

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR
NEGERI 02 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)**



OLEH

**RIVAL RAMANDA PUTRA
NIM : 53292**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di
SDN 02 Kota Payakumbuh

Nama : Rival Ramanda Putra

NIM : 53294

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang ,Agustus 2014

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Edwarsyah, M,Kes

NIP. 195912311988031019

Drs. Yulifri,M.Pd

NIP. 19590705 198503 1002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Yulifri M.Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SDN 02 KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Rival Ramanda Putra
NIM : 53294
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

Ketua	:	1. Drs. Edwarsyah,M.Kes	1. _____
Sekretaris	:	2. Drs.Yulifri M.P.d	2. _____
Anggota	:	3. Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
	:	4. Drs. Willadi Rasyid,M.Pd	4. _____
	:	5. Drs. Zarwan, M.kes.	5. _____

ABSTRAK

Rival Ramanda Putra (2014) : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh. Ini dapat dilihat dalam pembelajaran penjasorkes, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, dan kurang melakukan evaluasi kepada siswa baik di awal pembelajaran maupun di akhir pembelajaran.

Jenis penelitian ini adalah *Deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SDN 02 Kota Payakumbuh. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas IV dan V SDN 02 Kota Payakumbuh, kecuali siswa kelas VI karena persiapan menghadapi ujian akhir nasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 41 orang siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling* yaitu keseluruhan dari populasi yang berjumlah 41 orang. Teknik analisis data yang menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data dengan penyebaran angket terhadap 41 orang responden menunjukkan bahwa variabel perencanaan pembelajaran dari 6 butir pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 76%, variabel pelaksanaan pembelajaran dari 18 pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 72%, variabel evaluasi pembelajaran dari 6 pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 79%. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes Di SDN 02 Kota Payakumbuh berada dalam kategori Cukup.

Kata Kunci : Pelaksanaan Pembelajaran

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 02 Kota Payakumbuh”** dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui bagaimana **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 02 Kota Payakumbuh”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Phil.H.Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Drs.H.Asril.M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.

3. Drs.Yulifri, M.Pd dan Bapak Drs.Zarwan, M.Kes, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu seolahragaan yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs.Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs.Yulifri,M.Pd. Pembimbing II Yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Nirwandi.M.Pd dan Drs.Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua, teman-teman, rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN

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.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Penjasorkes.....	7
2. Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes.....	11

3. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes	15
4. Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes	21
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
D. Jenis Penelitian	27
E. Tempat dan Waktu Penelitian	27
F. Populasi dan Sampel	27
G. Jenis dan Sumber Data	29
H. Teknik dan Alat Pengumpulan	29
I. Teknik Analisis Data	31
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	32
1. Verifikasi Data	32
2. Analisis Dat	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian`	28
2. Jumlah Sampel Penelitian	28
3. Kisi-kisi Angket	30
4. Hasil Analisis Data Variabel Perencanaan Pembelajaran	33
5. Frekuensi Jawaban Variabel Perencanaan Pembelajaran.....	34
6. Hasil Analisis Data Variabel Pelaksanaan Pembelajaran	36
7. Frekuensi Jawaban Variabel Pelaksanaan Pembelajaran	36
8. Hasil Analisis Data Variabel Evaluasi Pembelajaran	39
9. Frekuensi Jawaban Variabel Evaluasi Pembelajaran	40
10. Persentase dan Kriteria Pelaksanaan Pembelajaran	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Histogram Variabel Perencanaan Pembelajaran	35
3. Histogram Variabel Pelaksanaan Pembelajaran.....	38
4. Histogram Variabel Evaluasi Pembelajaran.....	41
5. Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	50
2. Angket Penelitian.....	51
3. Rekap Data Hasil Penelitian.....	54
4. Surat Izin Penelitian	56
5. Dokumentasi	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh masyarakat melalui jalur formal, informal yang dilaksanakan secara teratur, sistematis mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Untuk meningkatkan mutu pendidikan pemerintah telah melakukan perbaikan dan pembaharuan pada system pendidikan nasional, seperti perbaikan terhadap kurikulum, penataran guru, pengadaan buku ajar, dan penyediaan sarana dan prasarana belajar. Melalui usaha ini diharapkan proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak atau jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani, keterampilan tercantum dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) yaitu:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”. (Depdiknas, 2006:1).

