

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sefwida Ranti¹, Maidarman², Hermanzoni³, Romi Mardela⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Padang, Indonesia.

E-mail: rsefwida@gmail.com¹, Maidarman@fik.unp.ac.id², hermanzoni@gamil.com³,
romimardela@gamil.com⁴

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini peneliti menduga kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 2 Batang Kapas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 2 Batang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Batang Kapas. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian berskala Guttman. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian: 1) Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas dilihat dari sudut perencanaan pembelajaran pada kategori sangat baik dengan persentase 87,37%. 2) Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas dilihat dari sudut proses pelaksanaan pembelajaran pada kategori sangat baik dengan persentase 86,26%. 3) Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas dilihat dari sudut evaluasi yang digunakan pada kategori sangat baik dengan persentase 82,50%. Hasil angket respon siswa juga menunjukkan bahwa mereka setuju/senang dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru PJOK

Kata Kunci : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga ialah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang mana tujuannya untuk menggunakan semua fungsi tubuh untuk bergerak secara menyeluruh, untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani dari segi aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Revandi Imana Taqwim 2020). Di negara Indonesia ini pendidikan olahraga merupakan bagian dari proses pendidikan. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan pada hakekatnya merupakan satu upaya yang dilakukan dengan sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya sumber daya manusia dalam pembangunan bangsa Indonesia secara

keseluruhan, karena menyangkut usaha penyimpanan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang (Rahman, Hendriko, & -, A. (2019).

Di dalam olahraga banyak digunakan situasi-situasi baru yang membutuhkan penyesuaian diri secara cepat dan efektif dengan tujuan untuk menjadi lebih unggul dari peserta lain. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai pengeluaran energi dari setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh otot skelet, atau dengan kata lain setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H., & Ridwan, M. (2020). Oleh sebab itu inteligensi sangatlah berperan penting dalam menggambarkan kemampuan bibit ataupun atlet untuk menentukan program latihan yang akan dijalani (hermanzoni, 2016)..Dalam kegiatan pembelajaran dilingkup sekolah, khususnya dalam mata pelajaran PJOK menekankan pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Tentunya PJOK merupakan salah satu bagian penting yang telah ditunjuk dalam kurikulum 2013 sehingga peran PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional sangatlah penting.

Hasil penelitian oleh (Koc, 2017) mengatakan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran disekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa. Guru penjasorkes merupakan orang yang secara langsung berhadapan dengan siswa. Pada sistem pembelajaran guru bisa berperan sebagai perencana (*planer*) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai implementator atau mungkin keduanya. Sebagai perencana guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dituntut untuk memahami secara benar kurikulum yang berlaku karakteristik siswa, fasilitas dan sumber daya yang ada. tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, trampil, dan meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran

jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar (Sepriadi, 2018). Salah satu upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengalahragakan masyarakat Dayani, H., Yenes, R., masrun, masrun, & setiawan, yogi. (2020).

Berdasarkan hasil yang di atas guru penjasorkes harus bisa membentuk komponen-komponen dalam menyusun rencana desain pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam pelaksanaan perannya rencana dan desain pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan bukanlah hanya berperan sebagai model atau teladan bagi siswa yang di ajarkan akan tetapi juga sebagai pengelola pembelajaran (*manager of learning*) dan memiliki keterampilan yang baik dalam proses pembelajaran. Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Dari segi fisik, pembangunan di bidang olahraga akan menjadikan manusia Indonesia menjadi kuat, sedangkan dari segi mental akan menciptakan manusia yang mempunyai watak dan kepribadian yang baik, jujur dan sportif (Masrun, M. 2016).

Proses pelaksanaan pembelajaran, proses pembelajaran pendidikan jasmani 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 mentrasfer nilai-nilai yang dimiliki kepada siswanya. Dalam hal ini perlunya interaksi antara guru dengan siswa. Terlaksananya interaksi belajar antara guru dan siswa ditentukan oleh beberapa besar seorang guru menguasai ketrampilan dasar mengajar yang dimilikinya. Dalam metode mengajar guru di tuntut

mencapai tujuan pengajaran dengan sebaik-baiknya. Untuk mendorong keberhasilan pengajaran hal penting untuk di ketahui guru adalah metode merupakan pembelajaran yang digunakan bertalian dengan tujuan belajar yang dicapainya, keterampilan dasar yang dimiliki guru penjas, seharusnya menimbulkan motivasi siswa untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dengan semangat, senang dan gembira sehingga pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan dengan baik.

