

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

Fitrah Arrasyih<sup>1</sup>, Willadi Rasyid<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem of this research is the low quality of learning in Physical Education, Sports and Health (PJOK). This can be seen in the observation of the PJOK teacher when teaching is not systematic, there is no modification, more learning is mastered. The purpose of this study is to reveal the knowledge of PJOK teachers about learning. This research method uses quantitative research using descriptive. The population of this study is the PJOK teachers of the State Elementary Schools in Kuranji Subdistrict which number 51 people. The research sample was drawn using the Random Sampling technique and obtained a research sample of 10 PJOK teachers. The instrument used in this study is the Teacher Capability Assessment Tool in Teaching (APKG2). Data analysis techniques using the percentage formula. Based on data analysis and discussion can be concluded as follows: Implementing learning by teachers Physical, Sports and Health Education is quite sufficient.

**Keywords:** Physical Education Learning

**Abstrak**

Masalah penelitian ini rendahnya kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK). Hal ini terlihat dalam observasi terhadap guru PJOK ketika mengajar tidak sistematis, tidak ada modifikasi, pembelajaran lebih banyak dikuasai. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengetahuan guru PJOK tentang pembelajaran. Metode penelitian ini dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan deskriptif. Populasi penelitian ini guru PJOK SD Negeri se Kecamatan Kuranji yang berjumlah 51 orang. Sampel penelitian ditarik dengan menggunakan teknik Random Sampling dan didapat sampel penelitian 10 orang guru PJOK. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Alat Penilaian Kemampuan Guru Dalam Melaksanakan Pengajaran (APKG2). Teknik analisis data dengan menggunakan rumus prosentase. Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Pelaksanakan pembelajaran oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tergolong cukup.

**Kata kunci:** Pembelajaran Pendidikan Jasmani

**Pendahuluan**

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi.



Dalam kurikulum SD dapat diklasifikasikan kurikulumnya ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional (Depdiknas, 2013). Mutohir (1995), menjelaskan PJOK sebaiknya berorientasi pada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh. Artinya, proses pembelajaran PJOK sebaiknya berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Ketika aktivitas belajar PJOK tinggi dan ada rasa senang peserta melakukan dengan baik tentu akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak dan gembira. Dampaknya, peserta didik kaya pengalaman dengan berbagai gerakan dan timbul motivasi untuk melakukan kegiatannya.

Tujuan PJOK di SD adalah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Secara detail tujuan PJOK sebagai berikut: (a) meletakkan fondasi karakter moral yang baik melalui aplikasi nilai; (b) meletakkan fondasi kepribadian yang baik, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi ditengah keberagaman sosial budaya, etnis dan agama; (c) meningkatkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas pembelajaran; (d) menebarkan dan meningkatkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani; (e) meningkatkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga; (f) meningkatkan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; (g) meningkatkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; (h) memahami dan meningkatkan konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; (i) meningkatkan kemampuan



peserta didik mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Depdiknas, 2013).

Untuk mencapai tujuan PJOK, disusunlah materi pembelajaran yang dituangkan dalam Garis–Garis Program Pembelajaran dari kelas I sampai VI dengan sistem semester yang terdiri dari : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik (adalah aktivitas yang diberikan dalam kegiatan intrakurikuler, sedangkan akuatik (aktivitas air), pendidikan luar sekolah (*outdoor education*) diberikan dalam kegiatan ekstra kurikuler.

Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK pada setiap materi pokok dan sub materi pokok, guru harus memperhatikan pola pengajaran ke dalam beberapa tahap berikut : (a) memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan (*introduction*). Tujuannya: untuk menyiapkan kondisi fisik dan psikis peserta didik menghadapi latihan inti baik pernafasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh; (b) pengembangan keterampilan (*skill development*) yang berisi: memperkenalkan keterampilan yang dipelajari, pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan dasar, membetulkan gerakan jika ada yang salah, aktivitas puncak (*culmination activities*) yang berisi permainan dan pertandingan; (c) penenangan (*coolingdown*) yang berisi kegiatan yang rileks dan kesimpulan (Ashton, 1994).

