

**TINJAUAN PELAKSANAAN KURIKULUM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 34 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga (S1)*



OLEH :

NADIA SYAHMERIGANI

NIM. 22086087

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

2026

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang

Nama : Nadia Syahmerigani

NIM : 22086087

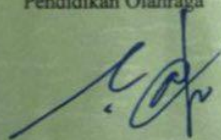
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1001

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Damrah, M.Pd.
NIP. 19610607 198803 1001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas
VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota
Padang
Nama : Nadia Syahmerigani
NIM : 22086087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

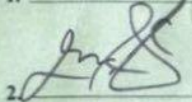
Tim Penguji

Tanda Tangan

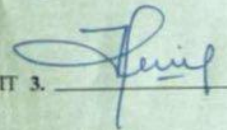
1. Ketua : Prof. Dr. Damrah, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT 3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026

Yang membuat pernyataan



Nadia Syahmerigani
Nim. 22086087

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang belum berjalan dengan baik, merupakan hal yang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang.

Jenis penelitian ini kualitatif. Data berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumentasi resmi lainnya. Sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah ingin menggambarkan realita dibalik fenomena secara mendalam, rinci dan tuntas. Oleh karena itu penggunaan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran sudah disusun, namun pelaksanaannya belum sepenuhnya sesuai dengan standar proses. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana juga mempengaruhi proses pembelajaran. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran PJOK masih perlu ditingkatkan agar sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Kata Kunci : Pelaksanaan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran **اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah Syahrul dan ibu Junaini yang tiada henti memberikan semangat, doa, dana, dorongan, kasih sayang yang sangat luar biasa dan pengorbanan yang tidak bisa terbalaskan, serta nasehat-nasehat yang tak pernah bosan diingatkan kepada penulis.
2. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang

telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Departemen Pendidikan Olahraga.

5. Kepada Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun Skripsi ini.
6. Kepada Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO dan Drs Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran perbaikan untuk penyempurnaan skripsi yang penulis susun.
7. Kepada Guru-guru dan siswa siswi SMP Negeri 34 Kota Padang yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
8. Kepada Abang Givansyah Maizola S.Pd dan Adik Tiwi Syahlini Putri, Zaskia Syahramadani selaku saudara saudari kandung yang telah mendoakan dan memberi dukungan serta menantikan keberhasilan penulisan .
9. Kepada Tessa Fajri Laini, Risvia Yolanda Putri, dan Fitri Rahmadhani yang telah memberikan dorongan, masukan dan dukungan kepada penulis.

Atas bantuan dan bimbingannya selama penyusunan proposal penelitian penulis ucapkan terima kasih.

Padang, 2026

Nadia Syahmerigani
NIM. 22086087

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pembelajaran Pendidikan jasmani.....	8
2. Guru Pendidikan Jasmani.....	51
B. Penelitian Relevan.....	61
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian	62
C. Informan Penelitian.....	62
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	63
E. Prosedur Analisis Data	64
F. Pemeriksaan Keabsahan Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Penelitian.....	68
B. Pembahasan	90

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan92

B. Saran.....93

DAFTAR PUSTAKA96

LAMPIRAN.....99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Struktur Kepemimpinan Sekolah	69
2. Data Peserta didik Kelas VII SMPN Kota Padang	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bulutangkis.....	16
2. Raket	17
3. Shuttlecock (kok)	18
4. Servis Panjang.....	21
5. Servis Pendek	21
6. Kuda-kuda Depan.....	27
7. Kuda-kuda Belakang.....	27
8. Kuda-kuda Tengah	28
9. Kuda-kuda Samping.....	28
10. Pola Langkah Segi Empat	30
11. Gerak Langkah Angka	30
12. Gerak Langkah Geser.....	30
13. Gerak Langkah Sesar	31
14. Gerak Langkah Lompat.....	31
15. Gerak Pernapasan.....	41
16. Gerak Meluncur	42
17. Lapangan Upacara, Olahraga/ Multifungsi	69
18. Net Bulu Tangkis.	69
19. Bola Basket, Voly dan Matras.	69
20. Raket dan Kock.	69
21. Wawancara dengan Wakil Kurikulum.	69
22. Wawancara dengan Guru Non PJOK.....	72
23. Wawancara dengan Guru PJOK Kelas VIII.....	76
24. Wawancara Guru PJOK Kelas IX.....	80
25. Wawancara Guru PJOK Kelas VII	84
26. Wawancara Peserta Didik	88

27. Wawancara Peserta Didik	91
28. Guru PJOK mengajar didalam kelas	167
29. Guru mengatur praktek barisan sebelum memulai praktek.....	167
30. Guru memberikan pemanasan.....	168
31. Guru memberikan permainan pemanasan	168

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Observasi.....	99
2. Pedoman Wawancara	102
3. Daftar Informan.....	110
4. Catatan Lapangan	112
5. Dokumentasi Penelitian	183

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang profesional. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi, dan sebagainya.