Dari kutipan di atas jelaslah untuk mencapai pengembangan jasmani, serasi dan seimbang dapat dilakukan kegiatan dalam materi-materi yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada berupa pendidikan praktek dan teori seperti pendidikan

kesehatan. Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dan tidak terlepas dari peran guru, bagaimana mengaplikasikan pembelajaran agar anak dapat menerima pelajaran dengan baik. Seorang guru hendaknya merencanakan pelajaran sebelum pelajaran itu dimulai. Bagaimana pelaksanaan pembelajarannya, sehingga memberikan kesegaran jasmani kepada anak dalam proses pembelajaran, sehingga terciptanya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lebih baik.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pembelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani siswa untuk mengikuti kegiatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini guru harus mempunyai strategi agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat berjalan dengan baik. Kemudian kepala sekolah harus dapat menyiapkan sarana dan prasarana agar tidak terhambatnya pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Kemudian dalam melakukan evaluasi guru dapat mengevaluasi siswa sesuai dengan kurikulum, silabus, dan rpp yang telah dibuat. Sehingga terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik.

Kurangnya belajar siswa terhadap pembelajaran penjasorkes dikarenakan tidak sesuai materi antara teori dengan praktek sehingga siswa disaat dilapangan melakukan aktifitasnya masing-masing ini dikarenakan guru tidak ada strategi sebelum memulai pembelajaran sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan baik, guru ini kurang melakukan pembelajarannya dengan baik dikarenakan sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut tidak memadai, guru masih kurang melakukan modifikasi terhadap materi yang akan diajarkan dan disaat mengevaluasi siswa tidak sesuai dengan materi yang diajarkan. Sehingga masih banyak siswa yang masih kurang disiplin dalam belajar, di sekolah ini juga dikarenakan lingkungannya yang dekat dengan pabrik dan jalanraya sehingga membuat suasana menjadi bising sehingga kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik.

Berpedoman dari uraian di atas, dan didasari oleh beberapa keterangan, maka pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) materi yang diajarkan guru; (2) pelaksanaan pembelajaran; (3) perencanaan pembelajaran; (4) motivasi belajar siswa; (5) sarana dan prasarana (6) lingkungan sekolah; (7) dukungan orang tua; (8) evaluasi pembelajaran.

Untuk itu penulis ingin melihat apa penyebab sebenarnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Materi yang diajarkan guru.
2. Pelaksanaan pembelajaran
3. Perencanaan pembelajaran.

4. Motivasi belajar siswa.
5. Sarana dan prasarana.
6. Lingkungan sekolah.
7. Dukungan orang tua.
8. Evaluasi pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang berpengaruh pada masalah penelitian ini sebagaimana diidentifikasi diatas, maka perlu dilakukan pembatasannya. Penelitian ini dibatasi pada factor sebagai berikut:

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

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?
3. Bagaimana evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh.
2. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh
3. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh

F. KegunaanHasilPenelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar S1 (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Bagi guru Penjasorkes dalam usaha meningkatkan bentuk perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh
3. Kepala sekolah supaya lebih memperhatikan lagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
4. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan bagi para penelitiannya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang.
5. Pustaka untuk bahan baca oleh peneliti berikutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportifitas yang tinggi, keceradasan emosi.

Pendidikan sebagai suatu pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. (Depdiknas, 2006:1).

Menurut Harsuki (2003:5), Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan total, dan merupakan lahan untuk mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosi dan sosial rakyat melalui media aktifitas fisik. Jadi dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik yang dimaksud bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima.

