

Kegiatan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Negeri 060874 Medan

Suyono¹, Fitri Ramadhani², Amandha Fhadillah Siregar³, Zelma Azahra⁴

^{1,2,3,4}, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Corresponding Author : fitriramadhani2003@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

25 April 2024

Revised

13 May 2024

Accepted

13 June 2024

Physical education is an integral part of the overall education system. This educational process utilizes physical activity to produce holistic changes in individual qualities both physically, mentally and emotionally. The motive for this research was to determine the implementation of physical education, sports and health learning activities at SD Negeri 060874 Medan City. This type of research is qualitative. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. The results of the research are 1) The indicator for learning objectives is categorized as "sufficient" with a percentage achievement of 60.0%. 2) The indicator for learning materials is categorized as "sufficient" with a percentage achievement of 60.0%. 3) The indicator for teaching methods is categorized as "sufficient" with a percentage achievement of 58.6%. 4) The indicator for learning media or tools is categorized as "good" with a percentage achievement of 60.5%. 5) The indicator for learning evaluation is categorized as "sufficient" with a percentage achievement of 55.8%.

Kata Kunci

Implementation of Learning, Physical Education

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Slameto, 2003). Slameto mengungkapkan bahwa perubahan yang terjadi pada diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya karena itu tentu saja setiap perubahan pada diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar.

Menurut pandangan (Mahendra, 2003) dalam makalah seminar asas dan falsafah pendidikan jasmani mengatakan: pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah dari kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan pada setiap tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan sekolah dasar hingga pendidikan sekolah menengah atas. Proses pembelajaran PJOK menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk

mencapai tujuan pendidikannya. Seperti yang kita ketahui, setiap makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak (Mashud,2015)

Dalam pendidikan olahraga peran penting berada ditangan guru. Guru olahraga merupakan seorang tenaga kependidikan yang professional berbeda pekerjaannya dengan yang lain, karena guru olahraga merupakan suatu profesi, maka dibutuhkan kemampuan dan keahlian khusus dalam dalam bidang olah raga untuk melaksanakan tugas dan fungsinya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 6 Pasal 16 Ayat 1-6 yang berbunyi:

- (1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan.
- (2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.
- (3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini.
- (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.
- (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.
- (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat(5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.

Pada dasarnya semua makhluk hidup di dunia ini memiliki hubungan yang tak terpisahkan antara roh dan raga. Terkait dengan konteks pendidikan, satu satunya mata pelajaran yang menggabungkan aspek rohaniah dan raga adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” yang berperan dalam aktivitas fisik, siswa mampu menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi astetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (fikri,2007).

Secara luas pendidikan jasmani dapat didefenisikan sebagai suatu ranah pengetahuan yang mencakup spektrum yang luas, yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik manusia. Secara spesifik, pendidikan jasmani berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan pendidikan (taufan, 2018). Fungsi pendidikan jasmani yaitu sebagai media untuk merangsang perkembangan motorik, kemampuan fisik dan pengetahuan, melalui pendidikan jasmani siswa mampu mengembangkan berbagai bentuk ekspresi yang berkaitan erat dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (mustafa,

2021). Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya dapat mengembangkan aspek fisik saja, tetapi dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial (Dhedhy, 2018).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang diorganisir secara sistematis. Pengalaman belajar ini bertujuan untuk membina dan membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hidup (Rosmi, 2016). Dibuktikan bahwa setiap pendidikan memiliki tujuan pedagogis, dan keberadaan pendidikan jasmani dianggap tak terpisahkan, karena aktivitas jasmani sebagai dasar manusi untuk memahami dunia dan diri mereka sendiri, yang berkembang secara alami seiring perkembangan zaman.