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi yang terjadi antara pendidik dengan peserta didik yang bertujuan untuk penyampaian informasi. pembelajaran adalah proses interaksi antara guru siswa pada lingkungan belajar. Melalui pembinaan dan pengembangan tersebut hendaknya dapat mencapai peningkatan kualitas jasmani, rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang akan membangkitkan rasa kebangsaan nasional (Saputra, A., & __, A. 2020).

“Pendidikan ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, bangsa dan Negara”. Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016: 232). Pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam memajukan bangsa, oleh sebab itu Pemerintah dan Pemerintah Daerah sebagai pengayom dan pengubah kehidupan suatu masyarakat yang lebih baik dan membimbing masyarakat kepada halhal yang baru, yang merupakan fungsi dari pendidikan itu sendiri (Aziz, I. 2016).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian merupakan suatu penyelidikan yang sistematis untuk meningkatkan sejumlah pengetahuan, juga merupakan suatu usaha yang sistematis yang terorganisasi untuk menyelidiki masalah tertentu yang memerlukan jawaban (Ishak aziz, 2016). Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 s.d 3 Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas

Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 142 siswa, dengan rincian 142 siswa kelas X.IPA¹ berjumlah 36 siswa, X.IPA² berjumlah 35 siswa, X.IPS¹ berjumlah 36 siswa dan X.IPS² berjumlah 35 siswa.

Menurut pendapat Arikunto (2002:174) sampel adalah “sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel di atas menggunakan teknik Random Sampling”. Menurut Arikunto (2001:110) mengemukakan “ jika penelitian mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan sampel kurang lebih 10-15% atau 20-25% atau lebih dari jumlah populasinya”. Pada penelitian ini, yang ditetapkan sebagai sampel adalah siswa kelas X IPA¹ yang berjumlah 36 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi ke SMA Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten dan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket kepada sampel. Agar memperoleh data yang diinginkan, maka peneliti menggunakan alat pengumpulan data adalah Angket dan Kersioner. Angket merupakan daftar pernyataan yang akan dipilih oleh responden dilakukan dilingkungan Sekolah Menengah Atas 2 Batang Kapas Kab. Pesisir Selatan. Dalam penyusunan angket juga pertanyaan yang mengarah pertanyaan positif dan negatif. Penulis penyusun angket penelitian yang diarahkan oleh dosen pembimbing. Kemudian menyebarkan angket kepada responden untuk memperoleh data tentang pelaksanaan pembelajaran jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas 2 Batang Kapas Kab. Pesisir Selatan. Angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang telah memiliki alternatif jawaban sehingga responden bisa langsung menjawab sesuai kenyataan yang ada atau dengan kata lain dalam angket tertutup. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang langsung diberikan kepada sampel. Angket yang akan dibuat disusun berdasarkan *Skala Guttman*.

Skala pengukuran yang dilakukan adalah skalah Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: YA dan TIDAK. Sebagaimana yang diungkapkan Ridwan (2005:16), yang menjelaskan bahwa: “ Skalah Guttman adalah skalah yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas) dan konsisten”. Untuk butir jawaban YA diberi skor 1, sedangkan jawaban TIDAK diberi skor 0. Menurut Ali (1992:171) Analisis data ialah “salah satu langkah penting dalam rangka memperoleh temuan-temuan hasil penelitian. Hal ini disebabkan, data akan menuntun kita ke arah temuan ilmiah”. Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat

deskriptif maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*Stastic Deskriptif*) dengan memperhitungkan presentase.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi Responden (skor yang diperoleh)

