



**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas Iv
Di SDN 38 Kota Bengkulu**



Ade Rapito¹⁾, Citra Dewi²⁾, Feby Elra Perdima³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: aderapito@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the implementation of learning physical education sports and health class iv at SDN 38 Bengkulu city. This type of research is descriptive qualitative with interview and documentation methods consisting of principal research informants, PJOK teachers, other subject teachers and students. The results showed that the implementation of class IV learning at SDN 38 Bengkulu City was good as evidenced by the preparation that had been prepared from home such as items that were needed but at school did not exist, and at one time the corner teacher also utilised existing items at school such as drinking bottles used as cardboard kun as kun and student jumping equipment. In the implementation stage the corner teacher can control the students and after finishing the corner teacher leads the cooling down and evaluates what to do and the improvement of the movements that must be done and gives assignments and returns the tools used to their place again. In other words, the class IV corner teacher at SDN 38 Bengkulu City has carried out learning activities well where the teachers have conditioned the interaction between students and their environment so that there is a change in behaviour towards the better.

Keywords: *Learning Implementation, PJOK, Planning, Evaluation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas iv di SDN 38 kota Bengkulu. Jenis penelitian Deskriptif Kualitatif dengan metode wawancara dan dokumentasi yang terdiri dari informan penelitian kepala sekolah, guru PJOK, guru mata pelajaran yang lain dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu sudah baik dibuktikan dengan persiapan yang sudah dipersiapkan dari rumah seperti barang – barang yang memang dibutuhkan akan tetapi disekolah belum ada, dan pada suatu waktu guru pjok juga memanfaatkan barang yang ada disekolah seperti botol minum digunakan sebagai kun kardus sebagai kun dan alat lompat siswa. Pada tahap pelaksanaan guru pjok bisa menghendel siswa-siswinya dan setelah selesai guru pjok memimpin pendinginan dan mengevaluasi seperti apa yang harus dilakukan dan perbaikan gerak yang harus dilakukan serta memberi tugas dan mengembalikan alat-alat yang digunakan ketempatnya lagi. Dengan kata lain Guru pjok kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik dimana para Guru telah mengkondisikan agar terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Kata Kunci : Pelaksanaan Pembelajaran, PJOK, Perencanaan, Evaluasi

Pendahuluan

Pendidikan adalah pondasi utama dalam mengembangkan perubahan manusia. Pendidikan mempunyai pengertian bimbingan atau pertolongan yang diberikan secara sengaja kepada anak oleh orang dewasa sehingga ia menjadi dewasa. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya dan

dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara baik dalam kehidupan Masyarakat (Mukodi, M. : 2018).

“Pendidikan adalah suatu proses menimbulkan perubahan dalam diri melalui pengalaman-pengalaman belajar perorangan dalam bentuk Pendidikan formal, non formal, dan informal di sekolah dan di luarsekolah yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan untuk mengoptimalisasi pertimbangan kemampuan-kemampuan individu agar dikemudian hari dapat memainkan peranan secara tepat.”

Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan rumusan di atas, pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat bangsa. Untuk melaksanakan pendidikan harus dimulai dengan pengadaan tenaga pendidikan sampai pada usaha peningkatan mutu para tenaga pendidik tersebut. Untuk merealisasikan tujuan pendidikan tersebut, seorang guru secara langsung dapat berhubungan dengan siswa dalam rangka membimbing dan mengarahkannya.

Karena salah satu fungsi seorang guru yaitu sebagai ujung tombak yang menjadi tumpuan dan andalan semua orang dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Dalam pandangan Islam, pendidikan berarti upaya membangun individu yang memiliki kualitas dan peran sebagai khalifah, atau setidaknya menjadikan individu berada pada jalan yang bakal mengantarkan kepada tujuan tersebut. Kepentingan utama khalifah adalah beriman kepada-Nya dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada-Nya. Beberapa pengertian pendidikan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses menimbulkan perubahan dalam diri seseorang melalui pengalaman-pengalaman belajar dalam bentuk pendidikan formal, non formal, dan informal yang berlangsung seumur hidup mengantarkan kepada tujuan tertentu. Kemampuan guru penting dalam hal hubungannya dengan kegiatan mengajar dan hasil belajar siswa, karena proses belajar mengajar dan hasil belajar yang diperoleh siswa tidak hanya ditentukan oleh sekolah, pola, struktur dan isi kurikulumnya saja tetapi juga ditentukan oleh kemampuan guru yang mengajar.

