

**TINJAUAN PELAKSANAAN PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI
SD NEGERI 06 MALEPANG TAPAN KAB. PESISIR SELATAN**

JURNAL



Oleh

**NISYAM HURI
NIM.1107158**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN JURNAL

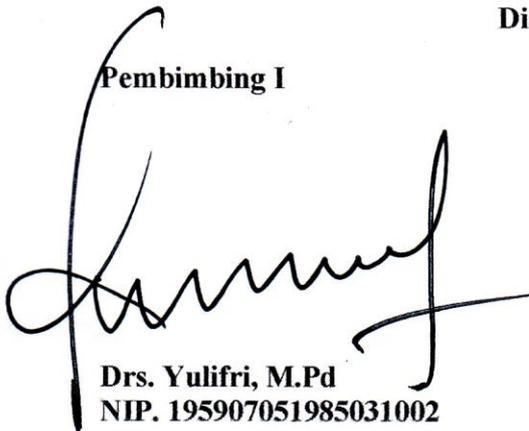
**TINJAUAN PELAKSANAAN PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI
SD NEGERI 06 MALEPANG TAPAN KAB. PESISIR SELATAN**

Nama : Nisyam Huri
NIM : 1107158
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

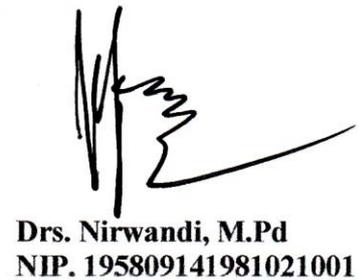
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

ABSTRACT

NISYAM HURI. THE IMPLEMENTATION OF LEARNING PROCESS EDUCATION PHYSICAL SPORT AND HEALT IN STATE OF ELEMENTARY SCHOOL 06 MALEPANG TAPAN REGENCY OF SOUTH PESISIR

The implementation of learning process education physical sport and healt in state of elementary school 06 Malepang Tapan Regency of South Pesisir. The problem of this research is plementation of learning process of physical sport not yet implementation goodly, the estimate many of factors which influence among them is the planning learning and evaluation of learning . The purpose of this research is to knew the process implementation education physical sport and healt in elementary school of state 06 Malepang Tapan regency of south Pesisir.

The kind of this research is have the quality of descriptive, research population the student in state of elementary school 06 Malepang Tapan regency of pesisir south which number about 126 persons the colection of sample is porposive sampling, then sample which number amount about 34 persons, the colection of data answer yes and no. Then continue with analysis according to percentase $p = -x 100\%$.

According to data analysis than the field of research from the implementation learning of process education physical sport and healt in state of elementary school 06 Malepang Tapan regency of Pesisir south have been categorized "Good" but still necessary of level increasing particularly for the beginning and the last of teacher learning must implement of learning appropriate with the planning of learning which make.

Keywords: The Implementation Of Learning Process

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik. Diduga banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah Perencanaan Pembelajaran dan Evaluasi Pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, populasi penelitian siswa SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan yang berjumlah 126 orang, teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, kemudian sampel yang berjumlah 34 orang, data di kumpul dengan angket menggunakan skala guttman dengan alternative jawaban ya dan tidak. Kemudian di lanjutkan dengan analisis berdasarkan Persentase $p = \frac{x}{n} \times 100\%$.

Berdasarkan analisis data bahwa hasil penelitian dari Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 06 malepang Tapan kab. Pesisir selatan di kategorikan dalam kategori “Baik” dengan persentase 68,73%. Walaupun sudah di kategorikan “Baik” tapi masih perlu di tingkatkan terutama pada awal dan akhir pembelajaran guru harus melaksanakan pembelajaran sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang di buat.

Kata Kunci: Pelaksanaan Proses Pembelajaran

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	
A. Pendahuluan	1
B. Metode Penelitian.....	3
C. Pembahasan dan Hasil Pembahasan.....	4
D. Kesimpulan dan Saran.....	14
DAFTAR PUSTAKA	16

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap jenjang pendidikan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan satu-satunya pembelajaran yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Gusril (2008:1) mengemukakan:

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah: jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Keberhasilan siswa mencapai perkembangan jasmani dan membiasakan diri berperilaku sehat, peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan bukan saja bermanfaat untuk mencapai tujuan pembelajaran, tetapi juga akan sangat penting artinya bagi keberhasilan hidup dan kesuksesan siswa menghadapi masa depan atau seumur hidupnya. Kebugaran jasmani dan kebiasaan perilaku hidup sehat harus diupayakan sejak dini hingga akhir hayatnya. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD) sangat besar artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun mental. Ini disebabkan karena tingkatan pendidikan dasar merupakan pondasi untuk mencapai pendidikan lebih tinggi. Oleh sebab itu, pendidikan dasar harus benar-benar kokoh dan dapat mengantisipasi perkembangan zaman. Menurut Depdikbud (1996: 1) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

(Penjasorkes) yang dilaksanakan di Sekolah Dasar mempunyai tujuan yaitu ” membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran Jasmani dan Kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar”.