N= Jumlah Responden

HASIL

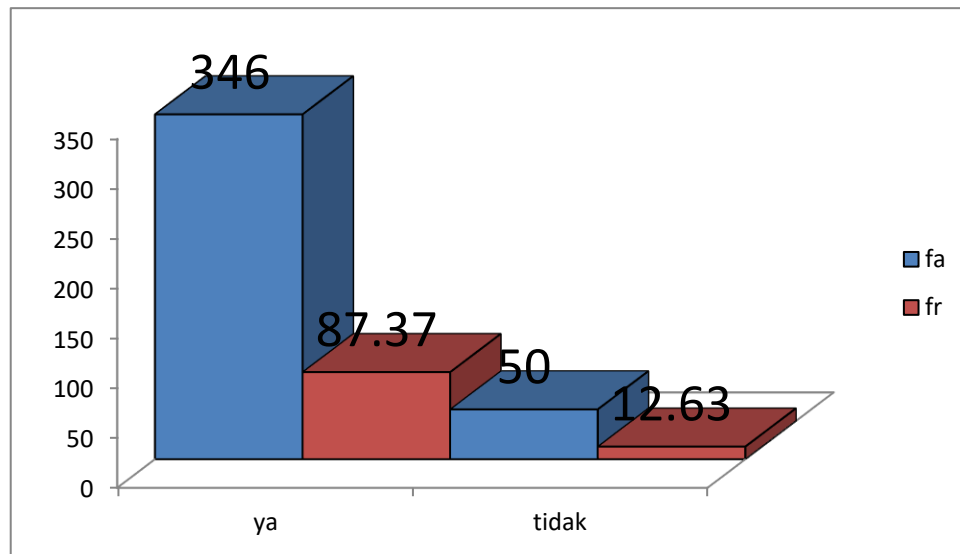
Berikut ini akan diuraikan tentang Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdiri dari beberapa indikator sebagai berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran

Berdasarkan indikator perencanaan pembelajaran yang diberikan sebanyak 11 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Ya” sebanyak = 346 jawaban atau 87,37%, dan jawaban “tidak” sebanyak 50 jawaban atau 12,63%. Deskripsi hasil penelitian tentang Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut perencanaan pembelajaran

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	$\sum$ Skor x. fa
1	Ya	1	346	87.37	346
2	Tidak	0	50	12.63	0
Σ			396	100	346
Skor Ideal			1 x 11 x 36 = 396		
Tingkat Capaian			346/396 x 100% = 87,37		



Gambar 2. Histogram Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut Perencanaan Pembelajaran

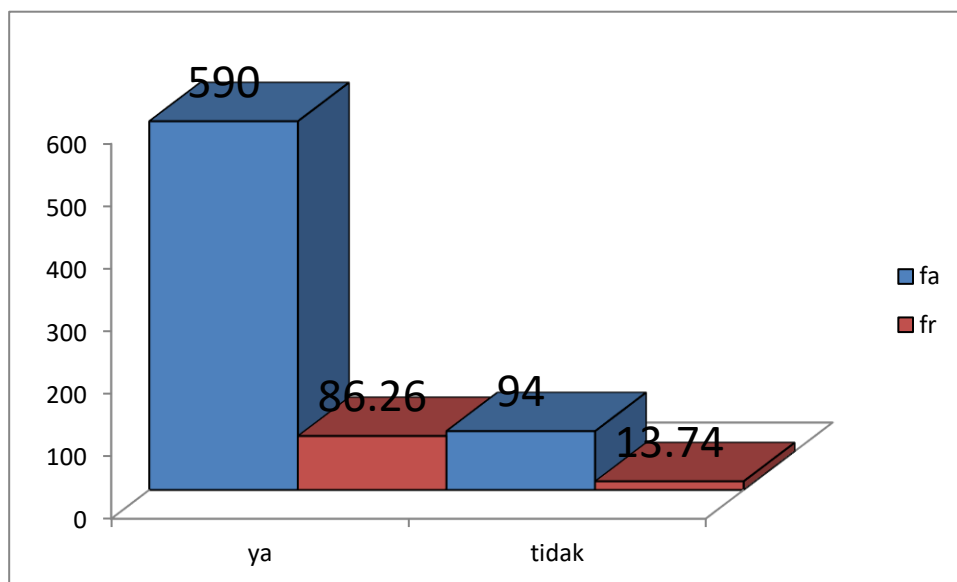
Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 346 sedangkan skor ideal 396. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut Perencanaan Pembelajaran adalah 87,37%. Menurut Arikunto dalam Arsil (2015:192) kategori nilai antara 81%–100% adalah berada pada klasifikasi “sangat baik”.