Di era globalisasi saat ini, perkembangan pesat yang terjadi di segala aspek kehidupan manusia, begitu pula pada bidang teknologi informasi yang turut mendukung adanya revolusi industri 4.0. Namun, kemajuan tersebut tidak hanya berdampak positif, tetapi juga berdampak negatif. Untuk itu khususnya peran pendidikan jasmani mempunyai andil yang cukup besar dalam mewujudkan siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta memiliki nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi. Jika siswa sudah sehat dan segar jasmaninya maka akan menunjang terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif dan mempunyai daya saing yang tinggi. Mencegah masalah-masalah didepan, maka pendidikan di indonesia perlu dikembangkan untuk menghadapi tantangan kedepan, dengan mewujudkan segenap potensi yang dimiliki secara maksimal, sehingga diperoleh SDM yang memiliki daya saing dan mampu berjalan menghadapi kehidupan yang menantang.

Permasalahan yang muncul dilapangan adalah lambatnya proses kegiatan belajar mengajar. Masih rendahnya pelaksanaan pembelajaran meliputi perencanaan, pelaksanaan atau pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi. Pelaksanaan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai Kompetensi Dasar yang dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik sehingga membentuk kompetensi siswa dalam belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Kegiatan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Negeri 060874 Kota Medan".

METODE PENELITIAN

Metode observasi ialah metode yang biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan yang berkaitan dengan fenomena fenomena yang diteliti. Metode observasi merupakan cara pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan secara cermat dan sistematis (Hadi, 2001). Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) DI SD Negeri 060874 kota medan. Subjek penelitian merupakan responden atau pihak-pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian , metode pembelajaran , media dan alat pembelajaran dan evaluasi.

Arikunto (2003) mengemukakan metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data Mengenai suatu hal yang dapat berupa catatan, lengger, dan sebagainya. Dalam penelitian ini yang didokumentasi adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri 060874 kota medan. Sugiyono (2006:199) mengemukakan “ angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab” pendapat ini mengemukakan metode angket (kuisisioner) merupakan metode pengumpulan data dengan cara menggunakan angket yang berisi pertanyaan dan pernyataan tertulis yang relevan dengan tujuan penelitian. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memperoleh informasi dari responden penelitian. Adapun informasi tersebut mengenai kegiatan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 060874 kota medan meliputi tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, media atau alat pembelajaran dan evaluasi.

Setelah data data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan sudidjono (1991:40) “bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Brown dalam Sardiman (2007) menjelaskan tugas dan peranan guru, antara lain: menguasai dan mengembangkan materi pelajaran, merencanakan dan mempersiapkan pelajaran sehari-hari, mengontrol dan meng- evaluasi kegiatan belajar siswa.

Sedangkan pembelajaran merupakan wujud dari kinerja guru, maka segala kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru harus menyatu, menjiwai, dan menghayati tugas-tugas yang relevan dengan tingkat kebutuhan, minat, bakat dan tingkat kemampuan peserta didik serta kemampuan guru dalam mengorganisasi materi pembelajaran dengan penggunaan ragam teknologi pembelajaran yang memadai. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Maka proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu.

Realita yang ada dilokasi penelitian, yang penulis lihat adalah kurangnya perencanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru, begitu juga dengan mengajar yang dilakukan guru masih kurang, seperti masih jarang guru mengarahkan siswa dalam belajar. Termasuk juga penilaian yang dilakukan oleh masih rendah. Oleh karenanya sangat mutlak diperlukan sebagai guru olahraga di sekolah untuk mengetahui dan memiliki pengetahuan tentang cara mengajar yang baik, karena proses pembelajaran Penjas bukan hanya menyampaikan sejumlah teori namun jauh dari itu adalah mengajarkan siswa dalam mengaplikasikan materi pembelajaran dalam bentuk praktik.

Melihat kekurangan-kekurangan di atas sekolah jelas kurang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, seperti strategi mengajar, penggunaan metode mengajar yang baik dan bervariasi didalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran, sehingga sangat jauh dari persyaratan untuk mencapai kelancaran proses kegiatan belajar mengajar. Sekolah tidak memiliki lapangan, adanya lapangan jauh dari sekolah yang harus ditempuh dengan jalan kaki.

Permasalahan yang muncul dilapangan adalah lambatnya proses kegiatan belajar mengajar. Masih rendahnya pelaksanaan pembelajaran meliputi perencanaan, pelaksanaan atau pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi. Pelaksanaan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai Kompetensi Dasar yang dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik sehingga membentuk kompetensi siswa dalam belajar.

