Margiyani (2006:55) adalah diharapkan siswa dapat: "a) Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar. b) Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil. c) Mempraktikkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi".

Dari kutipan di atas, maka jelaslah bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada semester dua

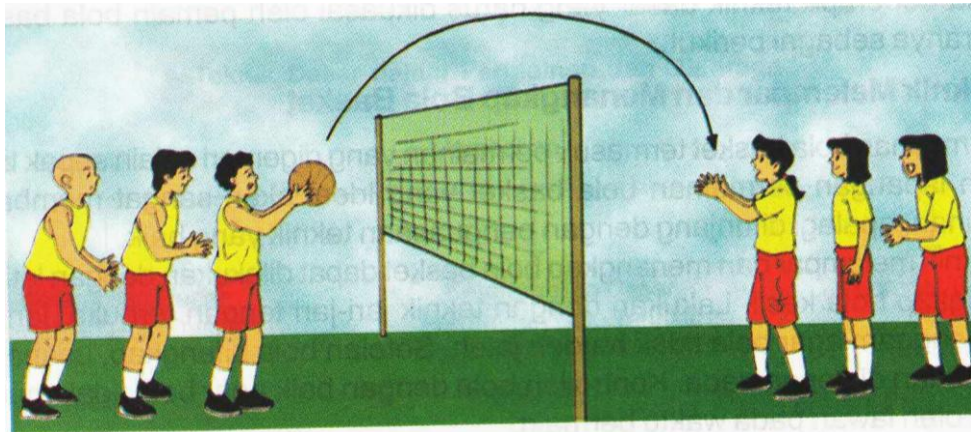
di kelas V meliputi permainan dan olahraga bola besar, modifikasi permainan bola kecil dan teknik dasar atletik yang dimodifikasi. Semua materi ini harus diajarkan oleh guru penjasorkes kepada peserta didik (siswa). Teknik dasar permainan dan olahraga tersebut sesuai dengan panduan buku ajar untuk kelas V Sekolah Dasar yaitu :

a) Permainan Bola Basket.

Permainan bola basket termasuk permainan yang digemari oleh siswa, selain sepakbola. Teknik dasar permainan bola basket yang diajarkan pada kelas V diantaranya adalah teknik melempar dan menangkap bola basket, teknik menerima dan mengoper bola basket, serta menggunakan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi untuk mencetak angka dalam permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke ring.

Teknik melempar dan menangkap bola basket dapat dilakukan dengan latihan menangkap berhadapan dengan teknik jari-jari tangan terbuka, usahakan bola ditahan di depan dada, kontrol bola dengan baik agar bola tidak mudah direbut lawan waktu bermain. Teknik menerima dan mengoper bola basket dapat dikembangkan dan dimodifikasi dalam penggunaan alat yaitu memakai bola yang agak ringan seperti bola karet.

Latihan tersebut dapat dilanjutkan dengan lempar tangkap ke dinding dan dilakukan sendiri, kemudian dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan. Latihan tersebut dapat divariasikan misalnya dengan menggunakan net pada ketinggian tertentu, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 berikut.



Gambar 6. Lempar Tangkap Bola Basket Menggunakan Net
Sumber : Margiyani (2008:58)

Selanjutnya guru harus mampu mengembangkan kemampuan siswa dalam melenpar dan menangkap bola dengan melakukan modifikasi permainan, misalnya saja permainan lempar tangkap bola 5 dalam lapangan berukuran 15x15 meter dengan menggunakan bola karet agak ringan sebesar bola tangan.

Cara bermain adalah siswa dibagi dua kelompok yaitu kelompok A dan B, terdiri dari 6 – 10 orang, dengan menggunakan bola satu guru melambungkan bola ke udara lalu anggota kelompok berebut mengambil bola, selanjutnya regu yang berhasil mendapatkan bola berusaha mengoper bola pada teman

kelompoknya tanpa jatuh sebanyak hitungan lima dan mendapat poin satu. Dalam waktu 8 menit kelompok mana yang terbanyak mengumpulkan poin itulah keluar sebagai pemenang.