2. Proses Pelaksanaan Pembelajaran

Berdasarkan indikator proses pelaksanaan pembelajaran yang diberikan sebanyak 19 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Ya” sebanyak = 590 jawaban atau 86,26%, dan jawaban “tidak” sebanyak 94 jawaban atau 13,74%. Deskripsi hasil penelitian tentang Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut proses pelaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut proses pelaksanaan pembelajaran

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	$\sum$ Skor x. fa
1	Ya	1	590	86.26	590
2	Tidak	0	94	13.74	0
Σ			684	100	590
Skor Ideal			$1 \times 19 \times 36 = 684$		
Tingkat Capaian			$590/684 \times 100\% = 86,26$		



Gambar 4. Histogram Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut Proses Pelaksanaan pembelajaran

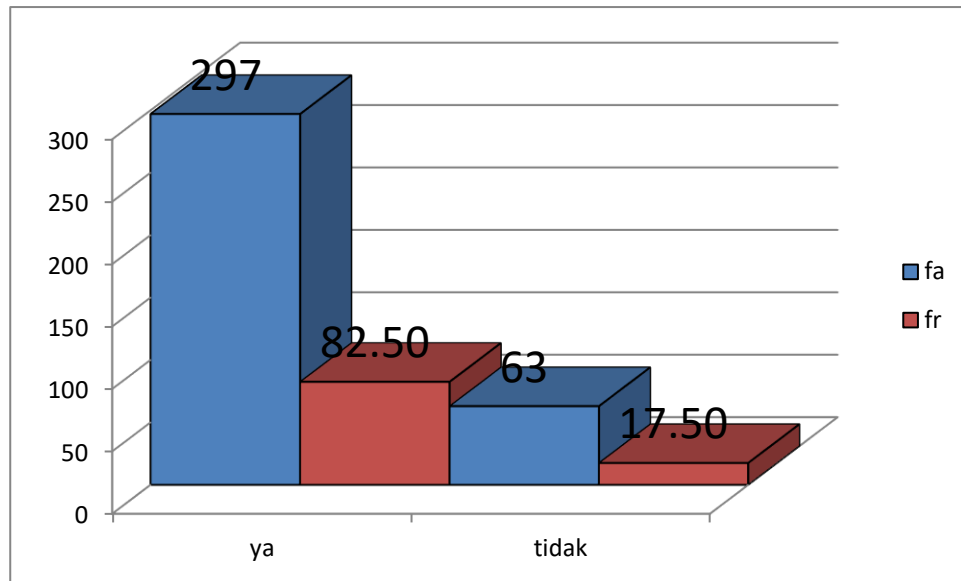
Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 590 sedangkan skor ideal 684. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut proses pelaksanaan pembelajaran adalah 86,26%. Menurut Arikunto dalam Arsil (2015:192) kategori nilai antara 81%–100% adalah berada pada klasifikasi “sangat baik”.

3. Evaluasi yang digunakan

Berdasarkan indikator evaluasi yang digunakan yang diberikan sebanyak 10 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Ya” sebanyak = 297 jawaban atau 82,50%, dan jawaban “tidak” sebanyak 63 jawaban atau 17,50%. Deskripsi hasil penelitian tentang Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut evaluasi yang digunakan dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut evaluasi yang digunakan

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	$\sum$ Skor x. fa
1	Ya	1	297	82.50	297
2	Tidak	0	63	17.50	0
Σ			360	100	297
Skor Ideal			$1 \times 10 \times 36 = 360$		
Tingkat Capaian			$297/360 \times 100\% = 82,50$		



Gambar 6. Histogram Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut Evaluasi yang digunakan

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 297 sedangkan skor ideal 360. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut evaluasi yang digunakan adalah 82,50%. Menurut Arikunto dalam Arsil (2015:192) kategori nilai antara 81%–100% adalah berada pada klasifikasi “sangat baik”.

PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari Sudut Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran PJOK merupakan suatu proses penyusunan alternatif mengatasi masalah yang akan dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan pembangunan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-kenyataan yang ada di bidang sosial, ekonomi, budaya, dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap pendidikan nasional. Dari garis besarnya pelaksanaan (Qoulbi, G., & Alnedral, A. 2020). Tahap persiapan dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Diperjelas oleh (Dwiyogo & Cholifah, 2016)

mengatakan pembelajaran bentuk program yang terencana. Seorang guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran harus mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran, sehingga dalam pelaksanaannya akan menjadi terarah dan sesuai kurikulum yang digunakan saat ini. Kurikulum K13 menuntut tiap-tiap sekolah membuat dan melaksanakan kurikulum sendiri dengan memperhatikan potensi sekolah dan potensi daerah sekitar. Hasil penelitian yang diperoleh melalui kuesioner menunjukkan bahwa secara keseluruhan guru PJOK sudah melaksanakan perencanaan pembelajaran dengan baik. Hanya saja dalam menyusun RPP guru masih belum menggunakan format yang sama untuk RPP kelas VII dan VIII, tetapi untuk komponen yang ada dalam RPP tersebut masih memiliki kesamaan.

Setelah menyusun RPP kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah mempersiapkan bahan ajar, sumber belajar, dan media pembelajaran. Guru tidak menyiapkan materi berupa *handout*, materi yang digunakan oleh para guru didapat dari buku pegangan siswa dan buku pegangan guru selain itu guru juga menggunakan sumber internet jika diperlukan. Kemudian, merencanakan atau mempersiapkan media yang dibuat semenarik mungkin disesuaikan dengan materi juga sangat diperlukan untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran yang menyenangkan. Secara umum, guru mata pelajaran PJOK tidak mengalami kesulitan dalam perencanaan pembelajaran karena konsepnya hampir sama dengan konsep kurikulum sebelumnya.

2. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut proses pelaksanaan pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran adalah interaksi guru dengan peserta didik dalam rangka menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa dan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu aspek yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran adalah kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran. Prinsip pembelajaran pada Kurikulum 2013 tidak jauh berbeda dengan kurikulum sebelumnya (KBK/KTSP), karena pada dasarnya merupakan pengembangan dari kurikulum lama tersebut. Dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru tidak semata-mata sebagai pengajar yang “transfer of knoweledge” yaitu menyampaikan pengetahuan, tetapi juga sebagai pendidik yang “transfer of values” yaitu selain memberikan pengetahuan juga menanamkan sikap dan nilai-nilai positif kepada peserta didik, sekaligus sebagai

pembimbing yang mengarahkan, menuntun peserta didik dalam belajar pendidikan jasmani (Maidarman, M. 2018).

“Hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang merupakan hasil dari efektivitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka yang dapat dilihat pada nilai rapor siswa. Selanjutnya prestasi belajar ialah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan usaha dan tindakan atau kegiatan untuk menilai hasil belajar” (Orlando, 2018). “Guru penjasorkes harus membiasakan murid dengan acara dialog. Guru penjasorkes hendaknya melatih siswa untuk mau bertanya dan mengeluarkan pendapat, serta jawaban guru penjasorkes yang mencerminkan bahwa pertanyaannya tersebut dianggap berharga dan jangan sekali-sekali membentak siswa yang bertanya, karena siswa akan merasa sakit hati dan rendah diri” (Hendri, 2020). Menurut (Ryan, 2012) menyimpulkan bahwa PJOK harus menjadi bagian yang signifikan dari kehidupan setiap orang dan lebih memahami pentingnya PJOK dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga merupakan salah satu stressor fisik yang dapat mempengaruhi komposisi tulang. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berulang dan bertujuan untuk memelihara, meningkatkan dan mengekspresikan kebugaran (Lesmana, H., & Broto, E. 2017). Kegiatan pembelajaran seperti ini dapat membentuk sikap, keterampilan, dan pengetahuan peserta didik secara maksimal. Hasil penelitian yang diperoleh melalui angket respon siswa, menunjukkan bahwa secara keseluruhan guru sudah melaksanakan pembelajaran dengan baik dan maksimal. Dalam pelaksanaannya ada faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukungnya adalah sarana dan prasarana sekolah yang sangat memadai, sedangkan faktor penghambatnya atau kesulitan yang dihadapi adalah pada saat penyampaian materi. Sementara itu, dalam penelitian ini guru PJOK sudah melaksanakan pembelajaran dengan maksimal dan mengoptimalkan ketersediaan sarana prasarana yang memadai untuk menunjang pembelajaran. guru sudah memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran yang tersedia di sekolah. Faktor penghambat dari pelaksanaan

pembelajaran adalah keterbatasan waktu, sehingga dalam penerapannya tidak dapat diselesaikan dalam satu pertemuan. Kemudian, faktor penghambat lainnya adalah karakter peserta didik yang berbeda-beda dalam menerima materi pembelajaran.