Agar pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, guru harus dapat melaksanakan 3 (tiga) komponen utama kurikulum, yaitu (1) komponen perencanaan guru, (2) pelaksanaan atau proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru, dan (3) evaluasi hasil belajar. Tiga komponen tersebut merupakan komponen yang saling mendukung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, apabila salah satu komponen tersebut tidak dilaksanakan maka hasil atau tujuan yang dicapai tidak akan optimal. Keberhasilan pembelajaran penjasorkes dalam rangka untuk mencapai tujuan yang diharapkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, evaluasi pembelajaran, motivasi belajar siswa, metode pembelajaran yang digunakan, sosial ekonomi serta sarana dan prasarana.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan diperoleh kesan bahwa pembelajaran penjasorkes belum berlangsung secara optimal sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan dengan gejala-gejala yang teramati antara lain adalah dalam perencanaan pembelajaran guru penjasorkes belum keseluruhan menyusun silabus dan RPP berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan, dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan efisien seperti kegiatan awal yang berisi (apersepsi), kegiatan inti (metode/media yang digunakan, organisasi, pembagian

waktu) kegiatan akhir (pendinginan, kesimpulan pembelajaran) sistem evaluasi pembelajaran yang dilakukan belum terjadwal berdasarkan perencanaan pembelajaran dan instrument yang digunakan belum jelas seperti (metode, tata cara dan waktu pengambilanya), keseriusan anak saat melakukan aktifitas gerak, motivasi siswa dengan terlihat banyak yang izin keluar waktu pembelajaran berlangsung, serta sarana dan prasarana yang tersedia belum mencukupi atau belum lengkap.

Berdasarkan gejala diatas maka yang yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksana pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan jelas tentang permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terjadi di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan seperti yang tertera diatas, perlu dilakukan penelitian yang lebih intensif, maka berdasarkan permasalahan diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul” Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan. Dengan demikian penulis harapkan penelitian ini mampu menggambarkan data yang sah kebenarannya.

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini tergolong pada penelitian dekriptif. Menurut Sudjana, (1999: 52) bahwa, ”penelitian deskriptif digunakan apabila bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan peristiwa dan kejadian yang ada pada

saat sekarang”.Jadi penelitian deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkap data pada saat penelitian itu berlangsung sebagaimana adanya, penelitian ini melalui angket atau kuisioner yaitu suatu cara pengumpulan data dengan cara menyusun daftar pernyataan yang diberikan kepada responden yang bersedia memberi jawaban yang jujur. Angket yang digunakan berupa angket tertutup (angket berstruktur), yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia.

Skala pengukuran yang dilaksanakan adalah skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: “YA” dan “TIDAK”, sebagaimana yang diungkapkan Ridwan (2005:16), yang menjelaskan bahwa: “skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas) dan konsisten”. Untuk butir Jawaban “YA” diberi skor 1 sedangkan jawaban tidak diberi skor 0. Data yang dikumpul dalam penelitian ini kemudian di analisis dengan menggunakan analisis teknis deskriptif sebagai berikut: memeriksa semua angket yang telah diisi oleh siswa pada Sekolah Dasar Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan. Membuat tabel persiapan dan tabulasi data, menghitung frekuensi dan alternatif yang diberikan dengan menggunakan rumus (Sudjono , 1990:130)

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

C. Pembahasan dan Hasil Pembahasan

Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru di harapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar,

teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dan guru penjasorkes harus memperhatikan pola pembelajaran penjasorkes yang di tuangkan dalam beberapa tahap yaitu pengenalan materi (pemanasan), pengembangan keterampilan gerak dalam pelaksanaan inti (puncak aktivitas), penenangan (collingdown).

“Bila di tinjau pembagian waktu pembelajaran pendidikan jasmani guru penjas harus bisa membagi waktu yang terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10 % (b) kegiatan inti 80 % dan penenangan 10 % dari seluruh waktu yang tersedia, di samping itu, guru penjas juga harus memperhatikan rambu-rambu pembelajaran sebagai berikut: (a) tahapan pelaksanaan di lakukan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang komplek, dari jarak yang dekat ke jarak yang jauh, dan dari kesulitan yang rendah ke yang tinggi, (b) variasi pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan cara maju mundur, kiri kanan, pelan-cepat-lebih cepat dan menyorong, (c) pengorganisasian kegiatan di laksanakan secara perorangan, berpasangan, kelompok kecil, dan kelompok besar, (d) cara pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaaan, dan pertandingan “(Depdiknas 2004 dalam Gusril 2008:3).