Bila ditinjau pembagian waktu pembelajaran PJOK terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10%; (b) kegiatan inti 80%; dan (c) penenangan 10% dari seluruh waktu yang tersedia. Di samping itu, guru PJOK juga harus memperhatikan rambu–rambu pembelajaran sebagai berikut: (a) tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi; (b) variasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara maju–mundur, kiri–kanan, pelan–cepat–lebih cepat dan menyorong; (c) pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara: perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan kelompok besar; (d) cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan (Depdiknas, 2013).

Fungsi PJOK SD sebagai berikut : (a) aspek organik antara lain: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (b) aspek neuromuskuler antara lain:



meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot; (c) aspek perseptual antara lain: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (d) aspek kognitif antara lain: mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan; (e) aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (f) aspek emosional antara lain: mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani (Depdiknas, 2013).

Bila tujuan dan fungsi PJOK sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik (*motor ability*) peserta didik menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988). Lebih lanjut dikatakan bahwa faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Gusril (2017) menyimpulkan bahwa sebahagian besar kemampuan motorik peserta didik SD Negeri Kota Padang banyak yang rendah.

Mutohir (2002) menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik akibat kualitas pengajaran PJOK yang memprihatinkan di SD. Hal ini sejalan dengan pendapat Gusril (2000) yang menyatakan bahwa pemanfaatan waktu pembelajaran PJOK bagi peserta didik SD Kota Padang dengan aktivitas gerak hanya 20 menit dari waktu yang tersedia 80 menit. Jones (1995) menyatakan bahwa aktivitas penggunaan waktu pembelajaran PJOK harus 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak oleh peserta didik.

Masalah lain yang terjadi dalam pembelajaran PJOK SD di Kota Padang khususnya di Kecamatan Kuranji dengan jumlah guru 51 orang yang terletak di pinggiran kota masih ditemui pengajaran yang masih tradisional, kemampuan guru yang terbatas dalam pembelajaran, sarana dan prasarana yang minim. Sebagai contoh: ada guru PJOK yang mengajar kurang sesuai dengan pola pengajaran (kurang sistematis). Dalam artian, guru kurang punya persiapan dalam mengajar, sehingga akhirnya pembelajaran kurang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tentu hal ini menyulitkan untuk mencapai



kompetensi dasar dan standar kompetensi yang dituntut oleh kurikulum. Hal ini semua disebabkan oleh terbatasnya kompetensi guru PJOK dalam mengaplikasikan pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Berdasarkan fenomena yang ada, perlu dilakukan penelitian tentang Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang.

### **Metode**

Jenis penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian Deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang menggambarkan keadaan, objek, atau kondisi sesuai dengan saat penelitian itu dilakukan. Variabel penelitian ini adalah Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kuranji Padang. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. Waktu penelitian dilakukan pada Bulan Agustus-September 2018. Populasi penelitian ini adalah guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Kuranji yang berjumlah 51 orang. Sampel penelitian ditarik dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* diambil 20% dari jumlah masing-masing populasi dan didapat sampel 10 orang guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji yang terdiri 5 orang guru PJOK perempuan dan 5 orang guru PJOK laki-laki. Alasan pengambilan sampel sesuai pendapat Arief Furqon bila sampel terlalu banyak untuk penelitian deskriptif dapat diambil sampel 10-20% dari jumlah populasi.

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan temuan penelitian pelaksanaan pembelajaran oleh Guru PJOK Kecamatan Kuranji berada dalam kategori cukup. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Khairudin (2018) dari 500 guru PJOK di Sumatera Barat yang mengikuti tes pengetahuan dalam sertifikasi 2017 hanya lulus 17 orang. Faktor lain penyebab rendahnya pengetahuan guru PJOK tentang pembelajaran karena tugas mengajar yang terlalu banyak, yaitu: 24 SKS, sehingga guru sudah disibukkan oleh aktivitas untuk memenuhi kredit mengajar. Ditambahkan hasil tes pengetahuan guru PJOK tentang pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang dapat dideskripsikan data sebagai berikut: 9 orang atau 20 % mendapat nilai renrangan antara 72-78, 8 orang atau 17,78 %



mendapat nilai rentangan antara 66-71, 14 orang atau 31,11% mendapat nilai rentangan antara 60 – 65, 1 orang atau 2,22% mendapat nilai rentangan antara 54-59, 8 orang atau 17,78% mendapat nilai rentangan 48-53, 3 orang atau 6,67% mendapat nilai rentangan antara 42-47, 2 orang atau 4,44% mendapat nilai rentangan antara 36-41. Untuk lebih jelasnya data pengetahuan tentang pembelajaran PJOK dapat dilihat tabel berikut