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket respon siswa menunjukkan bahwa para siswa senang dengan pelaksanaan yang dilakukan oleh guru. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan jumlah pernyataan 19 butir dengan skor 1 jika menjawab setuju dan skor 0 jika menjawab tidak setuju setiap butir pernyataan positif, skor 0 jika menjawab setuju dan skor 0 jika menjawab tidak setuju setiap butir pernyataan negatif jadi setiap responden mempunyai total skor 590. Total skor = 684 dan diambil kesimpulan dari setiap total skor respon siswa. Dari angket tersebut diperoleh data keseluruhan pengukuran respon siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai berikut. Skor jawaban ya 590 (86,26%), jawaban tidak 94 (13,74%). Berikut ini adalah hasil angket respon siswa berdasarkan 19 indikator yang sudah disusun.

3. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dilihat dari sudut evaluasi yang digunakan

“Evaluasi pembelajaran sebagai suatu sistem yang sangat bermanfaat dalam upaya menemukan informasi tentang komponen sistem pembelajaran yang belum berfungsi secara optimal. Evaluasi proses pembelajaran perlu dilakukan untuk mendapatkan informasi dalam rangka memperbaiki kualitas pembelajara” (Maidarman, M. 2017).

Penilaian merupakan komponen penting dalam kegiatan pembelajaran yang juga harus direncanakan. Upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas sistem penilaiannya. Sistem penilaian yang baik akan mendorong pendidik untuk menentukan strategi mengajar yang baik dan memotivasi peserta didik untuk belajar yang lebih baik pula. Penilaian dalam Kurikulum 2013 dikenal sebagai penilaian otentik. Permendikbud No. 66 tahun 2013 tentang standar penilaian mendefinisikan penilaian otentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai, mulai dari proses hingga keluaran pembelajaran. Penilaian otentik mencakup ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Jenis-jenis penilaian otentik berbasis meliputi tiga ranah yaitu penilaian sikap, penilaian pengetahuan, dan penilaian keterampilan. Penilaian sikap meliputi observasi, penilaian diri, penilaian

antar teman, dan jurnal. Penilaian pengetahuan meliputi penilaian tes tertulis, tes lisan, dan penugasan. Penilaian keterampilan meliputi unjuk kerja, proyek, dan portofolio.

(Jahanian, 2012) menyimpulkan bahwa evaluasi dalam pendidikan harus memperhatikan tujuan dan prosedur dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam proses pembelajaran, keberhasilan peserta didik dalam belajar dapat dilihat dari ketuntasan pencapaian hasil belajar yang diperoleh. Jika hasil belajar (nilai) yang diperoleh peserta didik melampaui KKM peserta didik tersebut telah tuntas dalam menguasai kompetensi yang telah ditentukan. Dengan demikian, penilaian hasil belajar bisa dijadikan alat atau tolok ukur keberhasilan pembelajaran yang dilakukan guru, sekaligus tingkat pencapaian peserta didik terhadap kompetensi yang telah ditentukan. setelah melaksanakan analisis hasil belajar kegiatan yang harus dilakukan adalah melaksanakan program tindak lanjut dengan mengacu pada hasil pemetaan tingkat pencapaian kompetensi peserta didik melalui analisis hasil penilaian. Program tindak lanjut diperuntukan bagi peserta didik yang sangat tuntas dan belum tuntas. Sangat tuntas artinya peserta didik yang mencapai nilai jauh melampaui KKM. Peserta didik yang masuk kategori sangat tuntas diberikan program pengayaan dan peserta didik yang belum tuntas yakni mengikuti program remedial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pelaksanaan, perencanaan, dan evaluasi dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Batang Kapas dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Dalam aspek perencanaan pembelajaran berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian sangat baik. Karena guru sudah melaksanakan perencanaan pembelajaran dengan baik. Guru mata pelajaran PJOK menyusun RPP bersama-sama dengan Musyawarah Guru Mata Pelajaran yang dikembangkan dari silabus kurikulum 2013. Perencanaan atau persiapan yang dilakukan guru sebelum mengajar meliputi menyusun rencana pembelajaran, mempersiapkan bahan ajar, sumber belajar, dan media pembelajaran.