Menyimpulkan uraian ringkas di atas dapat dikemukakan bahwa untuk terlaksananya proses pembelajaran secara optimal dan tercapainya tujuan yang diharapkan sangat diperlukan kesiapan siswa, materi pembelajaran, sarana dan prasarana, media pembelajaran serta perencanaan yang matang bagi guru untuk menuju guru yang profesional.

Dalam KTSP di jelaskan bahwa mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

a).Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih,b).Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.c).Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar,d).Meletakkan landasan karakter moralyang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan, olahraga dan kesehatan,e).Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung

jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis,f).Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan,g).Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif, (KTSP, 2008:8).

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu siswa menuju kearah kedewasaan baik dalam aspek fisiologis, neuomuskuler, intelektual, maupun secara emosional dan mengajarkan anak berpola hidup sehat, Namun jika di tinjau dari tujuan jangka panjang pendidikan jasmani bermuara pada tujuan pendidikan nasional, sementara itu, tujuan yang bersifat jangka menengah adalah membentuk kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, perkembangan penalaran dan membentuk kepribadian anak yang lebih baik. Kemudian tujuan jangka pendek bersifat seketika karena serta merta mengalami perubahan takkala pendidikan jasmani berlangsung, misalnya peningkatan frekuensi denyut jantung setelah anak berlatih 10-15 menit.

Untuk mencapai guru yang profesional, guru harus melakukan beberapa langkah dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagaimana dijelaskan Depdiknas (2007;3-4) ”Model silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” yang terdiri:

1. Aturan kelas (aturan pembelajaran) pada awal menetapkan pertemuan;
2. Memulai kegiatan pembelajaran yang tepat waktu;
3. Melakukan pengaturan kegiatan pembelajaran;
4. Melakukan pengelompokan siswa;
5. Memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan;

6. Mengakhiri pelajaran.

Dengan melaksanakan aspek atau langkah – langkah pelaksanaan pembelajaran sebagaimana kutipan di atas, diharapkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berlangsung secara optimal untuk mencapai tujuan.

Komponen pokok yang saling berperan dalam pembelajaran penjas orkes:

1. Guru

Menurut peraturan pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 pasal 1 menyatakan bahwa:”Standar pendidikan dan tenaga ke pendidikan adalah kriteria pendidikan prajabatan dan kelayakan fisik maupun mental, serta pendidikan dalam jabatan.

2. Siswa

Menurut peraturan pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 pasal 1 menyatakan bahwa:” Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu”.

3. Sarana dan Prasarana

Standar sarana dan prasarana adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan kriteria minimal tentang ruang belajar, tempat berolahraga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat berekreasi, serta sumber belajar lain, yang di perlukan untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. (KTSP,2008:2).

4. Kepala sekolah

Kepemimpinan kepala sekolah merupakan faktor yang dapat mendorong sekolah untuk dapat mewujudkan visi, misi, tujuan dan sarana sekolah melalui program-program yang di laksanakan secara terencana dan bertahap.

Berdasarkan hasil penelitian yang di temui mengenai pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan di dapatkan jawaban dari siswa yang menyatakan “YA” adalah 68,73 % dengan kategori **Baik**, ini berarti proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai yang di harapkan yang berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan, artinya proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan sudah terlaksana dengan baik.

Dengan adanya identifikasi masalah seperti ini maka guru penjasorkes harus lebih jeli dan seksama dalam mengembangkan materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk mencapai standar kompetensi dan kompetensi dasar yang lebih baik lagi berdasarkan kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah, memiliki peranan yang sangat penting untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan, agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal dan mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan perkembangan menuju pembangunan bangsa.

Dalam proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes akan tercapai baik apabila perencanaan telah disusun dan dipersiapkan oleh guru secara matang sehingga dapat mempengaruhi siswa tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan. Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses interaksi antara guru, siswa dan lingkungan, akan menjadi perubahan kearah yang lebih baik, sehingga siswa mampu menerapkannya dalam pelaksanaan proses pembelajaran dan akan tercapai tujuan yang diharapkan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan sudah melaksanakan pengajaran atau bisa dikatakan pelaksanaan proses pembelajaran dikategorikan baik terlaksana, dan perlu ditingkatkan lagi sehingga pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan baik. Dari deskripsi diatas jelaslah bahwa persiapan dalam pelaksanaan proses pembelajaran sangat penting dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar, terutama dalam upaya mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan sehingga menjadikan siswa berprestasi, berwawasan luas serta mampu berfikir kritis, khususnya siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan.

Pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri dan hal ini sangat didukung oleh metode yang akan dilaksanakan oleh guru. Melalui metode yang akan di terapkan oleh guru penjasorkes diharapkan mampu memberikan penjelasan yang tepat mengenai materi yang diajarkan kepada anak didik, baik secara verbal maupun non-verbal.

Proses yang dimaksud adalah pembelajaran inti pelaksanaan proses pembelajaran yakni bagaimana tujuan-tujuan belajar dapat direalisasikan. Proses pembelajaran dikatakan secara efektif apabila seluruh siswa terlibat secara aktif, baik secara mental, fisik maupun sosialnya. Menurut Mulyasa (2006:101) Pembelajaran dapat dilihat dari segi proses dan segi hasil, (75%) terlihat secara aktif, baik fisik, mental maupun sosial dalam proses belajar dan menunjukkan kegairahan dan semangat belajar yang tinggi. Sedangkan dari hasil, proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku yang positif pada peserta didik seluruhnya atau paling tidak sebagian besar (75%).

Metode yang biasa digunakan guru dalam menyampaikan materi penjasorkes adalah metode deduktif atau metode perintah, metode tugas, demonstrasi dan pemberian penjelasan. Guru memberikan contoh gerakan yang akan diajarkan dan siswa berusaha mengembangkan dan melaksanakan bentuk gerak yang telah diajarkan, dimana siswa turut aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menghasilkan keterampilan gerak bagi siswa.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes, guru juga harus mampu menguasai dan menggunakan media pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran yang dapat mendukung peserta didik untuk mengerti dan memahami materi yang telah diajarkan. Untuk hal ini guru dapat memberikan animasi-animasi pada siswa dengan memanfaatkan media yang tersedia, melalui animasi siswa dapat belajar dengan melihat gambar animasi yang ditampilkan lewat perangkat elektronik.

Sehubungan dengan pelaksanaan pembelajaran, Suryo Subroto (1997:39) menggunakan beberapa komponen yang perlu diperhatikan, yakni: (1) membuka pelajaran, (2) menyampaikan materi pelajaran, (3) menggunakan metode mengajar, (4) menggunakan alat peraga, (5) pengelolaan kelas, (6) interaksi belajar mengajar dan (7) menutup pelajaran.

a. Membuka Pelajaran

Membuka pelajaran adalah usaha guru untuk menciptakan kondisi awal agar mental dan perhatian murid berpusat pada apa yang dipelajarinya, sehingga akan memberikan efek positif terhadap kegiatan belajar mengajar. (Usman.M.Uzer dalam Suryo Subroto, 1997:39)

b. Menyampaikan Materi

Hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan materi adalah kemampuan guru dalam memilih bahan yang akan diberikan kepada siswa. Guru harus memilih bahan mana yang diberikan dan mana yang tidak perlu. Nanan Sudjana dan Suryo Subroto (1997) mengemukakan bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan materi mata pelajaran tersebut: (a) tujuan pengajaran, (b) urgensi bahan, (c) tuntutan kurikulum, (d) nilai kegunaan, (e) terbatasnya sumber bahan.

c. Menggunakan metode

Salah satu upaya yang dilakukan guru untuk mencapai tujuan penjasorkes ialah dengan metode, yang dimaksud dengan kegiatan metode adalah dengan kegiatan mana guru mengendalikan proses belajar mengajar dan bagaimana murid bereaksi dalam kegiatan tersebut.

Menurut Grosing ada delapan kegiatan metode dalam pengajaran olahraga sebagai berikut:

1. Demonstrasi

Dalam kegiatan ini guru mendemonstrasikan gerakan dan murid melihat dan menirukannya. Demonstarsi juga dapat dilakukan dengan guru dan murid atau memperlihatkan dengan media.