Permainan ini dapat melatih keterampilan menangkap dan melempar bola dengan tepat, yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket. Kemudian dapat dikembangkan dalam bentuk permainan lain yaitu dengan menggunakan dinding pantul, memantulkan bola dua tangan, bersaing dengan kelompok lain dan siapa kelompok yang paling banyak memantulkan bola ke dinding itu yang menang, dan sebagainya.

b) Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil yang menggunakan net, di dalam pembelajarannya diajarkan yaitu teknik memegang raket, melambung-lambungkan bola dengan raket, teknik memukul bola dari berbagai arah, dan menempatkan tubuh pada posisi yang baik saat bermain. Teknik memegang raket merupakan hal yang penting yang harus dikuasai siswa. Seorang pemain tidak hanya menguasai satu jenis teknik memegang raket saja, namun ia juga harus menguasai kombinasi dari beberapa teknik memegang raket.

Teknik memegang raket penting diajarkan kepada siswa, karena merupakan materi dalam pembelajaran penjasorkes. Cara

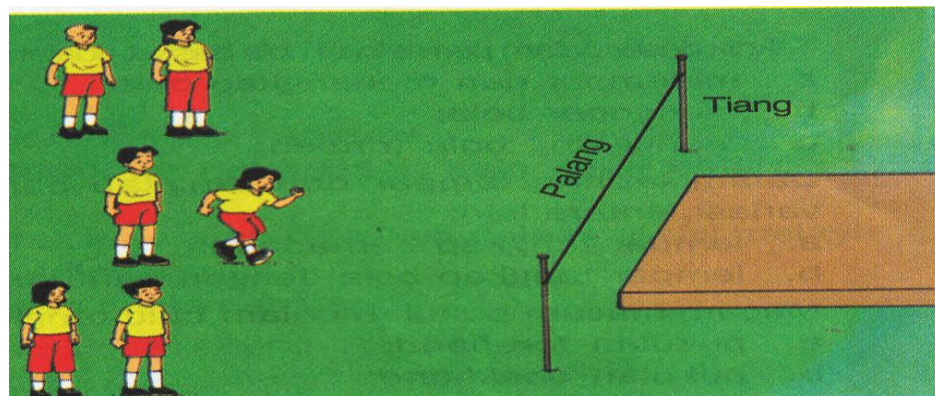
atau teknik memegang raket caranya yaitu dengan meletakkan tangan pada permukaan pegangan raket yang luas sedemikian rupa sehingga pergelangan tangan leluasa untuk bergerak. Teknik memegang raket yang dianggap baik menurut Subarjah (2000:4) adalah "teknik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan kok dengan mudah". Di Sekolah Dasar diajarkan cara memegang raket diantaranya adalah pegangan raket *forehand* dan pegangan raket *backhand*.

Pembelajaran bulu tangkis untuk kelas V ini dapat dilakukan dalam bentuk permainan misalnya permainan memukul kok (bola) dari berbagai arah, siap yang paling lama bertahan dan bola tidak jatuh ke lantai, itulah pemenangnya. Kemudian dilakukan secara bergantian dalam kelompok dan selanjutnya dilakukan dengan latihan pukulan bola keras (pukulan drive), dan pukulan dekat net atau di atas net dengan menambah kekuatan lengan dan pergelangan tangan.

c) Keterampilan Dasar Lompat Tinggi

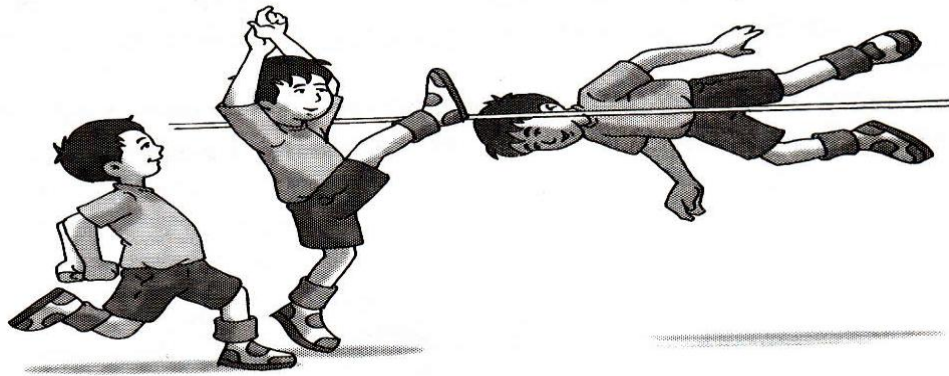
Lompat tinggi merupakan salah satu cabang olahraga atletik, teknik dasar lompat tinggi yang diajarkan pada siswa adalah awalan, tolakkan dan mendarat. Olahraga ini dalam proses pembelajarannya di Sekolah Dasar khusus pada kelas V diberikan dalam bentuk permainan melompat melewati palang dan diganti