Guru harus mampu menciptakan situasi pembelajaran yang mampu memberikan motivasi kepada siswa agar pembelajaran berjalan dengan lancar serta pembelajaran yang disampaikan oleh guru mampu diserap dengan baik oleh para siswa. Gurulah yang menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan menyenangkan serta mampu mengelola kelasnya agar hasil belajar peserta didik berada pada tingkat optimal. Setiap arah tujuan pendidikan di Indonesia hendaknya bisa membentuk pribadi yang tidak hanya cerdas dalam bidang intelektual, tetapi juga memiliki kepribadian yang mulia serta sehat jasmani dan Rohani (Hardini, T. : 2015).

Kesehatan adalah harta yang paling berharga, dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh. Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan gerakan-gerakan tertentu agar tubuh menjadi sehat dan kuat. Pembangunan kesehatan merupakan bagian terpadu dari pembangunan sumber daya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang mempunyai derajat kesehatan yang tinggi. Pembangunan manusia yang seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaannya disamping spritual dan kepribadian. Untuk itu menurut Sujudi (1997), pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif (Fitriana, R., & Darmawan, D. R. : 2021).

Olahraga yang dilakukan akan membuat anak bugar sehingga bisa lebih aktif dan produktif. Olahraga bagi anak dapat menstimulasi perkembangan otak mereka, dengan aktivitas jasmaniyang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan. Olahraga yang dianjurkan untuk keperluan kesehatan adalah aktivitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan pelaksanaan tugas kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar sudah harus mulai fokus pada program yang mampu mengembangkan semua dimensi dan potensi peserta

didik. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar harus berlandaskan olahraga kesehatan dengan titik berat pada pelatihan jasmani untuk meningkatkan derajat sehat dinamis dan kemampuan koordinasi motorik yang lebih baik, agar para siswa selama masa belajar memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu alat yang penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan amnesia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap, maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk social dalam usaha penyesuaian dan pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar dapat terorganisasikan dengan baik, akan dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan murid-murid di SD/MI, baik pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis, maupun dalam rangka menyiapkan murid-murid secara fisiologis yang mengarah kepada usaha-usaha keras yang sangat berguna untuk meningkatkan kemandirian jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian, yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri di dalam lingkungannya (Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyo, W. D : 2019).

Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang disahkan dan diundangkan pada tanggal 23 September 2005 merupakan jaminan kepastian hukum yang harapannya terjadi pembenahan yang meliputi prinsip penyelenggaraan keolahragaan, ruang lingkup, pembinaan dan pengembangan olahraga, pengelolaan keolahragaan, penyelenggaraan kejuaraan, sarana dan prasarana olahraga hingga pendanaan kegiatan olahraga. Penetapan hukum olahraga nasional yang sudah berusia hampir lima tahun ini membawa kabar yang menggembirakan bagi arah pembangunan olahraga yang jelas, terkoordinasi, terstruktur dan memberikan peluang pada masyarakat untuk berperan aktif dalam pengembangan olahraga nasional. Namun, setelah hampir lima tahun diundangkan nasib Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional seperti tidak ada terdengar gaungnya dan masih menemui banyak tantangan dalam implementasinya.

Ruang Lingkup Olahraga menurut Pasal 17 Undang-Undang No. 3 Sistem Keolahragaan Nasional meliputi domain: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam pengembangan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh dengan jalan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas dan kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan. Kompleksitas permasalahan keolahragaan masih ditambah dengan pandangan negatif pada sebagian pihak termasuk dari institusi pendidikan. Misalnya, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga belum dapat memosisikan dirinya pada tempat yang terhormat, bahkan masih sering dilecehkan dan dianggap tidak penting apalagi pada masa-masa menjelang ujian akhir, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dihapuskan dengan alasan agar para siswa dalam belajarnya untuk menghadapi ujian akhir nasional “tidak terganggu (Kustiawan, A. A. : 2018).