2. Dalam aspek pelaksanaan pembelajaran berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian sangat baik. Karena guru sudah melaksanakan pelaksanaan pembelajaran dengan baik. Hal ini juga didukung dengan angket respon siswa yang

menyatakan bahwa siswa senang dengan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru, dari 36 siswa yang dijadikan responden semuanya senang dengan pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK.

3. Dalam aspek penilaian/evaluasi pembelajaran berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian sangat baik. Karena guru sudah melaksanakan penilaian dengan baik. Guru sudah melakukan penilaian otentik dan melakukan tindak lanjut dari hasil pembelajaran sesuai Kurikulum 2013. Secara keseluruhan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 2 Batang Kapas dilihat dari segi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan penilaian pembelajaran sudah terlaksana dengan baik. Akan tetapi guru mengalami hambatan dalam merencanakan pembelajaran, hambatan itu yaitu ada satu materi yang tidak bisa diberikan secara maksimal yaitu materi renang atau aktivitas air. Hal ini disebabkan karena sekolah tidak memiliki kolam renang dan jarak sekolah dengan kolam renang terlalu jauh sehingga akan menghabiskan alokasi waktu pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2001-2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ali. 1992. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa Anggota IKAPI
- Aziz, I. (2016). PELAKSANAAN STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN PADA SEKOLAH DASAR DAN IBTIDAIYAH KOTA BUKITTINGGI. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 131-146. <https://doi.org/10.24036/jpo81019>
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). Continuing Professional Development for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education*, (14), 948–955.
- Dayani, H., Yenes, R., masrun, masrun, & setiawan, yogi. (2020). STUDI MINAT MAHASISWA TERHADAP OLAHRAGA TENIS LAPANGAN. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.669>
- 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).
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171-181. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>.

- hermanzoni, hermanzoni. (2016). TINJAUAN IQ DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BOLAVOLI PRA-PON SUMATERA BARAT. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26. <https://doi.org/10.24036/jpo73019>
- Ishak Aziz. 2006. Dasar-Dasar Penelitian Olahraga. Jakarta: Kencana.
- Jahanian, R. (2012). Educational Evaluation: Functions and Applications in Educational Contexts. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 1 (2), 2226–3624.
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>.
- Lesmana, H., & Broto, E. (2017). OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF OSTEOPOROSIS DINI. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 32-41. <https://doi.org/10.24036/jpo65019>
- Maidarman, M. (2017). EVALUASI PEMBELAJARAN PADA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG TAHUN 2016. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 143-151. <https://doi.org/10.24036/jpo54019>
- Maidarman, M. (2018). Evaluasi Pelaksanaan Program Pendidikan Jasmani Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 49. <https://doi.org/10.24036/jpo40019>
- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H., & Ridwan, M. (2020). AKTIVITAS LATIHAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743-756. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.659>
- Orlando, I., & -, M. (2018). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Patriot*, 187-193. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.30>
- Qoulbi, G., & Alnedral, A. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kelas XII SMA N 1 Batusangkar Dilihat dari Sudut Perencanaan, Proses, dan,

- Evaluasi. *Jurnal Patriot*, 2(1), 148-158.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.551>
- rahman, hendriko, & -, A. (2019). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(3), 896-909.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.384>
- Ryan, T., & Poirier, Y. (2012). Secondary Physical Education Avoidance and Gender: Problems and Antidotes. *International Journal of Instruction*, 5 (2), 173–194.
- Saputra, A., & _, A. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 1-5.
<https://doi.org/10.24036/jpo132019>
- Saputra, A., & _, A. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 1-5.
<https://doi.org/10.24036/jpo132019>
- Sepriadi, sepriadi, & Neldi, H. (2018). KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP KESEHATAN JASMANI. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60.
<https://doi.org/10.24036/jpo9019>
- sepriadi, sepriadi, & Neldi, H. (2018). KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP KESEHATAN JASMANI. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60.
<https://doi.org/10.24036/jpo9019>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395-400.