Dari Berdasarkan hasil analisis dan olahan data mengenai "Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di SD Negeri 060874 Kota Medan ". Maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah disajikan sebelumnya yaitu Bagaimana Pelaksanaan Pembelajaran

Penjas di SD Negeri 060874 Kota Medan yang berkenaan dengan subvariabel: 1) Perencanaan, 2) Proses Mengajar, 3) Penilaian.

Dari indikator-indikator diatas, kepada 35 orang siswa sebagai responden, maka dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor, dan data dihitung persentasenya untuk mendapatkan skor pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 060874 Kota Medan.

Tabel 1.
Rangkuman Distribusi Frekuensi Sub Variabel Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Orkes

No	Indikator	Skore (%)	kategori
1	Tujuan pembelajaran	60,0	Cukup
2	Materi pembelajaran	60,0	Cukup
3	Metode pembelajaran	58,6	Cukup
4	Media atau alat pembelajaran	60,5	Baik
5	Evaluasi pembelajaran	55,8	Cukup
Kesimpulan		58,9	Cukup

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada indikator tujuan pembelajaran diperoleh skor 60,0% tergolong kategori cukup, materi pembelajaran 60,0% tergolong kategori cukup, metode pembelajaran 58,6% tergolong kategori cukup, media atau alat pembelajaran 60,5% tergolong baik dan evaluasi pembelajaran 55,8% tergolong cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa sub variabel pelaksanaan pembelajaran penjas orkes tergolong kategori cukup dengan perolehan skor rata-rata 58,9%.

Dalam berbagai aktivitas seorang siswa membutuhkan suatu dorongan atau motivasi, begitu juga Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di SD Negeri 060874 Kota Medan, sehingga sesuatu yang di inginkan dapat tercapai.

Hal ini sesuai dengan pendapat Mulyasa (2007:255) pelaksanaan proses pembelajaran meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan belajar mengajar (KBM) dan tahap penilaian.

KESIMPULAN

Program pengajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah-sekolah, termasuk di SD, dapat berfungsi sebagai sarana efektif untuk membentuk dan mengembangkan sifat-sifat kepribadian anak-anak secara positif. Selain dari upaya pembentukan tubuh, pencapaian prestasi, pengembangan aspek sosial, mental, kecepatan proses berpikir, dan pembentukan kepribadian seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, peran pendidikan jasmani juga memiliki dampak besar terhadap pembinaan dan

peningkatan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik. Selain itu, melalui pendidikan jasmani, dapat dikembangkan bakat dan minat anak dalam aktivitas jasmani, yang nantinya dapat memberikan kontribusi positif dalam mencari dan mengembangkan bakat olahragawan yang berpotensi, dengan tujuan meningkatkan prestasi nasional di bidang olahraga.

Program ini juga bertujuan membentuk sikap dan jiwa sportivitas, serta tingkah laku yang sesuai dengan karakter bangsa. Selain itu, melalui pendidikan jasmani, diharapkan dapat membangkitkan kecintaan terhadap almamater, memperkuat persatuan dan kesatuan, serta mendinamisasi kehidupan di lingkungan sekolah. Pendekatan ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan untuk bergerak dan mendorong gaya hidup sehat. Dengan melibatkan siswa dalam pelajaran dan latihan-latihan yang terbimbing serta terarah, sesuai dengan norma-norma sosial dan kesehatan, pendidikan jasmani membantu individu untuk menyesuaikan, menginterpretasikan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, emosional, dan sosialnya secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di era abad 2. *Jurnal multilateral*, 14(2), 89-114.
- Fikri, . (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
- Taufan, J. (2018). *Draft Bahan Ajar Pembelajaran Jasmani Adaptif Dalam Setting Pendidikan Inklusif*. 1-57
- Mustafa, P. S, (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga , Dan Kesehatan Dalam Kurikulum 2013 Pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184-195.
- Dhedhy. Y. (2018). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal sportif*, 2(1), 101-112.
- Rosmi. Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55-61