Sungguh ironis apabila melihat pasal 25 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai suatu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan Sistem Pendidikan Nasional. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah merupakan tumpuan yang sangat vital dalam pembangunan sistem olahraga nasional, karena dari sekolah tersebut akan muncul bibit-bibit atlet potensial yang pada gilirannya akan menuju pada olahraga prestasi. Krisis pendidikan jasmani di

tingkat institusi pendidikan ada hubungannya dengan krisis prestasi olahraga nasional. Peran penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah harus mendapat perhatian yang serius, mulai dari olahraga usia dini. Walau pendidikan jasmani di sekolah bukanlah bertujuan menelurkan olahragawan prestasi, di lembaga itulah dibentuk dasar olahraga, yaitu pengajaran keterampilan gerak yang benar, motivasi berolahraga yang tinggi, dan identifikasi bakat sedini mungkin. Melalui peningkatan peran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah, pola pembinaan dan pembibitan dalam olahraga dimulai. Pembinaan dan pengembangan olahraga perlu dilakukan secara komprehensif dan melibatkan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) dalam pelaksanaannya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Disamping itu ada beberapa Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah yang harus mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh, baik manusia sebagai makhluk individu, makhluk susila dan makhluk religius. Dalam beberapa literatur terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Persamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Supandi mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.” Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis.

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan dibekali akal dan potensi-potensi jasmani yang banyak dan berbeda-beda, di dalam alqur'an setidaknya terdapat tiga hal pembahasan yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran: Pertama, menjelaskan tentang asal kejadian manusia yang tidak mengetahui sesuatu apapun ketika diciptakan, bagaikan kertas putih yang tidak ternodai apapun bila kita tidak mengotorinya. Kedua, setelah Allah SWT. Menjelaskan tentang penciptaan manusia pertama kali yang tidak mengetahui apapun, kemudian Allah SWT. memberikan kepada manusia potensi pembelajaran melalui kemampuan fisik yakni pendengaran dan juga penglihatan serta memberikan juga kepada manusia kemampuan psikis, yakni akal. Semua kemampuan tersebut harus dikembangkan dan dibina melalui pendidikan dan pengajaran yang sesuai dengan ajaran Islam. Ketiga, setelah Allah SWT. memberikan semua potensi tersebut kepada manusia, Allah SWT. memerintah agar potensi tersebut digunakan untuk kebaikan dan beribadah kepada-Nya sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah Swt. Potensi pembelajaran pada manusia dalam Al Qur'an surat An-nahl :78 meliputi aspek fisik (jasmani) yakni pendengaran dan penglihatan serta aspek psikis yakni akal. Mendengar adalah menangkap bunyi-bunyi (suara) dengan indera pendengaran dan suatu itu memelihara komunikasi vokal antara makhluk yang satu dengan lainnya. Bunyi berfungsi sebagai pendukung arti karena itulah maka sebenarnya yang ditangkap atau didengar adalah artinya, bukan bunyi atau suaranya. Penglihatan merupakan pembahasan yang paling besar dan luas dalam psikologi, menurut obyeknya, masalah penglihatan digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu melihat bentuk, melihat dalam dan melihat warna.

Dalam uraian diatas bahwa kesehatan jasmani sangat urgen bagi manusia, bukan menganggap bahwa kesehatan jasmani itu tidak penting, kesehatan rohanipun sangat penting pula, kesehatan jasmani banyak sekali dicari oleh orang, bahkan sering kita jumpai bahwa banyak sekali orang kaya yang kesulitan untuk mendapatkan kesehatan jasmani, mereka memiliki harta benda, tetapi mereka tidak diberi kesempatan untuk menikmatinya. Islam memang benar-benar agama yang sangat relevan bagi manusia, bukan hanya kesehatan rohani saja yang di ataur oleh agama Islam, kesehatan jasmanipun di atur oleh agama Islam. Begitu sempurnanya agama Islam maka dikatakan sebagai *Rahmatal lil'alamin*.

Berolahraga membuat tulang sendi otot kuat, olahraga juga baik untuk jantung dan paru-paru. Peserta didik di tingkat MI memiliki kemampuan dalam mengembangkan kebiasaan diri untuk berperilaku sehat. Karena itu, pendidikan kesehatan dan pendidikan keterampilan hidup sehat sangat

tepat dan sesuai untuk dikembangkan pada peserta didik. Seluruh siswa memerlukan olahraga, baik sebagai konsumsi yaitu mendapatkan manfaat langsung dari melakukan kegiatan olahraga, maupun sebagai media bagi Pendidikan (Ikadarny, I. : 2023).

Salah satu pendidikan di SDN 38 Kota Bengkulu adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Alasan memilih lokasi penelitian di SDN 38 Kota Bengkulu diantaranya terdapat siswa yang memiliki prestasi dalam bidang olahraga seperti cabang sepak bola, dan lari 50 meter antar sekolah. Padahal guru yang mengampu mata pelajaran tersebut bukan berasal dari tamatan pendidikan olahraga selain itu saya ingin mengetahui lebih mendalam tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan oleh guru mata pelajaran tersebut di SDN 38 Kota Bengkulu. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang pelaksanaan yang dilakukan oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Adapun pelaksanaan olahraga yang penulis teliti mengacu pada kurikulum, silabus, RPP yang diajarkan di SDN 38 Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas IV SDN 38 Kota Bengkulu. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai proses pembelajaran, interaksi guru dan siswa, serta hambatan yang mungkin dihadapi dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Hasil Penelitian

Pengolahan data hasil penelitian jawaban yang diberikan oleh responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang tertuang dalam kuisioner tentang pelaksanaan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian membuktikan bahwa analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. Hasil perhitungan yang diperoleh dari jawaban dan data yang terkumpul kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun data yang bersifat kualitatif yaitu data yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat. Hasil penelitian tentang pelaksanaan pembelajaran PJOK kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan dan Perencanaan

Rencana pembelajaran mencermink apa yang akan dilakukan guru dalam memberikan kemudahan belajar kepada peserta didik, bagaimana melakukannya, dan mengapa guru melakukan itu. Membedakan perencanaan dalam dua kategori, yaitu perencanaan jangka panjang dan perencanaan jangka pendek. Perencanaan jangka panjang yang disebut dengan unit plans, merupakan perencanaan yang bersifat komprehensif dimana dapat dilihat aktivitas yang direncanakan guru selama satu semester. Perencanaan umum ini memerlukan uraian yang lebih rinci dalam perencanaan jangka pendek yang disebut dengan rencana pembelajaran. Dalam rencana pembelajaran, guru dapat memodifikasi perencanaan umum yang telah dibuatnya, disesuaikan dengan kondisi kelas dan karakteristik peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pjok diperoleh jawaban bahwa guru pjok selalu mempersiapkan atau merencanakan apa yang akan diajarkan kepada siswa-siswi, dari segi perlengkapan dan materi ajarnya.

Tahap Pelaksanaan Pembelajaran

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan kepala sekolah diperoleh bahwa guru pjok dalam pelaksanaan pembelajaran sudah baik dibuktikan dengan persiapan yang sudah dipersiapkan dari rumah seperti barang – barang yang memang dibutuhkan akan tetapi disekolah belum ada, dan pada suatu waktu guru pjok juga memanfaatkan barang yang ada disekolah seperti botol minum digunakan sebagai kun kardus sebagai kun dan alat lompat siswa. Pada tahap pelaksanaan guru pjok bisa menghendel siswa-siswinya dan setelah selesai guru pjok memimpin pendinginan dan mengevaluasi seperti apa yang harus dilakukan dan perbaikan gerak yang harus dilakukan serta memberi tugas dan mengembalikan alat-alat yang digunakan ketempatnya lagi. Dengan kata lain Guru pjok kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik dimana para

Guru telah mengkondisikan agar terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Senada dengan itu pernyataan guru pjok menyatakan bahwa pada pelaksanaan pembelajaran bejalan bagus dengan masalah-masalah yang berbeda-beda yang dihadapi setiap kelas, di kelas iv saya dalam pelaksanaan lebih mudah dari pada dikelas bawah, motoric dan pemahaman siswa sudah baik sehingga dalam pembelajaran berjalan baik. Pernyataan tersebut didukung dengan pernyataan siswa kelas iv yang menyatakan bahwa dalam pembelajran pjok merasa senang dan antusias apalagi ketika guru pjokny ada sehingga semua siswa bisa melakukan kegiatan atau materi pjok tersebut.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui ke efektifan pembelajaran dan pembentukan kompetensi yang dilakukan, serta untuk mengetahui apakah kompetensi dasar dan tujuan-tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai oleh peserta didik melalui pembelajaran. Hasil evaluasi dapat digunakan untuk berbagai kepentingan, memberikan penilaian terhadap peserta didik dan juga sebagai balikan untuk memperbaiki program pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara guru pjok menyatakan bahwa setelah selesai pembelajaran selalu ada proses evaluasi untuk materi selanjutnya dan perbaikan dari materi yang sudah diajarkan setelah itu baru ditutup dengan do'a. Senada dengan itu siswa menyatakan bahwa guru pjok selalu memberi seperti nasehat dan arahan serta tugas untuk selanjutnya.

Pembahasan

Tahap Persiapan dan perencanaan

Tahap persiapan dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Seorang guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran harus mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran, sehingga dalam pelaksanaanya akan menjadi terarah dan sesuai. Berdasarkan hasil wawancara. Perencanaan merupakan bagian penting yang harus diperhatikan dalam pembelajaran, yang akan menentukan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Oleh karena itu dalam kondisi dan situasi bagaimanapun, guru tetap harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran., karena perencanaan merupakan pedoman pembelajaran.

Penggunaan buku sumber dalam penyusunan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran. Buku sumber merupakan hal penting yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran. Adapun fungsi dari penggunaan buku-buku sumber yakni agar guru dapat mengetahui dan mengimplementasikan materi apa yang akan diajarkan kepada siswa berdasarkan tingkat jenjang pendidikan dan kemampuan siswa.

Strategi pembelajaran sangat berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebelum melaksanakan pembelajaran harus mengetahui langkah-langkah mengajar sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Proses pembelajaran meliputi: pendahuluan (pemanasan), materi inti, penutup (evaluasi dan pendinginan) pada penelitian ini dipertanyakan tentang pelaksanaan pembelajaran pjok di kelas iv SDN 38 Kota Bengkulu yang pada tahap persiapan/ perencanaan dan pelaksanaan serta evaluasi. Didalam merancang strategi pembelajaran seorang guru harus dapat menyesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa, kondisi sekolah (sarana dan prasarana) dan lingkungan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang identik dengan materi praktek dilapangan tidak akan berjalan dengan efektif apabila tidak menggunakan media atau peralatan yang dibutuhkan sesuai dengan materi pembelajaran. Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai terlebih dahulu menyiapkan peralatan yang akan digunakan sehingga dalam pelaksanaanya semua peralatan yang dibutuhkan sudah tersedia. Jumlah siswa dalam setiap pembelajaran harus sesuai dengan sarana dan prasarana yang tersedia.

Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jika jumlah siswa dengan sarana dan prasarana tidak sebanding, maka pembelajaran tidak akan berjalan dengan efektif, misalnya dalam setiap pembelajaran jumlah sarana dan prasarana sangat minim, sedangkan jumlah siswanya banyak maka kesempatan siswa untuk bergerak menjadi lebih kecil.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari pembelajaran, dimana adanya interaksi antara guru dan siswa secara langsung. Pada umumnya pelaksanaan pembelajaran mencakup tiga kegiatan yakni persiapan/ perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru antara lain mengenai alokasi waktu yang tersedia dalam kegiatan pembelajaran; pengetahuan materi yang diberikan; melakukan pretest untuk mengetahui kompetensi awal siswa dan posttest untuk mengetahui kemajuan dan hasil yang dicapai siswa; pemberian materi yang sesuai dengan kompetensi siswa, kondisi sekolah, dan lingkungan; penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi; kreativitas guru dalam pembelajaran; menciptakan kegiatan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan; pemberian motivasi kepada siswa; membuat aturan-aturan dalam pembelajaran agar siswa lebih disiplin, serta guru harus mampu mengetahui hambatan-hambatan yang dihadapi siswa dalam kegiatan pembelajaran sehingga terciptanya kegiatan pembelajaran yang kondusif.

Alokasi waktu merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah materi yang telah disusun dalam silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran dapat tersampaikan atau tidak. Sedangkan dalam setiap kali kegiatan pembelajaran alokasi waktu terbagi menjadi 3 (tiga) bagian yakni alokasi waktu untuk kegiatan pendahuluan (pemanasan), kegiatan inti, dan penutup. Untuk itu seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dapat mengatur waktu yang ada sehingga serangkaian kegiatan pembelajaran dapat terlaksanakan secara efektif.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu menggali pengetahuan atau pemahaman konsep mengenai materi yang diberikan kepada siswa. Pemberian *appersepsi* bertujuan mengungkap pengetahuan siswa mengenai materi-materi sebelumnya atau materi baru yang akan dilaksanakan, sehingga disamping ketrampilan unjuk kerja, siswa juga mengetahui mengenai materi-materi yang diberikan oleh guru. Misalnya pada materi sepak bola, siswa mengetahui peraturan permainan, teknik dasar dalam sepak bola.

Pada umumnya pelaksanaan proses pembelajaran dimulai dengan pretest. Pretest merupakan test yang dilaksanakan sebelum kegiatan inti pembelajaran dan pembentukan kompetensi dimulai, sebagai peninjauan terhadap kemampuan peserta didik terhadap pembelajaran yang akan dilaksanakan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga perlu memberikan pretest kepada siswa sebelum kegiatan inti pembelajaran dimulai, karena pretest memegang peranan yang cukup penting dalam proses pembelajaran yang berfungsi antara lain sebagai berikut (1) untuk menyiapkan peserta didik dalam proses belajar, (2) untuk mengetahui tingkat kemajuan peserta didik sehubungan dengan proses belajar yang dilakukan, (3) untuk mengetahui kemampuan awal yang telah dimiliki peserta didik mengenai bahan ajaran yang akan dijadikan topik dalam proses pembelajaran, (4) untuk mengetahui dari mana seharusnya proses pembelajaran dimulai. Sama halnya dengan pretest, posttest juga memiliki banyak kegunaan, terutama dalam melihat keberhasilan pembelajaran.

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dalam pembelajaran yaitu evaluasi atau penilaian hasil belajar siswa, dimana berguna untuk mengukur kemampuan siswa terhadap materi-mater yang telah dikuasai. Evaluasi hasil belajar adalah keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran dan pertimbangan membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan evaluasi hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seorang guru harus memperhatikan beberapa indikator, misalnya seorang guru harus melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diajarkan, mengetahui cara-cara dalam melakukan evaluasi, dalam pelaksanaan evaluasi guru perlu menggunakan patokan dalam penilaian, memperhatikan aspek-aspek yang dijadikan kriteria dalam penilaian, mengetahui apakah hasil evaluasi yang dilakukan sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, memberi program remedial bagi siswa yang nilainya masih di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) dan memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan program pengayaan, serta seorang guru harus mengetahui tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan evaluasi pembelajaran pada SDN 38 Kota Bengkulu termasuk dalam kategori baik. Dengan perincian sebagai berikut:

Seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus melaksanakan evaluasi hasil belajar siswa terhadap materi yang telah diberikan, dan harus dapat mengetahui cara-cara dalam melakukan evaluasi. Hal ini dilakukan guna mengukur tingkat kemampuan siswa terhadap materi yang telah dikuasai. Evaluasi hasil belajar siswa harus berkesinambungan dengan materi yang telah diajarkan, karena akan tidak mungkin seorang guru melakukan evaluasi sementara belum menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa. Karena materi pembelajaran yang diajarkan mewujudkan terbentuknya kompetensi pada siswa. Setelah terjadi pembentukan kompetensi pada siswa baru kemudian dilaksanakan evaluasi untuk mengukur tingkat kompetensi siswa apakah sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya menilai pada aspek fisik atau psikomotorik saja, tetapi aspek kognitif dan afektif juga harus dijadikan kriteria dalam penilaian. Karena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang kompleks, yang mencakup ranah psikomotorik, kognitif dan afektif. Sehingga tidak adil jika pelaksanaan evaluasi belajar siswa hanya dengan menilai salah satu ranah saja.

Evaluasi hasil belajar siswa, kriteria atau aspek-aspek yang dinilai mencakup ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif. Adapun bentuk penilaian dari ranah psikomotorik adalah test tindakan atau perbuatan, biasanya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dinamakan test praktik. Bentuk penilaian ranah kognitif adalah pemahaman konsep terhadap materi pembelajaran yang berisi tentang pengetahuan-pengetahuan cara melakukan gerakan, peraturan permainan, alat-alat yang dibutuhkan, dan sebagainya. Sedangkan bentuk penilaian dari ranah afektif adalah penilaian terhadap sikap siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, misalnya semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, tingkat kedisiplinan siswa, saling bekerjasama dengan teman, sikap sportif, dan sebagainya. Ketiga ranah tersebut harus dijadikan kriteria dalam penilaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Evaluasi hasil belajar akan dikatakan baik jika sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, yakni kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki oleh siswa setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Berdasarkan hasil penelitian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SDN 38 Kota Bengkulu menyatakan bahwa dari hasil evaluasi belajar siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan berjalan dengan baik jika guru tersebut memahami arti dari tujuan pembelajaran tersebut. Sehingga proses kegiatan pembelajaran akan lebih terarah sesuai tujuan yang telah ditetapkan dan secara umum tidak akan menyimpang.