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar, (Harsuki, 2003:273).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani diperoleh dari aktifitas fisik yang dilakukan. Semakin banyak gerakan fisik yang dilakukan, maka semakin meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dalam istilah pembelajaran jauh lebih luas dari itu, yakni suatu usaha yang dilakukan secara terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswa walaupun tidak dihadiri guru secara fisik, Gagne sebagaimana yang dikutip oleh Gledler dalam Aliumar (2004:10) memberikan definisi tentang istilah pembelajaran tersebut sebagai berikut: “ pembelajaran sebagai perangkat acara peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung terjadinya beberapa proses belajar yang sifatnya internal”.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada tiga hal yang mendukung terjadinya proses belajar mengajar yaitu: “1) Guru sebagai pengajar; 2) Peserta didik sebagai orang yang diajar; 3) Sarana dan prasarana pendukung segala hukum dan prinsip serta azas yang berlaku dalam pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani”(Chairuddin, 1999:20).

Sarana dan prasarana pendukung segala hukum dan prinsip serta azas yang berlaku dalam pengajaran pada umumnya tetap berlaku dalam pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani. Akan tetapi karena pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani berlangsung di lapangan dan gedung olahraga, maka kegiatan pembelajarannya mempunyai karakteristik tersendiri yang menjadikan dia berbeda dengan pengajaran di local.

Pengertian tentang pendidikan jasmani telah banyak dibuat dan disusun oleh para ahli atau pakar olahraga. J.B. Nash mendefinisikan “pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness, organik, control Neuoro Musculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi. Sedangkan Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai

bagian dari pendidikan secara keseluruhan dengan melibatkan penggunaan system aktivitas kekuatan otot untuk belajar sebagai akibat peran serta dalam kegiatan inti”. (Alimunar, 2004:3)

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani yang merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka system pendidikan nasional.

Dalam kurikulum 2006 mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dijelaskan bahwa:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tingkat moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka tujuan pendidikan nasional”. (Depdiknas. 2006:1)

Beberapa ahli pendidikan jasmani mengemukakan beberapa tujuan dari pendidikan jasmani, tetapi ada persamaan dan perbedaan dalam pelaksanaannya. Walaupun demikian tujuan-tujuan yang dikemukakan pada prinsipnya sama, perbedaannya pada pandangannya saja. Tujuan-tujuan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut: “1) Kesegaran jasmani; 2) Pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal; 3) Pengembangan intelektual; 4) Pembentukan kerjasama sosial”. (Alimunar, 2004:4)

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai tujuan agar peserta didik mempunyai kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga 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 dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
 5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
 6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan 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 sifat yang positif.
- (Kurikulum 2006 : 2)

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan ditaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

2. Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes

Menurut PP No. 19 tahun 2005 tentang standar Pendidikan Nasional pasal 20: “Proses Perencanaan Pembelajaran meliputi kegiatan pokok yaitu: persiapan silabus dan

RPP”. Tahapan persiapan menurut Mulyasa (2006 : 190) mengemukakan bahwa silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu kelompok mata pelajaran dengan tema tertentu. Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Silabus dapat berfungsi untuk mendiagnosa kesulitan belajar, melakukan perbaikan, memberikan umpan balik, memotivasi guru mengajar lebih baik, dan memotivasi siswa untuk belajar lebih baik

Berdasarkan pedoman khusus pengembangan silabus maka silabus disusun melalui tahap-tahap berikut : “Identifikasi. Silabus yang dibuat perlu diidentifikasi mengenai identitas sekolah, identitas mata pelajaran, kelas/program (M. Joko Susilo, 2007:123) kemudian standar kompetensi.”