2. Uraian dan Penjelasan Gerakan

Disini kegiatan dilakukan dengan verbalisme yang diikuti dengan penampilan bagian-bagian gerakan. Dengan demikian penjelasan akan menyempurnakan uraian melalui analisa gerakan atau melalui fisiologi gerakan

3. Tugas Gerakan

Guru memberikan tugas terbuka dan membiarkan murid mencari pemecahan masalahnya. Jadi diuntut kemampuan untuk memecahkan masalahnya, contoh: guru memberikan banyak bola yang ditempatkan dalam suatu peti besar. Tugas ialah mendapatkan bola yang bermacam-macam yang tadi untuk dapat di pakai dalam belajar bermain voli

4. Petunjuk Gerakan

Guru memberikan petunjuk gerakan dengan formasi atau definisi yang jelas tanpa fantastis bagaimana gerakan dilaksanakan. Dengan demikian urutan gerakan yang akan dilaksanakan sudah terprogram dengan norma-norma gerakan yang tepat

5. Bantuan Gerakan

Kegiatan ini ditujukan agar guru memberikan bantuan terhadap pelaksanaan gerakan dalam belajar gerakan. Kegiatan ini dapat dilakukan tidak hanya dengan kata-kata tetapi langsung dengan tindakan oleh guru ataupun murid

6. Koreksi Gerakan

Koreksi Gerakan di dalam prose belajar di segala fase adalah penting walaupun dalam bentuk yang berbeda

7. Kegiatan Latihan Simpanan Motorik

Yaitu pengulangan di dalam fikiran suatu gambaran gerakan bagaimana berlangsungnya urutan gerakan, kecepatan gerakan dan bagaimana arah dan sudut serta luas gerakan berlangsung

8. Diskusi

Diskusi adalah pembicaraan antara guru dan murid atau antara murid dengan murid dalam proses belajar mengajar.

Pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes pada dasarnya meliputi tiga kegiatan pokok yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Oleh karena itu pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian diatas jelas bahwa pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan termasuk kategori baik, untuk itu upaya dan usaha yang harus dilakukan untuk lebih meningkatkan pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Malepang Tapan

Kab. Pesisir Selatan adalah: 1) Guru penjasorkes agar lebih meningkatkan lagi kemampuannya dalam mempersiapkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi terhadap hasil pembelajaran agar motivasi siswa dapat ditingkatkan lagi, 2) Kepala sekolah untuk dapat terus melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes, 3) kepada orang tua agar dapat memotivasi anaknya dalam mengikuti pelaksanaan belajar mengajar disekolah dengan baik, 4) dinas terkait, agar dapat memantau tentang pengadaan sarana dan prasarana pendidikan, seperti sarana dan sarana untuk kegiatan pembelajaran maupun kegiatan aktivitas pengembangan diri olahraga di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan ini.

Maka dari itu diharapkan sekali kepada orang tua murid agar mengontrol anaknya sehari-hari khususnya pulang sekolah, takutnya anak-anak jaman sekarang banyak yang salah bergaul atau terpengaruh sama lingkungan sekitar, sehingga banyak anak-anak yang seharusnya belajar pulang sekolah, malah bermain-main saja, dan juga sekarang internet yang banyak sekali membawa pengaruh buruk , apalagi membelikan anak-anak belum waktunya sudah dibelikan handphone mewah dengan semua situs canggih , takutnya salah guna bagi anak-anak .

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di lakukan dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

Pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan termasuk

kategori **baik**. Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada:

1. Kepada kepala sekolah untuk lebih memprioritaskan kepada guru penjasorkes untuk selalu mempersiapkan perencanaan pembelajaran sebelum kegiatan pembelajaran di lakukan.
2. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih mengembangkan pelaksanaan pembelajaran yang di ajarkan sesuai dengan materi.
3. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk lebih memperhatikan pola pembelajaran, pembagian waktu dalam pembelajaran, rambu-rambu dalam pembelajaran, serta menyajikan materi bentuk organisasi dan memodifikasi permainan olahraga sehingga menimbulkan nilai kegembiraan yang tinggi dalam proses belajar mengajar.
4. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih menyesuaikan materi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan.
5. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tuntut untuk selalu melakukan evaluasi pembelajaran setiap hari dengan skejul yang di rencanakan sehingga guru dapat memperoleh informasi yang lengkap terhadap kegiatan belajar, evaluasi sangat menentukan sekali terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.
6. Kepada sisiwa agar lebih mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan penuh partisipasi dan tanggung jawab sehingga proses pembelajaran lancar dari awal sampai akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 1998. *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. 2007. *Model Silabus dan Rencana Pembelajaran Penjasorkes*. Jakarta: Direktorat Jenderal pendidikan dasar dan Menengah.
- _____. 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril (2008). *Model pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Mulyasa, E. 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2006. *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Bandung: Transito.
- M. Joko Susilo. (2007). *Kurikulum Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Slameto. (1998). *Hakikat pembelajaran penjasorkes*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudjana (1989). *Metode Statistik*. Bandung: Transito.
- UU No. 20 Tahun 2003. *Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pradya Paramita.
- UU No. 19 Tahun 2005. *Tentang potensi diri siswa*. Jakarta: Pradya Paramita.