Kesimpulan

Berdasarkan bab sebelumnya maka dalam penelitian ini disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu sudah baik dibuktikan dengan persiapan yang sudah dipersiapkan dari rumah seperti barang – barang yang memang dibutuhkan akan tetapi disekolah belum ada, dan pada suatu waktu guru pjok juga memanfaatkan barang yang ada disekolah seperti botol minum digunakan sebagai kun kardus sebagai kun dan alat lompat siswa. Pada tahap pelaksanaan guru pjok bisa menghendel siswa-siswinya dan setelah selesai guru pjok memimpin pendinginan dan mengevaluasi seperti apa yang harus dilakukan dan perbaikan gerak yang harus dilakukan serta memberi tugas dan mengembalikan alat-alat yang digunakan ketempatnya lagi. Dengan kata lain Guru pjok kelas IV pada SDN 38 Kota Bengkulu telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik dimana para Guru telah mengkondisikan agar terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas IV SDN 38 Kota Bengkulu, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran:

1. Pengembangan Materi Pembelajaran

Guru PJOK diharapkan dapat terus mengembangkan materi pembelajaran yang lebih variatif dan menarik. Dengan menyajikan materi yang sesuai dengan minat siswa serta mengintegrasikan

-
- teknologi sederhana atau media pembelajaran interaktif, diharapkan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK dapat meningkat.
2. Peningkatan Kompetensi Guru
Guru disarankan untuk mengikuti pelatihan atau workshop yang berfokus pada strategi pembelajaran PJOK, terutama terkait pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dengan kompetensi yang terus diperbarui, guru dapat menerapkan metode dan teknik pengajaran yang lebih efektif dan inovatif.
 3. Penyediaan Sarana dan Prasarana
Sekolah diharapkan dapat melengkapi fasilitas dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran PJOK, seperti peralatan olahraga yang memadai dan area olahraga yang aman dan nyaman. Dukungan sarana dan prasarana yang lengkap dapat membantu siswa belajar lebih optimal dan meningkatkan kualitas pembelajaran.
 4. Pengembangan Evaluasi Pembelajaran
Disarankan agar guru menerapkan berbagai metode evaluasi yang tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga mencakup pemahaman teori dan sikap siswa terhadap kesehatan dan olahraga. Dengan demikian, evaluasi yang diterapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan siswa

Daftar Pustaka

- Aji, B. S., & Winarno, M. E. (2016). Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas VIII semester gasal. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(7), 1449-1463.
- Anggraeni, P., & Akbar, A. (2018). Kesesuaian rencana pelaksanaan pembelajaran dan proses pembelajaran. *Jurnal Pesona Dasar*, 6(2).
- Ashfahany, F. A., Adi, S., & Hariyanto, E. (2017). Bahan Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Bentuk Multimedia Interaktif untuk Siswa Kelas VII. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2(2), 261-267.
- Erwinsyah, A. (2017). Manajemen pembelajaran dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas guru. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 69-84.
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(2), 199-213.
- Gemnafle, M., & Batlolona, J. R. (2021). Manajemen pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Indonesia (JPPGI)*, 1(1), 28-42.
- Hardini, T. (2015). Peningkatan keaktifan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PKn melalui metode sosiodrama di kelas 5 SD Tlompakan 01-Tuntang. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 120-135.
- Ikadarny, I. (2023). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 6(01), 1-10.
- Kustiawan, A. A. (2018, August). Memajukan olahraga rekreasi dan event olahraga sebagai upaya meningkatkan penjualan produk industri olahraga. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA (Vol. 1, No. 1, pp. 74-82)*.
- Mukodi, M. (2018). Tela'ah filosofis arti pendidikan dan faktor-faktor pendidikan dalam ilmu pendidikan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(1), 1468-1476.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyojo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110-116.
- Pohan, S. A., & Dafit, F. (2021). Pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1191-1197.
- Queen: Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 84-89.
-

-
- Rahayu, E. F. (2015). Manajemen pembelajaran dalam rangka pengembangan kecerdasan majemuk peserta didik. *Manajemen Pendidikan*, 24(5), 357-366.
- Safitri, A., Kabiba, K., Nasir, N., & Nurlina, N. (2020). Manajemen Pembelajaran bagi Anak Usia Dini dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1209-1220.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.