dengan karet, palang tersebut diletakkan diantara dua tiang tegak. Dengan mengelompokkan siswa kemudian siswa berusaha melompati palang pada ketinggian tertentu, kalau berhasil ditambah lagi ketinggiannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Melakukan Lompat Tinggi Dengan Alat Karet.
Sumber. Margiyani (2008:63)

Di sekolah-sekolah sering diajarkan lompat tinggi yaitu gaya guling perut (*straddle*), dan ciri dari lompat tinggi gaya ini menurut Tim Abdi Guru (2007:72) adalah "posisi kaki dibuka lebar ketika melewati mistar sebelum pendaratan. Ketika berguling di atas mistar, perut menghadap ke bawah". Tujuannya lompat tinggi ini adalah agar pelompat (siswa) dapat menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan gaya guling perut (*straddle*) dalam olahraga lompat tinggi di Sekolah Dasar dapat dilihat gambar 8.



Gambar 8. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*)
Sumber, Tim Abdi Guru (2007:73)

Selanjutnya yang perlu diperhatikan guru penjas ketika siswa melakukan gerakan lompat tinggi dalam pembelajaran penjasorkes adalah tahapan-tahapan melakukan lompat tinggi tersebut, seperti tahapan awalan, berlari dengan kecepatan yang disesuaikan, arah lari sedikit menyering dari permukaan depan matras.

Kemudian tolakkan, menolak dengan kedua kaki yang terdekat dengan mistar, sikap badan sedikit condong ke belakang, dan kedua tangan diayunkan ke atas untuk membantu mengangkat berat badan. Dalam mengajarkan tentu terlebih guru penjas harus memberikan petunjuk dan arahan bagaimana sikap badan di atas mistar, seperti kaki ayun, kaki tumpu menolak ke atas, posisi badan di atas mistar, tidur telungkup terus berguling, badan diturunkan dan kepala diturunkan.

2) Latihan Kebugaran Jasmani 2

Latihan kebugaran jasmani dua yang diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada kelas V Sekolah Dasar antara lain adalah latihan berangkai (circuit training), gerak kombinasi seperti jalan, lari, dan lompat berbagai variasi jarak, arah dan kecepatan. Selanjutnya juga diberikan macam-macam latihan daya tahan. Semua latihan yang diberikan dalam pembelajaran tersebut tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

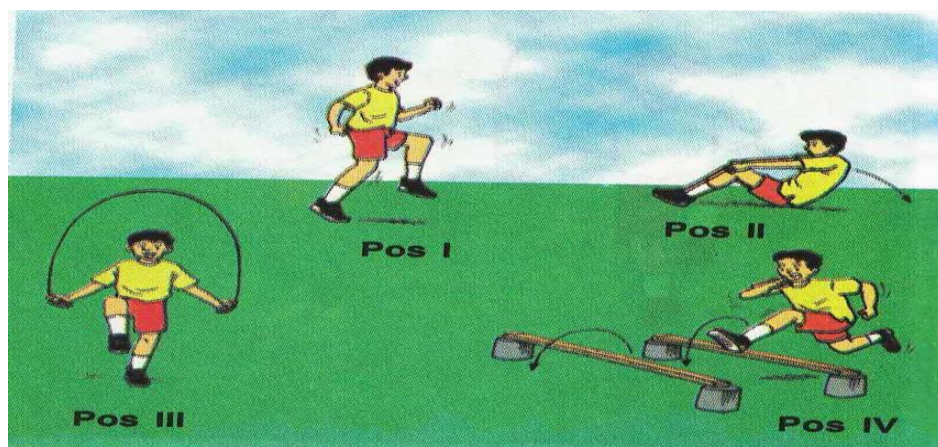
Kebugaran jasmani penting dimiliki siswa karena kesegaran jasmani merupakan kondisi individu dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kasanggupan kepada siswa untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya aktivitas belajar penjasorkes dan aktivitas lainnya.