Standar kompetensi merupakan kompetensi yang harus dilakukan dan dimiliki siswa setelah lulus dalam mata pelajaran tertentu. Standar Kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk kelas IV, V, VI terdiri dari 6 aspek, yaitu (1) aktivitas pengembangan, (2) aktivitas permainan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) akuatik, (6) pendidikan luar sekolah. (Permen 22:2006)

Kompetensi dasar merupakan kompetensi minimal yang dapat dilakukan siswa. Kompetensi dasar ini dilakukan siswa sesuai standar kompetensi yang diharapkan dan berada pada satu aspek pembelajaran. Menurut Joko Susilo (2007:123) materi pelajaran adalah:

“Pokok-pokok materi pelajaran yang harus dipelajari siswa sebagai sarana pencapaian kemampuan dasar yang akan dinilai dengan menggunakan instrumen penilaian yang disusun berdasarkan indikator pencapaian belajar. Jika kemampuan dasar dirumuskan dalam bentuk kata kerja, maka mata pelajaran dirumuskan dalam bentuk kata benda”

Dari kutipan diatas dapat kita lihat bahwa jika kemampuan yang akan di ajarkan “Agar siswa berminat untuk melakukan pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan”, maka mata pelajaran yang harus diajarkan adalah berupa masalah-masalah

dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat mempermudah siswa untuk memahami materi pelajaran yang akan diajarkan.

Kemudian menentukan alokasi waktu, dalam pembelajaran penjasorkes, waktu disini adalah berapa lama siswa mempelajari materi yang telah ditentukan. Dalam menentukan alokasi waktu, prinsip yang perlu diperhatikan adalah: Tingkat kesukaran materi, luas, ruang lingkup atau cakupan materi, frekuensi penggunaan materi baik untuk belajar di kelas maupun di lapangan, serta tingkat perlunya materi dipelajari.

Pengalaman belajar merupakan kegiatan fisik maupun materi yang dilakukan siswa dalam berinteraksi dengan bahan ajar. Pengalaman belajar dilakukan oleh siswa untuk menguasai kompetensi dasar yang telah ditentukan. Pembelajaran diberikan dengan metode yang bervariasi sehingga siswa dapat menguasai materi yang disajikan, pembelajaran ini juga membuat kecakapan hidup yang harus dimiliki siswa sehingga siswa dapat menggali dan menyusun informasi.

Indikator merupakan karakteristik, tanda-tanda yang harus dilakukan siswa untuk menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar tertentu maka siswa telah sampai pada indikator pencapaian. Menentukan sumber bahan pelajaran. Sumber bahan pelajaran adalah rujukan, referensi atau literature yang digunakan guru dalam mengajar. Selanjutnya untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP): “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. (Mulyasa 2006:212)”

Dari kutipan diatas jelaslah bahwa RPP merupakan komponen penting dari kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), yang pengembangannya harus dilakukan secara professional. Hal ini dipertegas oleh Mulyasa (2006:220) bahwa “Guru professional harus mampu mengembangkan RPP yang baik, logis, dan sistematis karena

di samping untuk melaksanakan pembelajaran, RPP juga mengembangkan “professional accountability” sehingga guru dapat mempertanggung jawabkan apa yang dilakukannya.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa RPP yang dikembangkan guru memiliki makna yang cukup mendalam bukan sekedar kegiatan rutinitas untuk memenuhi kelengkapan administrative, tetapi merupakan cermin dari pandangan, sikap dan keyakinan professional guru mengenal apa yang terbaik untuk peserta didiknya. Dalam mengembangkan RPP, guru diberi kebebasan untuk mengubah, memodifikasi, dan menyesuaikan silabus dengan kondisi sekolah dan daerah, serta dengan karakteristik peserta didik.

3. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes

Pada prinsipnya pelaksanaan pembelajaran merupakan interaksi antara guru, siswa dan lingkungannya. Tugas yang paling utama dari seorang guru adalah mengkondisikan bagaimana siswa dapat belajar dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Guru juga memegang peranan penting dalam menciptakan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berbicara tentang pendidikan maka tidak akan terlepas dari peranan guru sebagai tenaga pengajar di sekolah yang merupakan lembaga pendidikan formal. Pada prinsipnya mutu pendidikan akan terlihat pada mutu lulusan dari sekolah itu sendiri.

Di samping itu guru sangat berperan aktif untuk menciptakan mutu lulusan yang berkualitas dibidangnya masing-masing, oleh karena itu guru merupakan ujung tombak pelaksanaan program pendidikan keseluruhan. Hal ini akan dicapai apabila guru menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan profesional.

a. Materi

Struktur materi Pendidikan Jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewtt, Ennis, & Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk : (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktifitas-aktifitas tersebut agar dapat melakukannya dengan aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar membentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosin stabil, dan gaya hidup sehat.

Stuktur materi Pendidikan Jasmani dari TK sampai SD dapat dijelaskan sebagai berikut .

1. Materi untuk TK sampai SD/MI kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air / bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku.
2. Materi pembelajaran untuk SD/MI kelas 4 sampai 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapn hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku)

b. Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”. Yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Menurut Soeharto (1995:98) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah media yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seseorang pengembang mata pelajaran dengan para siswa.

Kegunaan media pembelajaran menurut Soeharto (1995:106) pertama, menjelaskan penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalitas. Kedua, mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indra misalnya : objek yang terlalu besar dapat digantikan dengan realita gambar, film bingkai, dan model. Objek yang kecil dapat dibantu dengan proyektor mikro, film bingkai, gerak yang terlalu cepat atau lambat dapat dibantu dengan timelapse atau high speed photography, peristiwa yang terjadi pada waktu lalu dapat ditampilkan lagi lewat rekaman film, video dan foto, objek yang terlalu kompleks dapat disajikan model diagram dan lain-lain. Ketiga, dengan menggunakan media pembelajaran secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik seperti menimbulkan kegairahan belajar, memungkinkan interaksi yang lebih langsung antarsiswa dengan lingkungan dan kenyataan serta memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya. Keempat, media berguna untuk mengatasi permasalahan yang timbul akibat latar belakang guru dan siswa yang berbeda.

c. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan aspek penunjang yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Di dalam pembinaan olahraga, sarana dan prasarana merupakan salah satu factor yang mempengaruhi kegiatan pembinaan olahraga selama ini, baik di tingkat daerah maupun nasional, tanpa didukung oleh sarana dan

prasarana bias dipastikan kegiatan akan berjalan dengan lancar. Ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Suharsono (1985:3) “ sarana dan prasarana yang memenuhi syarat mempunyai atlit yang cukup besar dalam pencapaian prestasi olahraga”. Dalam melakukan suatu aktivitas tanpa didukung sarana dan prasarana maka aktivitas tersebut tidak akan berjalan dengan baik. Menurut Yanis (1984:80) menjelaskan:

“kedudukan saran dan prasarana dalam pendidikan pada umumnya, khususnya pendidikan olahraga sangat memegang peranan penting sarana dan prasarana harus disediakan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Sarana dan prasarana yang memadai sangat menunjang berjalannya proses belajar mengajar secara efektif dan efisien, tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk pendidikan olahraga sukar diramalkan pencapaian tujuan yang diharapkan”.

Sementara menurut Santosa (1984:97) mengemukakan yang dimaksud dengan “Sarana adalah perkakas yang kurang permanen, prasarana adalah suatu bentuk yang permanen, baik untuk di dalam maupun di luar, misalnya kolam renang dan lapangan”.

Berdasarkan kutipan bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, sarana dan prasarana dilengkapi sebagai penunjang materi yang diajarkan karena akan menimbulkan motivasi yang tinggi pada peserta didik. Selain itu penggunaan alat-alat dalam mengajar dapat mempertinggi prestasi pada umumnya. Dengan demikian guru hendaknya mengetahui dan memahami pengertian akan fungsi dan kedudukan alat-alat yang digunakan dalam aktivitas olahraga.

d. Metoda / strategi

Tercapainya suatu tujuan pembelajaran didukung juga oleh penggunaan metoda mengajar yang tepat. Menurut Hutasuht (1999:39) menyatakan, “metoda adalah cara-cara (segala tindakan/aktivitas) yang terencana untuk mencapai tujuan tertentu dalam bidang ilmu pengetahuan dan praktek”. Metoda mengajar secara umum dapat diartikan sebagai suatu cara untuk menyajikan materi pelajaran. Sebagaimana dikemukakan oleh Lutan (1988:393) sebagai berikut :

“Metoda mengajar adalah suatu cara yang spesifik untuk menyanggahkan tugas belajar (learning task) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan”. Sedangkan metoda dalam ilmu pendidikan jasmani/olahraga adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar.

Berdasarkan kutipan diatas menurut pengertiannya, jelaslah bahwa mengajar selain berfungsi sebagai alat untuk mengarahkan ada proses belajar mengajar, supaya kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa berlangsung efektif dan efisien. Metoda belajar mengajar merupakan aspek penting dalam proses belajar mengajar. Metoda adalah jalan menuju tujuan belajar mengajar (Aliumar, 2004: Pemakai metoda yang kurang tepat dalam proses belajar mengajar akan menimbulkan kebosanan atau kejenuhan terhadap siswa dan akan mengurangi motivasi siswa dalam belajar.)

Djusma, (1992:13) Menyatakan “dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada umumnya digunakan prosedur mengajar yang berorientasi hasil metoda mengajar deduktif). Sedangkan menurut Hutasuhut (1999:29) menyatakan :

“Metoda mengajar induktif merupakan suatu metoda mengajar harus melalui langkah seperti adanya tugas gerakan, berusaha mencari dan mencoba, menemukan, koreksi, kemudian berlatih dan penerapan. Sedangkan metoda deduktif merupakan suatu metoda mengajar dimana dalam mengajar guru melalui langkah-langkah : demonstrasi, penjelasan petunjuk gerakan, bantuan gerakan, koreksi, berlatih, dan penerapan. Hutasuhut (1999:29:32)

Dari kutipan diatas jelaslah bahwa jika kita ingin mengutamakan proses dalam pembelajaran maka sebaiknya dengan menggunakan metoda induktif dan jika ingin mengutamakan hasil maka metoda deduktif yang lebih baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sebelum guru memulai pembelajarannya maka guru harus memperhatikan materinya terlebih dahulu, apa materi yang akan diajarkan hari ini. Sehingga guru dapat menyiapkan media yang pas terhadap materi yang akan diajarkan atau sarana dan prasarana sekolah yang akan digunakan terhadap materi.

Setelah itu telah siap semuanya maka guru akan melaksanakan pembelajaran dengan strategi/metoda. Sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

4. Evaluasi Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Evaluasi pembelajaran adalah evaluasi terhadap proses belajar mengajar. Secara sistematis, evaluasi pembelajaran diarahkan pada komponen-komponen sistem pembelajaran, yang mencakup komponen input, yakni perilaku awal (entry behavior) siswa, komponen input instrumental yakni kemampuan profesional guru/tenaga kependidikan, komponen kurikulum (program studi, metode, media), komponen administrative (alat, waktu, dana); komponen proses ialah prosedur pelaksanaan pembelajaran, komponen output ialah hasil pembelajaran yang menandai ketercapaian tujuan pembelajaran. Dalam hal ini perhatian hanya ditujukan pada evaluasi terhadap komponen proses dalam kaitannya input instrumental.

a) Fungsi dan Tujuan Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran berfungsi dan bertujuan :

1) Untuk Pengembangan

Untuk mengembangkan suatu program pendidikan, yang meliputi program studi, kurikulum, program pembelajaran, desain belajar mengajar, pada hakikatnya adalah pengembangan dalam bidang perencanaan. Dalam konteks inilah evaluasi dapat memberikan sumbangan yang sangat bermakna bagi pendeskripsian kebutuhan program, perumusan tujuan, spesifikasi kemampuan, perumusan pengalaman belajar, menganalisa materi dan sumber, serta merancang prosedur evaluasi.

