

EFEKTIVITAS WAKTU PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR

Ika Syarifah¹, Lola Fadhillah²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

¹ikasyarifah70@gmail.com, ²lolafadhillah@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk waktu efektivitas waktu pembelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar. PJOK merupakan bagian yang terpenting dari keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek-aspek yang penting bagi para peserta didik. Oleh karena itu pelaksanaan efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK disekolah dasar dilakukan dengan sebaik mungkin. Dan metode yang digunakan studi literature. Studi literature adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengelolah bahan penelitian.

Kata Kunci : Efektivitas, waktu pembelajaran



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah serangkaian usaha yang dilakukan manusia untuk mengembangkan potensi dirinya melalui sebuah proses kegiatan yang disebut kegiatan pembelajaran. Kemudian tujuan dari pendidikan yaitu untuk meningkatkan ilmu dan pengetahuan serta mewujudkan generasi bangsa yang berilmu dan bermatabat.

Pendidikan jasmani merupakan suatu tujuan pada bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang berisi serangkaian tentang pelajaran yang akan memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan dalam sebuah pertumbuhan ataupun perkembangan jasmani dan rohani pada peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik harus kearah yang lebih optimal sehingga akan menjadi siswa yang kreatif, inovatif, dan terampil, peserta didik juga harus memiliki kebiasaan dalam kehidupan yang sehat dan aktif, serta memiliki pengetahuan maupun pemahaman yang terdapat dalam diri peserta didik.

Menurut Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian kegiatan dari pendidikan secara umum yang berlangsung melalui aktivitas dan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku terhadap individu yang saling bersangkutan. Dalam konsep pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki aspek seperti, jujur, disiplin, bertanggung jawab, saling kerja sama serta memiliki moral yang baik dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

PJOK merupakan materi pelajaran materi pelajaran pendidikan sekolah dasar dan sekolah secara keseluruhan yang wajib diikuti bagi peserta didik. Kemudian PJOK, berkontribusi untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Secara berkelanjutan bersifat suatu aktivitas fisik untuk mendidik jasmani, olahraga, dan kesehatan. Sehingga tujuan PJOK tidak hanya untuk penilaian, namun bermanfaat pola dalam meningkatkan kesegaran dalam jasmani, peserta didik dan mempengaruhi suatu kebiasaan untuk berolahraga serta berperilaku hidup yang sehat.

Efektivitas waktu merupakan prinsip yang terpenting dalam proses belajar mengajar, efektivitas

dalam penulisan adalah peran serta siswa dalam memanfaatkan waktu atau mengoptimalkan waktu pembelajaran PJOK tentu akan memiliki kemampuan yang memuaskan dalam proses belajar mengajar serta keberhasilan suatu program pengajar pendidikan jasmani dan materi pembelajaran jasmani akan terpenuhi.

Waktu belajar merupakan pembelajaran secara langsung dalam mata pelajaran PJOK dalam PJOK terdapat banyak materi yang harus dipelajari dan dipahami, diberbagai cabang olahraga dari pendidikan hidup bersih dan sehat.

Pendidikan yang efektif adalah suatu pendidikan yang memungkinkan peserta didik, untuk dapat belajar dengan mudah, menyenangkan dan dapat tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan 9Bungaran Antonius Simanjuntak, (2014:64), tentang efektivitas yang ditandai oleh guru yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi literature untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah dasar. Menurut Zed (2008: 3). Studi literature adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengelolah bahan penelitian

Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pentingnya bagi guru untuk memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran yang ingin dikuasainya.

3. HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK, sangatlah penting bagi siswa disekolah dasar guru juga dapat membimbing siswa melalui dari memiliki peran dari kegiatan fisik, mental, pada diri siswa begitu juga memberikan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih luas kepada siswa.

Penelitian menurut Arif & Hartati, yuli (20016: 188), menyatakan bahwa efektivitas guru dan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran PJOK yang sudah direncanakan serta kemampuan untuk mencapaitujuan dari hasil yang sudah ditetapkan.

Didalam pembelajaran bagi peserta didik dengan seorang guru maupun siswa sangat penting dalam berinteraksi dapat juga mempercepat proses belajar mengajar bagi peserta didik, sehingga mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Efektivitas pembelajaran didasarkan dengan pengelolaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru perlu meningkatkan atau melakukan proses pembelajaran yang lebih ke efektifan dalam pelaksanaan dan waktu pada kegiatan pembelajaran.

Salah satu factor yang menjadi sebuah keefektifan pembelajaran adalah seorang guru memiliki kemampuan pada guru, peserta didik hasil dari belajar tercapai tujuan pembelajaran yang telah diinginkan (Susilo, 2013: 3). Kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh guru untuk melaksanakan pembelajaran dapat mendukung keefektifan.