Syahara (2010:162) mengatakan kebugaran jasmani adalah “sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang”. Sedangkan kesegaran jasmani menurut Lutan (2001:7) adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”.

Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran latihan kebugaran jasmani dua ini sangat penting bagi siswa, terutama dapat meningkatkan kemampuan tubuhnya dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dengan mudah, dan masih memiliki kemampuan fisik dalam mengisi waktu luangnya. Misalnya saja tugas fisik dalam pembelajaran penjas dan olahraga yang memang erat kaitannya dengan kerja fisik.

Oleh karena itu dalam pembelajar ada beberapa bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan pendapat Margiyani (2008:68) antara lain adalah:

“a) Latihan keseimbangan 4 pos (lari berputar ditempat, berbaring dan duduk atau sit-up sebanyak 5 kali, lompat rintangan setinggi 10 cm, lompat tali). b) Variasi latihan keseimbangan 4 pos (lari bolak-balik sebanyak 2 putaran, jalan merangkak sekitar patok/bendera, jalan merayab dan naik turun papan setinggi 10 cm). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5 dan gambar 9”.



Latihan sirkuit training dengan 4 pos dan variasi latihan keseimbangan 4 pos sesuai dengan penjelasan di atas, maka dapat

ditarik suatu kesimpulan bahwa latihan tersebut mempunyai tujuan untuk meningkatkan beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi gerakan dan kelentukan.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada kelas V Sekolah Dasar tersebut dapat dilakukan latihan gerak kombinasi jalan, lari, dan lompat berbagai variasi jarak, arah dan kecepatan. Latihan ini dapat dilakukan secara berkelompok, misalnya satu kelompok dengan 4 orang siswa melakukan lari selama 5 menit, kemudian kelompok yang lain dengan 4 orang siswa melakukan berdiri ditempat sambil mengayun-ayun lengan, dan kelompok yang lain lagi melakukan berlari memindahkan bola dengan jarak yang telah ditentukan, misalnya jaraknya 4-5 meter.

3) Senam Ketangkasan 2

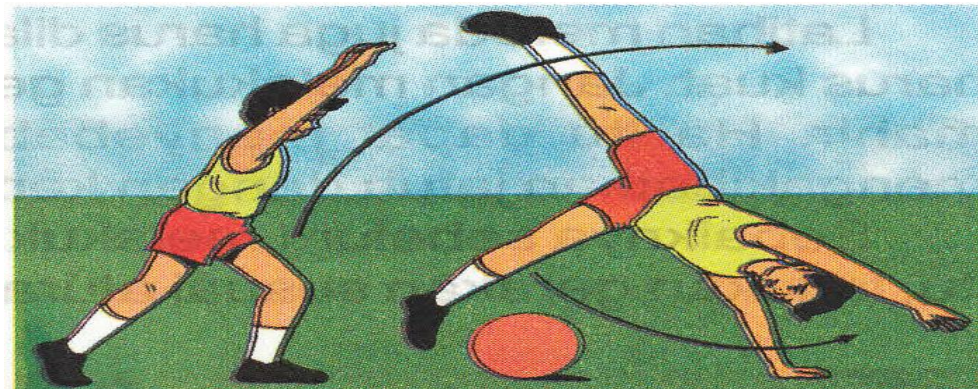
Senam ketangkasan dua dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang harus diajarkan guru penjasorkes diantaranya adalah memperagakan gerakan rangkaian jalan, guling dan lenting, gerakan meroda. Latihan yang diberikan dapat berbagai variasi misalnya meroda dengan rintangan dan meroda menghadap kematras. Diantara jenis gerakan senam yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, khususnya di kelas V yaitu senam ketangkasan.