Berdasarkan analisis data pengetahuan guru PJOK SD Kecamatan Kuranji Padang tentang pembelajaran PJOK berada dalam kategori cukup (Gusril, 2017).

### **Kesimpulan**

1. Kepada guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Padang agar meningkatkan pengetahuannya tentang pembelajaran PJOK melalui memperbanyak membaca buku pembelajaran yang berkaitan dengan PJOK, mengikuti seminar ilmiah tentang pembelajaran, mengakses internet untuk menemukan hasil penelitian terbaru di bidang PJOK, menggiatkan kegiatan KKG di setiap kelompok yang ada di kecamatan Kuranji dan Kotamadya Padang.
2. Kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri Kecamatan memfasilitasi guru PJOK untuk membelikan buku-buku pembelajaran PJOK, menggiatkan kegiatan KKG dan memberikan dukungan finansial untuk mengikuti KKG.
3. Unit Pelayanan Teknis Dinas Pendidikan Kecamatan Kuranji membuat program peningkatan pengetahuan guru PJOK tentang pembelajaran melalui kerjasama (MOU dan MOA) dengan lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang.

### **Saran**

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Padang agar meningkatkan pengetahuannya tentang pembelajaran PJOK melalui memperbanyak membaca buku pembelajaran yang berkaitan dengan PJOK, mengikuti seminar ilmiah tentang pembelajaran, mengakses internet untuk menemukan hasil penelitian terbaru di bidang PJOK, menggiatkan kegiatan



KKG di setiap kelompok yang ada di kecamatan Kuranji dan Kotamadya Padang.

2. Kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri Kecamatan memfasilitasi guru PJOK untuk membelikan buku-buku pembelajaran PJOK, menggiatkan kegiatan KKG dan memberikan dukungan finansial untuk mengikuti KKG.
3. Unit Pelayanan Teknis Dinas Pendidikan Kecamatan Kuranji membuat program peningkatan pengetahuan guru PJOK tentang pembelajaran melalui kerjasama (MOU dan MOA) dengan lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang.

### **Daftar Rujukan**

Ashton, John. *Sport It Towards 2000 Teacher Resource Manual*. Australia : Australian Sports Commission, 1994.

Depdiknas. *Kurikulum Sekolah Dasar : Garis – Garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud, 2013.

Depdiknas. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasman, Olahraga dan Kesehatani SD*. Jakarta : Depdiknas, 2013.

Departemen Kesehatan RI. *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta : Depkes, 1995.

Gusril. *Evaluasi Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Kotamadya Padang. Jurnal Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Menpora Volume 2 Nomor 3 Juli 2000*. Jakarta : Menpora, 2000.

\_\_\_\_\_. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang, Disertasi Pascasarjana UNJ*. Jakarta : UNJ, 2004.

----- . *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Padang: UNP Press, 2017.

----- . *Modifikasi Olahraga ke Dalam Pendidikan Jasmani bagi guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji (Laporan Pengabdian)*, Padang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNP, 2017.

Jones, Don. *Bahan Penataran Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani*. tanggal 5 – 14 Juni. Surabaya :FPOK IKIP Surabaya, 1995.



Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik : Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, 1988.

Mulyasa. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009.

Mutohir, T. Cholik. *The Future Of Physical Education In Indonesia*, paper presented in the workshop – seminar on modification to sports with in physical education : an alternative strategy to teaching. Australian – Indonesia Sport Program, 5 – 14 June 1995. Surabaya : FPOK IKIP Surabaya, 1995.