Tujuan olahraga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 dan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Pasal 1 ayat 1 Tentang Keolahragaan berbunyi: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya".

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam membina peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, pembelajaran Penjasorkes harus didukung

oleh guru yang kompeten agar peserta didik diperlakukan sebagai subjek pembelajaran yang aktif dan mengalami perkembangan yang positif.

Keberhasilan pembelajaran dipengaruhi oleh peran guru, minat peserta didik, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai dan kurikulum yang tepat. Proses pembelajaran perlu dilaksanakan dalam suasana bermain yang menyenangkan, dengan tetap menekankan pengembangan fisik dan keterampilan gerak sesuai usia, pertumbuhan, dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, tenaga pengajar Penjasorkes memang harus dari manusia-manusia yang berkompeten di bidangnya agar anak didik tidak hanya dijadikan sebagai alat, melainkan sebagai subyek yang memang harus diberi porsi pembelajaran supaya mengalami perubahan yang lebih baik.

Oleh karena itu peran guru dan minat peserta didik saling tergantung serta didukung oleh sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran dan kurikulum yang ditetapkan bisa terlaksana tanpa mengurangi proses Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah pada umumnya. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan pelaksanaan pembelajaran yang baik dan benar. Ada tiga faktor yang mempengaruhi agar pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik, yaitu: (1) yang memberikan pengajaran (Guru), (2) yang menerima pelajaran (peserta didik), serta (3) sarana dan prasarana.

Pertama, Guru memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran yaitu sebagai fasilitator, mediator, dan mobilisator. Artinya, guru mempunyai tugas untuk memberikan dorongan, bimbingan dan

memberikan fasilitas belajar bagi peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan UU RI No. 14 Tahun 2005 pasal 1 ayat (1) tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa:

"Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Kedudukan guru sebagai tenaga profesional berfungsi meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kegagalan atau keberhasilan dalam pembelajaran di sekolah sangat tergantung pada guru, karena guru merupakan sosok yang paling banyak berinteraksi dengan peserta didik. Keberadaan guru berpengaruh kepada pembentukan kualitas peserta didik.

Kedua, Peserta didik berperan penting dalam proses pembelajaran sebagai penerima pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Kemauan dan keterlibatan aktif peserta didik sangat dibutuhkan agar pengalaman gerak dan perubahan perilaku dapat berlangsung secara wajar tanpa paksaan. Oleh karena itu, guru perlu mengelola pembelajaran secara efektif agar peserta didik aktif terlibat, sehingga tujuan motorik, kognitif, dan afektif dapat tercapai.

Ketiga, Sarana dan prasarana merupakan faktor penting dalam kelancaran pembelajaran. Sarana berupa peralatan dan perlengkapan, sedangkan prasarana meliputi tempat atau lingkungan belajar. Guru dituntut mampu memanfaatkan keterbatasan fasilitas agar pembelajaran tetap berjalan

efektif, sehingga tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat tercapai.

Pembelajaran Penjasorkes bertujuan menjaga kebugaran jasmani dan rohani peserta didik agar siap, bersemangat, dan mampu berpikir lebih luas dalam mengikuti mata pelajaran lain. Penjasorkes tidak hanya berfokus pada nilai, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan jati diri peserta didik. Oleh karena itu, guru dituntut memaksimalkan potensi Penjasorkes melalui pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. dalam pelaksanaannya, pembelajaran Penjasorkes harus memperhatikan keseimbangan antara materi dan praktik, berpusat pada peserta didik, serta disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Interaksi edukatif antara guru dan peserta didik sangat penting untuk menanamkan sikap dan nilai. Keberhasilan pembelajaran Penjasorkes dipengaruhi oleh peran guru, sarana dan prasarana, kurikulum, lingkungan belajar, proses pembelajaran, serta dukungan kepala sekolah.

Proses pelaksanaan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan adanya interaksi dua arah antara siswa dengan guru. Siswa sebagai warga belajar dan guru sebagai sumber belajar. Dalam hal ini guru tidak hanya bertugas sebagai pengajar, akan tetapi juga mendidik. Artinya, guru harus mampu mentransfer nilai-nilai yang dimiliki kepada siswanya. Dalam hal ini perlunya interaksi antara guru dengan siswa.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di SMP N 34 Kota Padang yang merupakan salah satu bentuk dari pelaksanaan kurikulum pembelajaran penjasorkes. Adapun dugaan sementara yang penulis amati faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes yaitu kurangnya peran guru Penjasorkes karena saat pembelajaran guru hanya menerangkan pembelajaran dan memberikan bola kepada peserta didik tanpa mengawasi kegiatan peserta didik tersebut, minat peserta didik terhadap pembelajaran kurang karena tidak ada yang menarik di pembelajaran yang dilakukan dan tidak ada dorongan dari guru Penjasorkes itu sendiri dan peserta didik mempunyai kesempatan untuk bermain diluar pekarangan sekolah. Disini dukungan dari kepala atau wakil kepala sekolah juga diperlukan karena yang mengawasi dan bertanggung jawab terhadap sekolah.

Berbagai faktor tersebut terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap pelaksanaan kurikulum pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang.

B. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan apa yang diuraikan dalam latar belakang masalah yang berkemungkinan sebagai penyebab tidak terlaksananya pembelajaran penjasorkes adalah :

- a. Peran guru penjasorkes terhadap pelaksanaan pembelajaran

- b. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes
- c. Kurikulum penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah.

2. Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas banyak faktor yang mempengaruhi Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Mengingat luasnya faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran dan keterbatasan yang ada maka penulis perlu membatasi faktor yang mempengaruhi pelaksanaan penjasorkes yaitu Peranan Guru Penjasorkes terhadap pelaksanaan pembelajaran.

C. Perumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

1. Perumusan masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di SMP N 34 Kota Padang.

2. Pertanyaan penelitian

Bagaimana peran guru penjasorkes kelas VII terhadap pelaksanaan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII di SMP N 34 Kota Padang.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas Vii di SMP N 34 Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

Dengan menganalisa latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan mengajar pelajaran Pendidikan Olahraga.
3. Sebagai referensi mahasiswa atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah penulis lakukan dapat dibuat kesimpulan sebagai keseluruhan hasil tinjauan pelaksanaan Kurikulum PJOK kelas VII di SMP Negeri 34 Kota Padang berdasarkan seluruh materi (bulu tangkis, pencak silat, renang gaya dada, kebugaran jasmani, dan aktivitas fisik) serta hasil wawancara dan observasi peneliti. Secara umum, pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 34 Kota Padang berjalan cukup baik pada beberapa materi seperti bulu tangkis dan pencak silat, namun belum optimal pada materi renang gaya dada, kebugaran jasmani, dan aktivitas fisik. Pada aspek perencanaan, sebagian guru sudah menggunakan RPP atau modul ajar sesuai kurikulum, tetapi masih belum konsisten, kurang terstruktur, dan belum sepenuhnya dimanfaatkan dalam proses pembelajaran.

Tujuan pembelajaran juga ada yang belum dirumuskan secara jelas serta ATP belum tersusun lengkap pada beberapa materi. Pada aspek pelaksanaan pembelajaran, kegiatan umumnya menggunakan metode demonstrasi, penjelasan, dan praktik langsung. Siswa cenderung aktif dan antusias, terutama pada pembelajaran yang banyak praktik. Namun, pelaksanaan masih ditemukan kurang terstruktur, pengelolaan kelas sederhana, serta belum meratanya keaktifan siswa. Kendala paling menonjol adalah keterbatasan fasilitas (terutama kolam renang dan alat olahraga), keterbatasan

waktu, serta perbedaan kemampuan siswa. Pada aspek penilaian, guru sudah melakukan evaluasi melalui observasi praktik yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Namun, pemberian umpan balik, informasi nilai, serta tindak lanjut pembelajaran belum dilakukan secara konsisten dan sistematis. Secara khusus, materi renang gaya dada menjadi yang paling kurang optimal karena tidak adanya fasilitas kolam renang sehingga pembelajaran hanya dilakukan melalui simulasi di kelas. Sementara itu, kebugaran jasmani dan aktivitas fisik masih dipengaruhi perencanaan yang kurang matang dan metode yang cenderung spontan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, secara keseluruhan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 34 Kota Padang sudah berjalan, tetapi masih perlu peningkatan pada:

- 1) perencanaan yang lebih terstruktur dan konsisten,
- 2) pemanfaatan RPP/modul ajar secara optimal,
- 3) variasi metode pembelajaran,
- 4) konsistensi evaluasi dan umpan balik,
- 5) serta peningkatan sarana dan prasarana.