Menurut Tim Abdi Guru (2007:88) "senam ketangkasan merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai siswa Sekolah Dasar. Untuk mendapat ketangkasan diperlukan latihan yang benar. Ketangkasan yang

dimiliki merupakan modal untuk melakukan gerakan dasar olahraga selanjutnya”.

Sesuai dengan pendapat ini maka pembelajaran senam ketangkasan perlu diajarkan oleh guru penjasorkes, karena hal ini merupakan modal dasar bagi siswa dalam melakukan gerakan olahraga. Roji (2007:125) mengatakan senam ketangkasan adalah gerakan senam yang menggunakan alat bantu yang berupa box senam atau apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas senam”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa senam ketangkasan merupakan gerakan senam dan dalam proses latihannya memakai alat bantu.

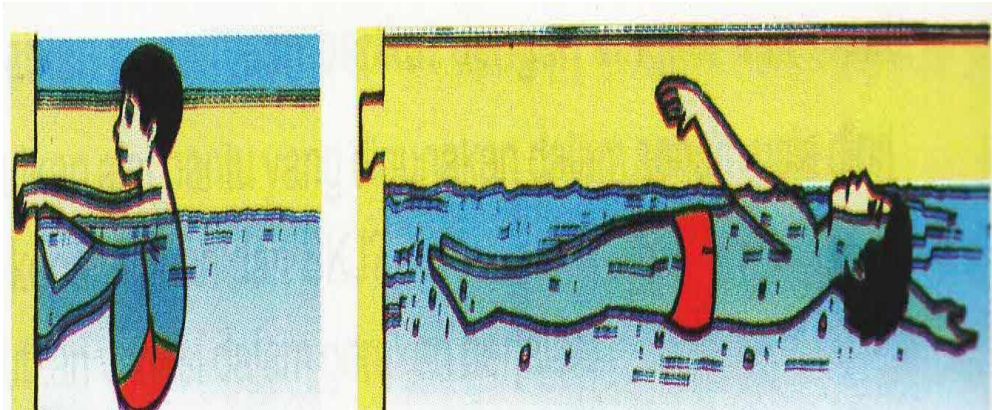
Di Sekolah Dasar dalam belajar senam ketangkasan dapat menggunakan alat pengganti box, seperti kardus, dan bola. Kemudian dalam melakukan latihan senam ketangkasan yang perlu diingat oleh guru penjas adalah siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan atau warming-up. Gerakan yang diberikan dalam pemanasan bertujuan untuk membiasakan gerak otot-otot dan dapat mengatasi cedera. Berikut salah satu contoh senam ketangkasan yaitu meroda dengan rintangan menggunakan bola, lihat gambar 10



4) Renang Gaya Punggung

Dalam pembeajaran penjasorkes pada kelas V Sekolah Dasar, salah satu olahraga yang harus dilaksanakan adalah olahraga renang. Renang merupakan aktifitas seluruh tubuh yang dilakukan dalam air dengan cara menggerakkan baigian-bagian tubuh (kaki, tangan dan kepala), sehingga menghasilkan gerakan maju. Renang yang diberikan adalah renang gaya punggung. Menurut Margiyani (2008:93) tujuan pembelajaran renang gaya punggung adalah "(1) agar siswa dapat mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung: meluncur, menggerakkan tungkai dan lengan. (2) dapat mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung".

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya punggung yang diajarkan agar siswa dapat mempraktikkan gerak dasar gaya punggung tersebut. Dalam mempelajari suatu gaya renang, hal yang pertama kali diajarkan adalah gerakan meluncur. Kemampuan meluncur yang jauh merupakan salah satu syarat yang dikuasai dalam berlatih renang. Tolakkan kaki yang kaki untuk mampu pada dinding kolam sangat dibutuhkan sehingga badan dapat meluncur dengan cepat, seperti terlihat pada gambar 11.



Gambar 11. Meluncur Dari Dinding Kolam
Sumber; Margiyani (2008:94)

Siswa dalam melakukan gerakan meluncur dengan sikap telentang atau mengambang pada permukaan air, pada awalnya siswa melakukan sikap telentang pada kedalaman air kira-kira 75 cm. Kemudian dilakukan secara perlahan-lahan, caranya tidurkan kepala dipermukaan air dan arah pandang ke atas, kedua kaki dinaikkan secara perlahan-lahan sampai pada sikap telentang lurus pada permukaan air.