2) Untuk Akreditasi

Berbeda dengan fungsi pertama, evaluasi juga berfungsi dan bertujuan untuk menetapkan kedudukan suatu program pembelajaran berdasarkan ukuran/kriteria tertentu, sehingga suatu program dapat dipercaya, diyakini dan dapat dilaksanakan terus. Pihak

yang memberikan evaluasi akreditasi biasanya berbeda dengan pihak yang mengembangkan program, dan bukan pula yang menjadi pihak pelaksana program.

b) Sasaran Evaluasi Hasil Pembelajaran

Sasaran evaluasi pembelajaran adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang apa yang dinilai dalam sistem pembelajaran. Ada 4 hal pokok yang dijadikan sebagai sasaran evaluasi pembelajaran, yakni :

1. Evaluasi Tujuan Pembelajaran

Setelah berlangsung proses pembelajaran, maka dipandang perlu dilakukan evaluasi tentang tujuan dari pembelajaran tersebut berdasarkan hasil belajar yang telah dicapai oleh siswa. Hal ini penting, karena dengan cara ini, dapat ditetapkan apakah tujuan pembelajaranyang telah dirumuskan sebelumnya perlu dipertahankan atau perlu diperbaiki, dengan implikasinya perlu pula perbaikan program pembelajaran selanjutnya.

2. Evaluasi Unsur Dinamis Pembelajaran

Unsur-unsur pembelajaran pada hakikatnya merupakan unsur penunjang dalam proses pembelajaran. Besarnya dan kuatnya dukungan unsur-unsur yang ada turut menentukan tingkat efisiensi dan efektifitas pembelajaran.

3. Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran

Sasaran ini perlu dinilai untuk mengetahui derajat keterlaksanaan dari pada pembelajaran itu. Aspek-aspek yang perlu dinilai terdiri dari :

a. Tahap permulaan pembelajaran (Pre Test)

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

Arni Muhammad (2002:18) mengemukakan bahwa fungsi pre test antara lain:

“a) menyiapkan peserta didik dalam pembelajaran, b) mengetahui tingkat kemauan peserta didik sesuai dengan proses pembelajaran yang dilakukan, c) mengetahui kemampuan awal yang telah dimiliki peserta didik mengenai bahan ajaran yang akan dijadikan topik dalam proses pembelajaran, d) mengetahui dari mana seharusnya proses pembelajaran dimulai, tujuan mana yang perlu mendapat perhatian khusus”.

b. Tahap inti pembelajarann (Proses)

Proses yang dimaksud disini adalah pembelajaran inti dari pelaksanaan proses pembelajaran, yakni bagaimana tujuan-tujuan belajar dapat direalisasikan. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila seluruh siswa terlibat secara aktif, baik secara mental, fisik, maupun sosialnya.

Menurut Mulyasa (2006:101), pembelajaran dapat dilihat dari segi proses dan segi hasil, dari segi proses, bila seluruh siswa atau setidaknya (75%) terlibat secara aktif, baik fisik, mental, ataupun sosial dalam proses belajar dan menunjukkan kegairahan dan semangat belajar yang tinggi. Sedangkan dari segi hasil, proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri peserta didik seluruhnya ataupun paling sebagian besar (75%).

c. Tahap akhir pembelajaran (Post Test)

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

Menurut Arni Muhammad (2002:18) mengemukakan fungsi post test antara lain dapat dikemukakan sebagai berikut:

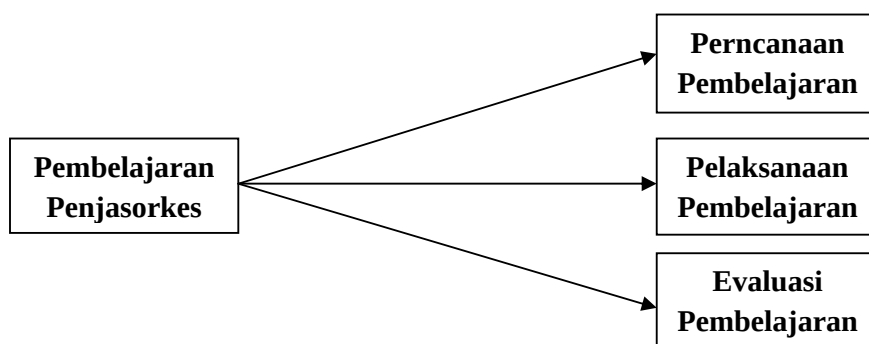
“a) mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap kompetensi yang telah dilakukan; b) mengetahui kompetensi dan tujuan yang dapat dikuasai dan bila sebagian besar belum dapat menguasai maka diadakan pembelajaran kembali; c) mengetahui siswa yang perlu mengikuti program pengayaan untuk tingkat kesulitan yang dihadapinya; d) sebagai acuan perbaikan terhadap komponen-

komponen proses pembelajaran yang telah dilaksanakan baik terhadap perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi”.

Evaluasi hasil belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan penilaian test kemampuan dasar yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan memperagakan berbagai kegiatan yang telah diberikan guru dalam pembelajaran. Hal ini sama artinya dengan menilai siswa dari kegiatan motoriknya. Tetapi disini harus kita ingat di sekolah dasar hanya dibutuhkan banyak bergerak, karena dengan bergerak siswa akan mendapat kesegaran jasmani yang optimal. Kemudian evaluasi boleh dilakukan setiap kali pertemuan, atau pertengahan dan akhir semester. Perlu diingat evaluasi yang dilakukan setiap kali pertemuan itu tidak menuntut siswa untuk dapat menguasai semua materi tetapi lebih dituntut lagi siswa tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

B. Kerangka konseptual

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka kerangka koneptual penelitian ini adalah mendiskripsikan tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh. Berdasarkan jenis penelitian dibuat penulis yaitu, hanya mendiskripsikan suatu gejala atau fenomena yang ada dilapangan.



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah perencanaan guru dalam materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?
2. Bagaimnakah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?
3. Bagaimnakah evaluasi yang dilakukan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh untuk variabel Perencanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup.**
2. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh untuk variabel Pelaksanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup.**
3. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh untuk variabel Perencanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup.**

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis menyarankan beberapa hal:

1. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih meningkatkan lagi perencanaan pembelajaran sebelum pembelajaran dimulai, guru pun harus menjelaskan tujuan dari materi yang akan diajarkan baik itu memakai media maupun tidak dengan media dan guru juga mempersiapkan alat sebelum pembelajaran dimulai. Sehingga pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan baik

2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 02 Kota Payakumbuh dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan selalu mengawasi siswa supaya tidak ada yang berkeliaran. Kemudian guru juga menyesuaikan alat/media dengan materi yang akan diajarkan. Sehingga pembelajaran berjalan dengan baik.
3. Diharapkan kepada guru penjasorkes agar selalu mengevaluasi siswa di awal dan di akhir pembelajaran sehingga guru dapat menilai sejauh mana siswa yang mengerti dengan pelajaran yang telah diajarkan, sehingga pembelajaran berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chairuddin, Hutasuht (1999). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Djusma. (1992). *Pengantar Didaktik Olahraga*. Padang: FPOK IKIP
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Jewwt, dkk. (1995).
- Lutan. (1998). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Muhammad, Arni. (2002). *Evaluasi Pembelajaran*. Padang: Universitas Negeri Padang
- M. Joko Susilo. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Pustaka Pelajar
- Mulyasa. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Umar, Ali. (2004). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Umar, Ali (2004). *Pengantar Teknologi Pembelajaran Penjas*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Permen. (2006). *Tentang Standar Mutu dan Isi*. Jakarta
- Santosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Suharsono. (1985). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Jakarta: FPOK
- Sudjana, Nana. (1989). *Metode Statistik*. Bandung: Transito
- Suwirman. (2004). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang: FIK
- Wuest, Lombardo. (1994).
- Yanis. (1984). *Sarana dan Prasarana*. Padang: FPOK IKIP