Dengan demikian, peningkatan kualitas pembelajaran sangat diperlukan agar pelaksanaan kurikulum PJOK dapat berjalan lebih efektif, bermakna, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan Kurikulum PJOK kelas VII di SMP Negeri 34 Kota Padang, peneliti memberikan beberapa saran

sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK

Guru diharapkan dapat menyusun perencanaan pembelajaran secara lebih terstruktur dan konsisten dengan memanfaatkan RPP atau modul ajar secara optimal. Selain itu, guru perlu mengembangkan variasi metode pembelajaran yang lebih kreatif, tidak hanya berfokus pada demonstrasi dan praktik, tetapi juga metode yang dapat meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa. Guru juga perlu lebih konsisten dalam memberikan umpan balik dan tindak lanjut hasil pembelajaran agar siswa mengetahui perkembangan belajarnya.

2. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan dan melengkapi sarana serta prasarana PJOK, terutama fasilitas seperti alat olahraga dan kolam renang atau menjalin kerja sama dengan pihak luar agar pembelajaran renang dapat terlaksana secara optimal. Selain itu, sekolah juga perlu mendukung kegiatan pelatihan atau pengembangan kompetensi guru PJOK.

3. Bagi siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dan berani dalam mengikuti pembelajaran PJOK, meningkatkan disiplin, serta memanfaatkan setiap kesempatan praktik untuk meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat dikembangkan lebih lanjut, terutama pada aspek strategi pembelajaran PJOK, efektivitas metode pembelajaran, serta pengaruh sarana prasarana terhadap hasil belajar siswa. Dengan adanya perbaikan dari berbagai pihak, diharapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 34 Kota Padang dapat berjalan lebih efektif, bermakna, dan mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2018). *Bahan Ajaran Pengetahuan Umum Penjas Dan Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2017). Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Sport Science*, 17(2), 92-100
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi. (2022). Aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.
- Cardi Fadriana, A. S. (2024:5324). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Sekolah Dasar (Studi Kasus Pada Sekolah Dasar Negeri Cisondari 01 Kecamatan Pasirjambu). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5324-5325
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424
- Damrah, D., & Pitnawati, P (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Padang. *Jurnal MensSana*, 4(10), 9 –16
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48–66
- Deswandi, dkk. (2013). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Ena, Z., & djami S. H. (2021). Peranan Motivasi intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik terhadap minat personal bhabinkamtibmas Polres Kupang .among makarti, 13(2), 68-77. <http://doi.org/10.52353/ama.v13i2.198>
- Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016). Implementasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Kota Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1).
- Isman, A. (2011). Instructional Design in Education: New Model. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 10(1), 136–142.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal*

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(3).

- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMP/MTS Kelas VII. Buku Guru, Edisi 2016. Jakarta
- Kemendikbud, R. (2022:9). *Tanya Jawab Kurikulum Merdeka*. Kemendikbud RI: Buku Saku.
- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi (*Doctoral dissertation*, STIE Widya Wiwaha)
- Legianto, L., Damrah, D., Syahrestani, S., & Darni, D. (2022). Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal JPDO*,5(6), 67-73.
- Lubis Johansyah, Hendro Wardoyo (2016). *Pencak Silat* . Jakarta : Rajawali Sport. 26-40.
- Marta,I.A.,&Neldi,H.(2023).Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1),1-14.
- Matondang, A (2018)Pengaruh antara minat dan motivasi dengan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* ,2(2),24-32.
- Moleong, L. J. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- MGMP 2020. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Literasi Akademik. Edisi 2020. Padang
- Pamungkas, S. A., Damrah, D., Deswandi, D., & Sasmitha, W. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pjok Berbasis Multimedia di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang. *Jurnal JPDO*,5(7), 144-150.
- Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pujianto, Agus. 2012. Modifikasi Pegangan Raket Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis. *Jurnal: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 2 No 1, 1-8.
- Pelamonía, S. P., & Harmono, B. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.33503/Jpjok.V2i1.181>
- Rahmani Mikanda (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah

- Rosmawati,F.U.(2016).Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*,1(2),11-19.
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran: Mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma. (2017). *Manfaat olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani*.
- Salsabila, Unik Hanifah, Iefone Shiflana Habiba, Isti Lailatul Amanah, Nur Asih Istiqomah, and Salsabila Difany. 2020. “Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Sebagai Media Pembelajaran Ditengah Pandemi Pada SiswaSMA.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi| JIITUJ*4 (2): 163–73.
- Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Sari,D.N.,Wulandari, I.,& Hardiansyah, S.(2020,August).Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In1st
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19-24.
- Umar, Husein. 2004. *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama.
- Wibowo, Nugroho. (2016). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Melalui Pembelajaran Berdasarkan Gaya Belajar Di Smk Negeri 1 Saptosari. *Jurnal Electronics, Informatics, and Vocational Education (ELINVO)*. Volume 1, Nomor 2
- Zarwan. 2011. *Bulutangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: UNP Press
- Zhannisa, Utvi Hinda. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun DIY. *Jurnal: Keolahragaan*, Volume 3 No 1, 117-126.

Lampiran 1. Pedoman Observasi

LEMBAR OBSERVASI TINJAUAN PERENCANAAN, PELAKSANAAN DAN EVALUASI PEMBELAJARAN KURIKULUM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 34 KOTA PADANG

Nama Guru :
 Nama Sekolah :
 Mata Pelajaran :
 Kelas :
 Hari/Tanggal :

No	Komponen Perencanaan Pelaksanaan Penjas Indikator/aspek yang dinilai	B	KB	TB	Catatan
A.	Identitas Mata Pelajaran				
1.	RPP mencantumkan mata pelajaran atau tema pembelajaran.				
B.	Perumusan Indikator				
2.	Indikator pembelajaran disusun sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD).				
C.	Perumusan Tujuan Pembelajaran				
3.	Tujuan pembelajaran disusun sesuai dengan Kompetensi Dasar.				
D.	Pemilihan Materi Ajar				
4.	Materi ajar disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.				
E.	Penerapan Strategi Pembelajaran Yang Mendidik				
5.	Strategi pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.				
F.	Pemilihan Media Pembelajaran				
6.	Media pembelajaran disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.				
G.	Skenario Pembelajaran				
7.	Guru melaksanakan kegiatan inti secara sistematis.				
H.	Penilaian				
8.	Teknik penilaian sesuai dengan indikator pencapaian kompetensi.				
Catatan					

No	Komponen Pelaksanaan Penjas Indikator/aspek yang dinilai	B	KB	TB	Catatan
I	Kegiatan Pendahuluan				
A.	Asperiasi dan Motivasi				
1.	Guru memotivasi peserta didik untuk belajar melalui kegiatan yang kontekstual.				
B.	Penyampaian Kompetensi, Rencana Kegiatan dan Penilaian				
2.	Guru menyampaikan kompetensi yang akan dicapai peserta didik.				
II	Kegiatan Inti				
A.	Penguasaan Materi				
3.	Guru menyajikan materi pembelajaran secara jelas.				
B.	Penerapan Strategi Pembelajaran Yang Mendidik				
4.	Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai.				
C.	Penerapan Pendekatan Saintifik				
5.	Guru memfasilitasi peserta didik dalam kegiatan mengomunikasikan hasil belajar.				
D.	Pemanfaatan Sumber Belajar Atau Media Dalam Pembelajaran				
6.	Guru menggunakan media pembelajaran dengan tepat.				
E.	Pelaksanaan Penilaian Proses dan Hasil Belajar				
7.	Guru melakukan penilaian pengetahuan peserta didik.				
F.	Pelibatan Peserta Didik Dalam Pembelajaran				
8.	Guru menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik melalui interaksi pembelajaran.				
G.	Penggunaan Bahasa Yang Benar Dan Tepat Dalam Pembelajaran				
9.	Guru menggunakan bahasa lisan yang baik dan benar.				
III	Penutup Pembelajaran				
10.	Guru memberikan umpan balik terhadap hasil pembelajaran.				

No	Komponen Perencanaan Pelaksanaan Penjas Indikator/aspek yang dinilai	B	KB	TB	Catatan
1.	Guru menggunakan pedoman penskoran dalam pelaksanaan penilaian.				
Penilaian Kompetensi Sikap					
2.	Guru menggunakan pengamatan atau observasi dalam penilaian sikap.				
Penilaian Kompetensi Pengetahuan					
3.	Guru menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tertulis.				
Instrumen Tes Tertulis					
4.	Guru menggunakan soal uraian dalam tes tertulis.				
Instrumen Tes Lisan					
5.	Jawaban peserta didik pada tes lisan berupa kalimat.				
Instrumen Penugasan					
6.	Tugas disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.				
Penilaian Kompetensi Keterampilan					
7.	Instrumen penilaian keterampilan dilengkapi dengan rubrik penilaian.				