Selanjutnya dalam suatu proses pembelajaran di sekolah peran guru sangat penting. Artinya peran guru sebagai sumber belajar merupakan peran yang sangat penting. Achmad Paturusi (2012:90) mengatakan bahwa "guru yang baik manakala ia dapat menguasai materi pelajaran dengan baik, sehingga benar-benar ia berperan sebagai sumber belajar bagi anak didiknya. Apapun yang ditanyakan siswa berkaitan dengan

materi pelajaran yang sedang diajarkannya, ia akan bisa menjawab dengan penuh keyakinan”. Begitu juga peran guru penjas sebagai sumber belajar dalam pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

3. Sarana Dan Prasarana Suharsono dalam Wardy (2011:17) yang dimaksud dengan Sarana adalah “semua alat olahraga yang dapat dipindah-pindah

a) Pengertian Sarana dan prasarana

4. kan seperti bola, net, raket dan lain-lain. Sedangkan yang dimaksud dengan prasarana yaitu fasilitas olahraga yang tidak dapat dipindah-pindahkan misalnya lapangan, gedung olahraga, kolam renang dan sebagainya”.

Sementara sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran penjas di sekolah menurut Sardiman (2003:47) mengatakan media pendidikan meliputi :

“(1) Pakaian, harus disesuaikan dengan jenis kegiatan/latihan yang dilakukan, (2) Alat-alat kesehatan untuk memantau/mengukur kondisi tubuh, misalnya stopwatch, pluit, (3) Alat-alat untuk menunjang kegiatan tersebut seperti bola kaki, bolavoli, bola takraw, dan lain sebagainya, (4) Lapangan/halaman terbuka adalah suatu arena terbuka yang terdapat dilingkungan masing-masing atau wilayah setempat yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan latihan kesegaran jasmani/olahraga maupun rekreasi, arena tersebut

dapat berupa jalanan umum, lapangan parkir, halaman sekolah, halaman kantor, jalan setapak, sungai, bukit dan sebagainya”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana merupakan alat penunjang dalam proses belajar mengajar. Sarana pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhitung lebih banyak, baik jumlahnya maupun macamnya. Hal ini disebabkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah banyak membutuhkan sarana dan prasarana.

Minimnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada dengan cara melakukan modifikasi, sehingga pembelajaran penjas dan olahraga tetap terlaksana dengan baik.

Cholik Mutohir dalam Gusril (2008) menjelaskan bahwa “Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjasorkes yang diberikan”. Sesuai dengan pendapat ini maka suatu keharusan bagi guru penjas melakukan modifikasi sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran.

b) Sarana Dan Prasarana Yang dibutuhkan Dalam Pembelajaran Penjasorkes

Sarana dan prasarana yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran penjasorkes sesuai dengan materi pembelajaran untuk kelas IV dan kelas V pada semester dua di Sekolah Dasar yaitu antara lain adalah lapangan tempat aktivitas bermain misalnya untuk permainan kippers, tempat belajar atletik dan latihan kebugaran, serta senam.

Kemudian di sekolah ini harus tersedia juga lapangan bolavoli mini, bulu tangkis, bola basket, kegiatan latihan kebugaran jasmani ruangan untuk senam dan sebagainya. Kemudian alat yang dibutuhkan seperti raket, kok, dan net bulu tangkis, net bolavoli, peralatan senam yaitu matras, dan bola basket, bola voli, bola kasti serta lain-lain sebagainya. Dengan tersedianya peralatan yang diperlukan untuk pembelajaran sesuai dengan materi, tentunya hal ini dapat memperlancar proses pembelajaran tersebut.

Memang dalam suatu pembelajaran seperti permainan bolavoli dapat dilakukan di lapangan seperti di halaman sekolah tetapi tidak ada salahnya diberikan pembelajaran bolavoli itu dalam bentuk permainan sesungguhnya. Untuk peraturan dalam permainan bolavoli berbentuk persegi panjang yakni panjang 12 meter dan lebar lapangan 6 meter. Sedangkan ketinggian net untuk putra adalah 210 cm dan untuk putri 200 cm, bola yang dipergunakan nomor 4 berat bola 230-250 gram,

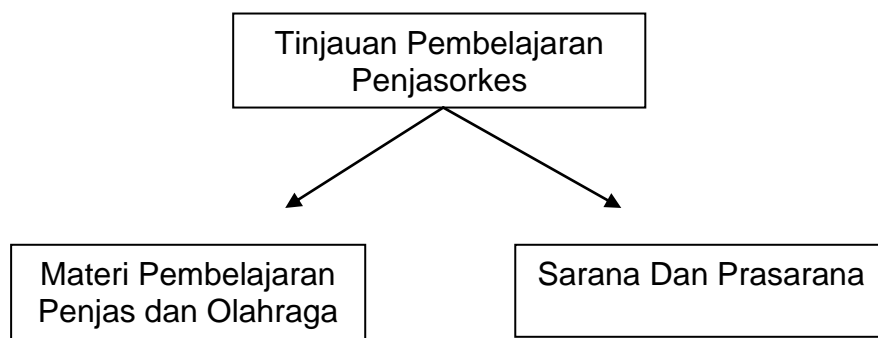
panjang net 7 m dan lebar 90 cm. Ketentuan semua peraturan ini sudah ditetapkan oleh Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Hal ini disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa Sekolah Dasar. Begitu juga dengan lapangan bulu tangkis juga harus sesuai dengan peraturannya, sehingga hal ini dapat menambah pengetahuan siswa tentang olahraga permainan yang dipelajari dalam pembelajaran penjasorkes.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan bahwa pembelajaran yang baik merupakan pembelajaran yang terjadi akibat adanya proses interaksi yang baik antara guru dan siswa. Interaksi yang baik adalah guru dapat mengajar sebuah materi yang baik dan terjadi perubahan tingkah laku pada siswa tersebut.

Pendidikan jasmani diharapkan mampu memmanfaatkan aktifitas fisik untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pengajaran penjasorkes yang kondusif dan melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar, agar semua nilai-nilai pendidikan termasuk nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga dapat memberikan kontribusi terhadap aspek kehidupan secara positif. Dalam hal ini perlu diperhatikan

adalah materi pembelajaran penjasorkes, khusus untuk kelas IV dan kelas V dapat dilaksanakan dengan baik oleh guru penjas, tentunya hal ini sangat didukung oleh sarana dan prasarana yang tersedia. Sarana dan prasarana yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua fasilitas dan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran penjasorkes sesuai dengan materi pembelajaran. Untuk lebih jelasnya dapat terlihat pada gambar 11 bagan kerangka konseptual yaitu:



Gambar 12. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

1. Seberapabaikkah pelaksanaan materi pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

2. Seberapabaikkah ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang?

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data tentang tinjauan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, meliputi variabel:

1. Materi pembelajaran penjasorkes siswa kelas IV terlaksana dengan baik karena tingkat capaian jawaban responden adalah sebesar 86%. Sedangkan materi pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V belum terlaksana secara keseluruhan karena diperoleh tingkat capaiannya 65%.
2. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes untuk kelas IV tersedia dengan baik, karena tingkat capaian jawaban responden adalah sebesar 80%. Selanjutnya untuk sarana dan prasarana siswa kelas V belum tersedia dengan baik, karena diperoleh tingkat capaian yaitu 72%.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat penulis kemukakan pada kesempatan ini antara lain adalah ditujukan kepada:

1. Kepala sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes sehingga pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.
2. Guru penjas, perlu melakukan modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana.
3. Siswa harus dapat mematuhi aturan-aturan yang diterapkan guru penjas dalam belajar penjasorkes, agar proses belajar dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedi Wardy. 2011. *Pembinaan Sepakbola Di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Payakumbuh Barat Kota Payakumbuh. Skripsi.* FIK UNP.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Gusril. 2008. *Model pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar* Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan, Rusli. 2001. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Margiyani. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurasmi. 2011. *Tinjauan Pelaksanaan Modifikasi Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SD Negeri 18 Ladang Laweh Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Skripsi.* FIK UNP.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. Dkk. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Yakarta : PT. Rineka Cipta.