Seorang PJOK memberikan gerakan, agar semua siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, tanpa adanya kelelahan yang berarti. Jika Pada seorang guru tersebut, maka guru sudah mengupayakan dengan mengurangi ancaman menurun kebugaran jasmani siswa dapat dikendalikan melalui tugas gerak secara individual, dengan memaksimalkan durasi mata pelajaran PJOK melalui pemberian tugas gerak.

Menurut (Rohmawati, 2015), efektivitas pembelajaran dapat meningkatkan jika pengelolaan proses dan hasil pembelajarannya.

Teori Motivasi Efektivitas PJOK di Sekolah Dasar

- A). Teori Penghargaan, memberikan suatu penghargaan atau hukuman dalam pembelajaran PJOK dapat mempengaruhi motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif atau meningkatkan

keterampilan mereka dalam olahraga dan aktivitas fisik.

B).Teori Tujuan, Mempunyai tujuan yang jelas dan terukur dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi siswa. Hal ini bias melalui peningkatan keterampilan, kebugaran fisik, atau pencapaian target tertentu dalam beraktivitas berolahraga.

C).Teori Kebutuhan, menyatakan bahwa berjenjang, mulai dari kebutuhan fisik dasar sehingga kebutuhan diri, dalam PJOK, guru dapat memotivasi siswa dengan memahami kebutuhan mereka dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

Memahami teori tersebut dapat membantu para peserta didik untuk merancang pengalaman pembelajaran yang lebih memotivasi, menginspirasi, dan mendukung perkembangan siswa di bidang PJOK.

Bagian hasil adalah bagian yang digunakan untuk melaporkan hasil studi berdasarkan metodologi yang di terapkan untuk mendapatkan informasi signifikan mengenai informasi yang signifikan terkait fokus pada penelitian. Bagian ini harus menyatakan temuan-temuan penelitian yang disusun secara logis tanpa interpretasi. Pembahasan akan selalu terhubung dengan pendahuluan melalui pertanyaan-pertanyaan dalam pembelajaran sehingga waktu yang telah digunakan dapat kejelasan yang tepat.

Peran Guru Dan Kompetensi Guru PJOK Dalam Mengajar

Sangat penting dalam membimbing siswa dalam hal kebugaran fisik, kesehatan, dan pengembangan keterampilan motoric. Kompetensi guru PJOK meliputi pemahaman yang mendalam tentang kebugaran, kesehatan, metode pengajaran yang efektif, serta kemampuan untuk memotivasi siswa dalam mencapai tujuan-tujuan pembelajaran di bidang tersebut. Guru PJOK juga bertanggung jawab untuk merancang program pembelajaran yang menarik dan menyenangkan agar siswa dapat memperoleh manfaat maksimal dari pelajaran tersebut.

Komponen-Komponen Yang Mencakup Berbagai Aspek Pembelajaran PJOK.

- A).Aspek Kesehatan, memberikan pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk nutrisi, kebersihan diri, kebiasaan hidup sehat, dan pencegahan cedera selama aktivitas fisik.
- B).Aspek Keterampilan, pengembangan keterampilan motoric, strategi, dan pemahaman tentang berbagai olahraga dan permainan.
- C).Aspek Fisik, meliputi suatu kebugaran jasmani, gerakan motoric, keterampilan dalam berbagai olahraga, dan pengembangan kebugaran tubuh.
- D).Aspek Sosial, pembelajaran dalam PJOK juga menekankan pentingnya kerja sama, komunikasi, dan interaksi social didalam tim atau kelompok saat melakukan aktivitas olahraga.
- E).Aspek Psikologis, mencakup pemahaman kesehatan mental, motivasi serta pengembangan karakter dan kepemimpinan melalui aktivitas fisik.

4. PEMBAHASAN

Pengertian Efektivitas

Efektivitas merupakan kemampuan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan atau sasaran yang telah ditemukan didalam setiap kegiatan organisasi, ataupun program. Kemudian disebut juga hal ini sesuai dengan pendapat menurut beberapa pakar mengemukakan pengertian tentang efektivitas diantaranya sebagai berikut:

Menurut Supardi (2013; 56) mendefinisikan efektivitas adalah komunikasi yang prosesnya mencapai tujuan yang direncanakan sesuai dengan biaya yang dianggarkan, waktu yang ditetapkan dan jumlah personil yang ditentukan.

Menurut Afifatu Rohmawati (2015: 30) menyatakan bahwa efektivitas adalah salah satu

standard mutu pendidikan sering kali diukur dengan tercapainya tujuan, atau dapat juga sebagai ketepatan dalam mengelola suatu situasi. “Efektivitas juga memiliki arti berhasil atau tepat guna”. Kemudian dengan mengetahui beberapa indikator menunjukkan bahwa suatu pembelajaran dapat berjalan dengan efektif apabila sikap dan kemauan dalam pendirian anak untuk belajar, kesiapan pendirian kepada anak dan guru dalam kegiatan pembelajaran, serta mempunyai mutu dari isi materi yang telah disampaikan. Dan apabila tidak ada maka kegiatan belajar mengajar anak untuk membantu mengembangkan daya pikir pada diri seorang anak dengan tanpa mengesampingkan tingkat pemahaman kepada anak sesuai dengan usia perkembangan tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran yaitu salah satu standard mutu pendidikan sering kali diukur dengan tercapainya suatu tujuan, yang diperoleh setelah pelaksanaan proses belajar mengajar, yang menyediakan kesempatan belajar sendiri maupun melakukan sebuah aktivitas kepada siswa untuk kegiatan belajar.

Syarat-Syarat Efektivitas

Menurut Soemosasmito (Al-Tabany, 2007: 22), suatu pembelajaran efektif apabila memenuhi persyaratan utama keefektifan sebagai berikut:

- A). Menetapkan antara suatu materi yang diajarkan dengan kemampuan seorang siswa berorientasi dengan keberhasilan dalam belajarnya.
- B). Disaat melakukan presentasi waktu belajar seorang siswa yang telah dihasilkan terhadap kegiatan belajar mengajar siswa tersebut.
- C). Mengembangkan suasana belajar siswa yang positif.
- D). Tujuan yang jelas, membantu dalam mencapai efektivitas.
- E). Perencanaan yang baik, membuat rencana yang terperinci dan terstruktur untuk mencapai tujuan dapat meningkatkan efektivitas.
- F). Komunikasi Yang Efektif, kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan efisien penting dalam mencapai efektivitas dalam bekerja sama.

Ciri-Ciri Efektivitas

Menurut (Felany, 2022: 6). Keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- A). Memberikan pengalaman belajar mengajar, dengan melibatkan secara aktif sehingga mencapai suatu tujuan.
- B). Siswa Memiliki sarana-sarana untuk proses belajar mengajar.
- C). Siswa telah berhasil mencapai tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan.

Untuk menjadikan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK Yang Efektif di SD:

- 1). Sarana Dan Prasarana yang memadai, ketersediaan fasilitas, seperti lapangan olahraga, alat-alat olahraga, dan ruang kelas yang memadai, sangat penting untuk mendukung kegiatan pembelajaran PJOK.
- 2). Keterlibatan Siswa Secara Aktif, mendorong berpartisipasi siswa secara aktif dalam kegiatan fisik, menjaga semangat, dan meningkatkan keefektifan pembelajaran.
- 3). Evaluasi Berkala, melakukan evaluasi secara berkala untuk memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan metode pembelajaran yang paling efektif.
- 4). Metode Pembelajaran Yang Beragam, Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi akan membantu mempertahankan minat siswa, seperti diskusi, latihan fisik, dan bermain.
- 5). Penyesuaian Materi Dengan Tingkat Kesiapan Siswa, Materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman dan kesiapan fisik serta mental siswa di setiap kelas.
- 6). Rencana Pembelajaran Yang Terstruktur, penyusunan rencana pembelajaran yang jelas dan terstruktur dan membantu guru memanfaatkan waktu secara efisien untuk mencapai tujuan.

pembelajaran.

- 7). Pengawasan Dan Bimbingan, guru yang memberikan arahan, umpan baik, serta bimbingan yang tepat akan membantu siswa memahami teknik- teknik olahraga dan menjalankan aktivitas yang benar.

Dengan aspek-aspek tersebut, waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar dapat dijadikan lebih efektif bagi siswa.

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK, kurang efektif tidak sesuai dengan pedoman yang sudah ditentukan. Pelaksanaan pembelajaran PJOK lebih banyak menghabiskan waktu pembelajaran yang kurang dari yang sudah ditetapkan. Pembelajaran PJOK di SD dapat bervariasi tergantung pada penilaian terhadap faktor-faktor tersebut, Diperlukan evaluasi menyeluruh untuk membuat yang lebih spesifik mengenai efektivitas pembelajaran PJOK di SD.

6. REFERENSI

- Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. Jurnal Pendidikan Usia Dini
- Febriantoro. (2019). Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri Kediri. Malang; Universitas Negeri Malang.
- Lestari, W. T., & Winarno, M. E (2020). Efektivitas waktu pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di UPT Sekolah Dasar.
- Kusuma, R, A., & Winarno, M. E. (2018). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Ramdhani, (2020). Tingkat efektivitas pembelajaran PJOK.
- Surjono, (2016) Faktor yang mempengaruhi aktivitas.
- Rohmawati, Afifatu. (2015). Efektivitas Pembelajaran. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta