

# EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL

**Wahyu Indra Bayu**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: wib.stkipjb@gmail.com

**Novita Nur Synthiawati**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: nobita.shisuka@gmail.com

**Risfandi Setyawan**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: risfandi\_1@yahoo.co.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menerapkan olahraga tradisional sebagai materi inti. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SDN Gadingmangu 1 Perak Kabupaten Jombang dengan jumlah peserta didik 20 peserta didik, dengan komposisi sebelas (11) laki-laki dan sembilan (9) perempuan. Olahraga tradisional yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran adalah *gobak sodor* (galasin/hadang), *gobak kereweng* (*boi-boi-an*), *patel lele*, dan *bentengan*. Untuk menilai efektivitas proses pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan *Formative Class Evaluation* (FCE) yang akan diisi oleh peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas proses pembelajaran PJOK dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keempat memperoleh kategori baik dan baik sekali (2,59-2,90). Kualitas proses pembelajaran dapat dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan hasil pembelajaran. Pembelajaran PJOK dapat dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar peserta didik dalam proses pembelajaran

**Kata kunci:** Efektivitas, PJOK, Olahraga Tradisional, FCE.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dalam kurikulum 2013 tidak lagi banyak didikte dan/atau menghafal. Hal ini memberikan tantangan tersendiri bagi PJOK, terlebih lagi menuntut adanya pembelajaran tematik ter-integrasi. Pengintegrasian dapat dilakukan dalam dua hal, yaitu (a) integrasi sikap, keterampilan, dan pengetahuan dalam proses pembelajaran; dan (b) integrasi berbagai konsep dasar yang saling berkaitan. PJOK merupakan wahana yang tepat dilakukan secara integratif untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, pembelajaran materi lain dapat

diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK. Sukintaka (2004) pembelajaran PJOK adalah bagaimana para guru mengajarkan sesuatu, baik yang bersifat teori maupun praktik kepada peserta didik, tetapi disamping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajari tentang apa yang diajarkan guru itu sendiri. Sedangkan Silverman (2011) berpendapat bahwa proses mengajar PJOK adalah suatu aktivitas yang kompleks dimana banyak perbedaan variabel yang berinteraksi untuk mempengaruhi peserta didik belajar keterampilan dan mengembangkan sikap. Bailey

(2006) menganjurkan hasil belajar dari PJOK yang dapat dimengerti dalam proses perkembangan anak adalah lima domain, (1) fisik; (2) gaya hidup; (3) afektif; (4) sosial; dan (5) kognitif.

PJOK merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, selain itu juga PJOK secara berkelanjutan berkontribusi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara keseluruhan melalui gerak (aktivitas fisik) (Pangrazi & Gibbons, 2008). Pembelajaran PJOK bersifat aktifitas fisik dalam aktivitasnya dalam pembelajaran yang dilaksanakan untuk mendidik. Secara keseluruhan tujuan PJOK tidak hanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik tetapi juga untuk mempengaruhi peserta didik untuk menyukai kesegaran jasmani (dan aktivitas fisik lainnya) (Lu & De Lisio, 2009). Ruang lingkup PJOK dalam setiap satuan pendidikan terutama untuk Sekolah Dasar (SD) tidak hanya mencakup bermain (play), games, dan segala aktivitas fisik untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak (Mahardina, 2011), tetapi juga bisa melalui kegiatan olahraga baik bersifat kompetitif maupun tidak kompetitif. Salah satu olahraga yang bisa diterapkan dalam pembelajaran PJOK adalah olahraga tradisional. Dalam Permendikbud Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah tertulis dengan jelas bahwa olahraga/permainan tradisional dapat dijadikan materi dalam proses pembelajaran PJOK.

Olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali, dan ditumbuhkembangkan, karena selain sebagai olahraga

dan atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas jamani pelakunya. Beberapa olahraga/permainan tradisional saat ini belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai untuk meningkatkan kualitas jamani pelakunya, hal ini bisa dilihat dari kenyataan bahwa olahraga tradisional tidak dimanfaatkan oleh masyarakat apalagi diajarkan di sekolah sebagai materi pembelajaran PJOK. Karena pada saat ini sekolah cenderung untuk mengajarkan olahraga moderen, sedangkan olahraga tradisional hanya merupakan suatu teori yang hanya diketahui oleh peserta didik, bukan sebagai suatu materi praktek di lapangan.

Dengan menerapkan olahraga tradisional dalam proses pembelajaran PJOK, maka proses pembelajaran akan menarik bagi peserta didik dan lebih meningkatkan aktivitas gerak peserta didik. Olahraga tradisional juga perlu dilestarikan karena merupakan aset bangsa Indonesia yang perlu dijunjung tinggi oleh generasi penerus bangsa. Olahraga tradisional ini juga dapat digunakan sebagai pengisi waktu luang setelah pulang sekolah maupun liburan sekolah. Olahraga tradisional merupakan hasil dari penyederhanaan kegiatan permainan rakyat sehari-hari yang ada didalam masyarakat yang dimainkan secara bersama-sama dan kemudian berkembang secara regenerasi.

Tetapi penerapan olahraga tradisional dalam proses pembelajaran PJOK belum banyak diterapkan oleh para pendidik (guru) sebagai kegiatan inti pembelajarannya. Untuk

itu diperlukan evaluasi untuk bisa membuktikan apakah penerapan olahraga tradisional dalam proses pembelajaran PJOK bisa dikatakan efektif. Dalam dunia pendidikan, evaluasi merupakan salah satu komponen yang tidak dapat diabaikan. Tujuan dari evaluasi adalah untuk mengetahui balikan dari suatu proses pembelajaran apakah sudah diterapkan sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan atautkah menyimpang dari tujuan yang telah dirumuskan.

Efektifitas proses pembelajaran PJOK bisa dilihat dari respon seorang observer yang menilai kegiatan tersebut. Observer tidak harus dari teman sejawat atau pengawas yang jabatannya setara atau lebih tinggi dari pendidik tersebut. Efektivitas proses pembelajaran PJOK bisa dilakukan oleh peserta didik, untuk itu Takahashi, 1994 (dalam Suroto, et.al. 2004), berhasil mengembangkan suatu lembar evaluasi untuk mengevaluasi proses pembelajaran PJOK setiap kali pembelajaran PJOK berlangsung. Lembar evaluasi ini disusun dalam bentuk kuisioner dengan nama Formative Class Evaluation (FCE). FCE memuat sembilan pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik yang diberikan sesaat setelah proses pembelajaran PJOK selesai yang menanyakan tentang proses pembelajaran PJOK yang baru saja dialami oleh peserta didik. FCE bisa diterapkan di tingkat Sekolah Dasar kelas 4-6, SMP (kelas 7-9), dan SMA (10-12).

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 (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Pendidikan Jasmani dan Olahraga, yang dalam kurikulum disebut secara parallel dengan istilah lain menjadi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), pada hakikatnya adalah proses pembelajaran pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional.

Wuest & Bucher (2009) menerangkan bahwa: *“physical education is defined as an educational process that uses physical activity as a means to help individuala acquire skills, fitness, knowledge, and attitudes that contribute to their optimal development and well-being.”* Artinya, PJOK adalah proses pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik yang membantu individu untuk belajar keterampilan, kesegaran, pengetahuan, dan tingkah laku sehingga mereka berkembang secara optimal dan baik.

Di dalam kurikulum tahun 2004 yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun di dalam kurikulum yang baru (Kurikulum 2013) ruang lingkup PJOK di tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah tidak berbeda, yang meliputi:

1. Permainan dan Olahraga  
Aktivitas permainan dan olahraga berisi tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistem nilai

seperti; kerjasama, sportivitas, jujur, berfikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku.

## 2. Aktivitas Pengembangan

Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti: kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, bentuk latihan yang dilakukan dalam aktivitas ini misalnya; *pull-up*, *sit-up*, *back-up*, *push-up*, *squat-jump* dan lain-lain.

## 3. Uji Diri/Senam

Aktivitas uji diri berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti; senam lantai dan senam alat aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

## 4. Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik berisi tentang aktivitas yang berhubungan dengan masalah irama. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama.

## 5. Aktivitas Air (*aquatik*)

Aktivitas air (*aquatik*) berisi tentang kegiatan di air, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta etika di kolam renang.

## 6. Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

Aktivitas Luar Sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, di taman, di perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan

yang bersifat kepetualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai, cano dan lainnya serta unsur perilaku yang berkaitan dengan aktivitas alam bebas.

## 7. Kesehatan

Unsur kesehatan berfokus pada penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. (Permendikbud Nomor 57 tahun 2014).

Ruang lingkup pembelajaran PJOK meliputi tiga aspek terstruktur dalam kurikulum yang dalam pendidikan dasar dan menengah, yang meliputi: (a) pendidikan jasmani, yaitu pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktifitas anak secara organik, *neuromuscular*, intelektual dan emosional; (b) pendidikan olahraga, yaitu pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga; (c) pendidikan kesehatan, yaitu pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat, serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Metzler (2005) membagi menjadi dua level tujuan PJOK: *general* dan *behavioral*. Tujuan umum (*general*) PJOK sudah tertuang dalam beberapa domain (kognitif, afektif, dan

psikomotor). Tujuan tingkah laku/perilaku (*behavioral*) adalah menjelaskan secara spesifik kriteria dari penampilan peserta didik selama mendemonstrasikan dalam beberapa area tujuan umum. Secara konseptual PJOK memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Dari keseluruhan rujukan di atas, dapat disimpulkan bahwa PJOK merupakan: 1) usaha/kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, 2) media yang digunakan adalah pengalaman jasmani yang berupa gerak, dengan pembelajaran yang berpusat pada siswa, 3) bertujuan mengembangkan potensi individu secara utuh dan menyeluruh (fisik, mental, emosional, dan sosial).

Permainan merupakan suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang baik dari kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Permainan ini terdiri dari permainan tradisional dan permainan modern. Permainan berasal dari kata "main" yang artinya melakukan sesuatu kegiatan untuk menyenangkan hati, baik menggunakan alat, maupun tidak. Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta. Permainan digunakan sebagai istilah luas yang mencakup jangkauan kegiatan dan perilaku yang luas serta mungkin bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai dengan usia anak.

Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional pada jaman dulu. Permainan tradisional kurang begitu dikenal oleh anak-anak pada jaman sekarang kebanyakan orang tua jaman dulu yang masih sangat tahu bagaimana memainkan permainan ini khususnya mengingat masa kecil mereka bermain permainan tradisional. Walaupun masih ada anak-anak yang memeragakan permainan tradisional, biasanya sebatas anak-anak di wilayah pedesaan atau pada peringatan Hari Kemerdekaan Indonesia setiap tanggal 17 Agustus, itupun permainan tradisional yang dimainkan sudah sangat terbatas.

Penyebab permainan tradisional hampir punah antara lain sebagai berikut: (1) tergeser oleh permainan modern; (2) ada mata rantai yang terputus dalam pewarisan permainan tradisional; (3) semakin terbatasnya lahan untuk bermain; dan (4) kehidupan modern yang semakin individualistis (Achroni, 2012). Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukkan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak ke dalamnya. Bahkan mungkin juga dengan memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang lazim disebut sebagai seni tradisional. Achroni (2012) berpendapat bahwa terdapat kelebihan dan manfaat dari permainan tradisional, antara lain: (1) tidak membutuhkan biaya banyak; (2) melatih kreativitas; (3) mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional; (4) mendekatkan

anak kepada alam; (5) sebagai media pembelajaran nilai-nilai; (6) mengembangkan kemampuan motorik; (7) bermanfaat untuk kesehatan; (8) mendoptimalkan kemampuan kognitif; (9) memberikan kegembiraan dan keceriaan; (10) mengasah kepekaan seni pada anak; dan (11) dapat dimainkan lintas usia.

Jenis permainan tradisional yang banyak mengandung gerak fisik seperti permainan gobak sodor, permainan hadang, permainan bentengan, dsb. Ada juga jenis olahraga tradisional yang mengandung gerak fisiknya sangat minim tetapi kaya akan nilai-nilai seni seperti nyanyian dan do'a-do'a sakral. Adapun yang akan disajikan dalam penelitian ini tentu dari jenis permainan yang pertama, yang mengandung unsur aktivitas fisiknya sangat pekat. Permainan/olahraga tradisional yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran adalah *gobak sodor* (galasin/hadang), *gobak kereweng* (*boi-boi-an*), *patel lele*, dan *bentengan*.

Pembelajaran adalah upaya memberdayakan murid agar belajar sehingga hasilnya dapat bermanfaat bagi murid dalam kehidupannya (Khamidi, 2008). Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai proses yang mempunyai pengaruh relatif permanen atas perilaku, pengetahuan, dan keterampilan berpikir, yang diperoleh melalui pengalaman (Santrock, 2008). Sindentop (dalam Hickson & Fishburne, 2001), dalam pembelajaran dikjasor yang terpenting yaitu menjelaskan, umpan balik, demonstrasi, dan murid dapat menikmati proses pembelajaran.

Hasil riset tentang pembelajaran menunjukkan bahwa ada tiga butir hal yang penting

untuk diperhatikan agar pembelajaran PJOK yang efektif dalam arti bahwa anak didik akan memiliki keterampilan bergerak yang tinggi dengan sikap yang positif terhadap kegiatan fisik. Ketiga hal itu meliputi: (1) anak didik memerlukan latihan praktek yang tepat dan memadai, (2) latihan praktek tersebut harus memberikan peluang tingkat sukses (*rate of success*) yang tinggi, dan (3) lingkungan perlu diinstrukturisasi sedemikian rupa sehingga menumbuhkan iklim belajar yang kondusif (Mutohir, 2002).

Maksum (2010), efektifitas pembelajaran pada dasarnya merupakan cerminan dari efektifitas pengelolaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Targetnya adalah peserta didik belajar. Sementara itu pengelolaan proses pembelajaran itu sendiri pada dasarnya merupakan proses interaksi pedagogis antara guru, peserta didik, materi, dan lingkungannya. Semakin efektif proses interaksi pedagogis dilakukan oleh guru, maka semakin efektiflah proses pembelajaran yang dilakukan guru tersebut. Sedangkan menurut Placek (dalam Hickson & Fishburne, 2005) pembelajaran PJOK dikatakan sukses jika siswa sibuk/aktif, senang, dan baik dalam mengikuti proses pembelajaran.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SDN Gadingmangu 1 Perak kabupaten Jombang tahun pelajaran

2014/2015 yang akan menerapkan olahraga tradisional dalam proses pembelajaran PJOK dengan jumlah peserta didik 20 peserta didik, dengan komposisi sebelas (11) laki-laki dan sembilan (9) perempuan. Olahraga tradisional yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran adalah *gobak sodor* (galasin/hadang), *gobak kereweng* (*boi-boi-an*), *patel lele*, dan *bentengan*.

Masing-masing olahraga tradisional disampaikan dalam satu proses pembelajaran, sehingga dalam penelitian ini ada empat proses pembelajaran yang akan dievaluasi efektifitas pembelajarannya. Untuk menilai efektifitas proses pembelajaran dengan menggunakan FCE yang akan diisi oleh peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran PJOK saat itu. FCE merupakan instrumen penelitian yang diberikan kepada peserta didik

untuk mengetahui kualitas proses pembelajaran kelas PJOK dari sisi pendapat peserta didik. Kualitas proses pembelajaran menunjukkan efektifitas pembelajaran, sehingga FCE dapat digunakan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran. Hal ini didukung oleh Suroto (2005) yang menyatakan bahwa FCE digunakan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran PJOK berdasarkan pendapat peserta didik.

Instrumen FCE terdiri dari sembilan pertanyaan yang memuat empat komponen, yaitu hasil, kemauan, metode, dan kerjasama. Hasil dijabarkan dalam pertanyaan nomor 1, 2, dan 3; kemauan dijabarkan dalam pertanyaan nomor 4 dan 5; metode dijabarkan dalam pertanyaan nomor 6 dan 7; dan kerjasama dijabarkan dalam pertanyaan nomor 8 dan 9. Bentuk instrumen FCE adalah sebagai berikut:

**Lembar Kuisisioner Formative Class Evaluation (FCE)**

Nama : ..... Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan\*)  
 No Absen : ..... Nama Sekolah : .....  
 Kelas : ..... Hari, Tanggal : .....

Isilah kuisisioner ini (No. 1 – 9) dengan **tanda check (✓)** pada salah satu kotak jawaban yang tersedia

Pertanyaan		Jawaban		
1.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah ada sesuatu yang sangat mengesankan anda?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
2.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda memperoleh pengalaman gerak baru yang sebelumnya tidak bisa anda lakukan?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
3.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda merasa menjadi paham tentang salah satu topik yang diajarkan?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
4.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
5.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda mengikutinya dengan perasaan senang?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
6.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda belajar dengan tidak merasa terpaksa?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
7.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda berlatih keras untuk berhasil melakukannya?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
8.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda belajar bersama teman dalam situasi bersahabat?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu
9.	Dalam kelas PJOK tadi, apakah anda dengan teman saling membantu dan mengajari?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu

\*) Coret yang tidak perlu

**Gambar 1. Lembar Instrumen Formative Class Evaluation (FCE)**

Sebelum digunakan, sebuah instrumen harus memiliki validitas dan reliabilitas untuk menjamin kualitas hasil penelitian. Terkait dengan itu, FCE sudah diujicobakan oleh untuk mengetahui tingkat validitasnya, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1. Derajat Validitas Instrumen *Formative Class Evaluation* (FCE)**

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
1	0,83	Istimewa
2	0,71	Tinggi
3	0,78	Tinggi
4	0,70	Tinggi
5	0,72	Tinggi
6	0,60	Cukup
7	0,72	Tinggi
8	0,65	Cukup
9	0,70	Tinggi

(Wijaya & Astono, 2006)

Berdasarkan tabel 1, maka dapat dikatakan bahwa seluruh pertanyaan yang diajukan

dalam lembar FCE adalah valid. Sehingga dengan hasil tersebut dapat dikatakan pula lembar FCE reliabel.

Pengisian lembar FCE oleh peserta didik dilakukan dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sudah tertera dalam lembar FCE. Tiga alternatif jawaban tersebut adalah “Ya”, “Tidak”, dan “Tidak Tahu”, yang dari masing-masing alternatif jawaban tersebut mempunyai nilai sebagai berikut:

1. Jawaban “Ya” dengan nilai 3
2. Jawaban “Tidak” dengan nilai 1
3. Jawaban “Tidak Tahu” dengan nilai 2

Selanjutnya dari hasil tersebut dianalisis untuk mendapatkan sebuah simpulan berdasarkan kategori sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategori Nilai Lembar Instrumen *Formative Class Evaluation* (FCE)**

Komponen	Item Pertanyaan	Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Hasil	1. Pengalaman berkesan	3,00-2,62	2,61-2,29	2,28-1,90	1,89-1,57	1,56-1,00
	2. Keterampilan	3,00-2,82	2,81-2,54	2,53-2,21	2,20-1,93	1,92-1,00
	3. Pengetahuan	3,00-2,85	2,84-2,59	2,58-2,28	2,27-2,02	2,01-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,70	2,69-2,45	2,44-2,15	2,14-1,91	1,90-1,00
Kemauan	4. Kesungguhan	3,00	2,99-2,80	2,79-2,56	2,55-2,37	2,36-1,00
	5. Kesenangan	3,00	2,99-2,85	2,84-2,60	2,59-2,39	2,38-1,00
	Nilai Komponen	3,00	2,99-2,81	2,80-2,59	2,58-2,41	2,40-1,00
Metode	6. Kesegeraan belajar	3,00-2,77	2,76-2,52	2,51-2,23	2,22-1,99	1,98-1,00
	7. Usaha belajar	3,00-2,94	2,93-2,65	2,64-2,31	2,30-2,03	2,02-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,81	2,80-2,57	2,56-2,29	2,28-2,05	2,04-1,00
Kerjasama	8. Sikap kepada teman	3,00-2,92	2,91-1,71	2,70-2,46	2,45-2,25	2,24-1,00
	9. Belajar kerjasama	3,00-2,83	2,82-2,55	2,54-2,24	2,23-1,97	1,96-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,85	2,84-2,62	2,61-2,36	2,35-2,13	2,12-1,00
	<b>Nilai Akhir</b>	<b>3,00-2,77</b>	<b>2,76-2,58</b>	<b>2,57-2,34</b>	<b>2,33-2,15</b>	<b>2,14-1,00</b>

(Suroto, 2005)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas proses pembelajaran PJOK dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan

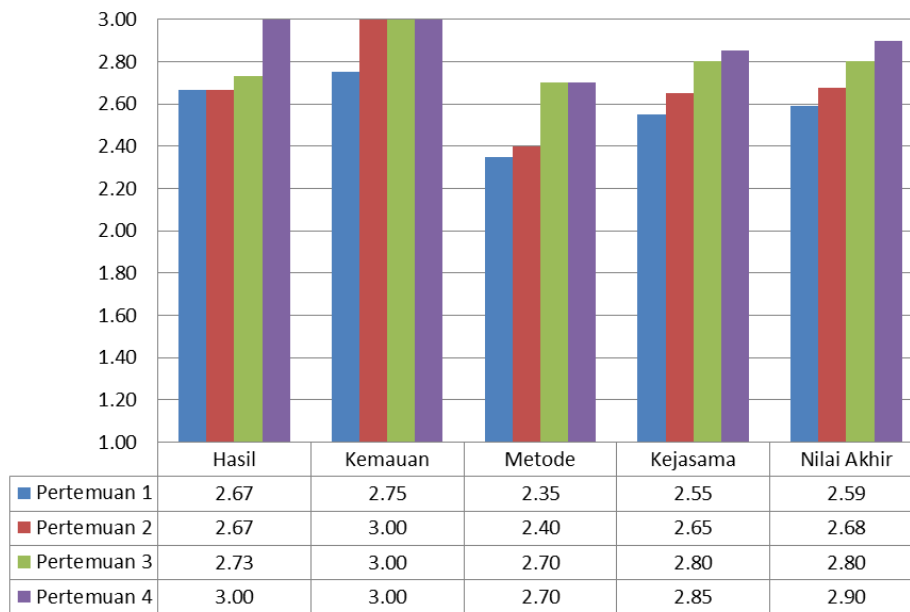
keempat mendapat kategori baik dan baik sekali. Hal ini bisa dilihat dari nilai rata-rata hasil FCE yang telah diisi oleh peserta didik sesaat setelah proses pembelajaran ber-



akhir. Dari grafik 1 dapat diketahui bahwa pertemuan pertama mendapat nilai 2,59 yang merupakan nilai pada kategori baik. Pada pertemuan kedua mendapat nilai 2,68 dengan kategori baik. Pada pertemuan ketiga mendapat nilai sebesar 2,80 dengan kategori baik

sekali, dan pada pertemuan keempat mendapat nilai 2,90 dengan kategori baik sekali.

Apabila dari setiap pertemuan akan dilihat nilai masing-masing komponen, maka bisa dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 1. Nilai Masing-Masing Komponen FCE dari Setiap Pertemuan**

Angket FCE memuat empat komponen indikator efektivitas pembelajaran berupa komponen hasil, kemauan, metode dan kerjasama yang dijabarkan melalui sembilan butir pertanyaan. Dari grafik 2 terlihat bahwa dari masing-masing komponen mengalami peningkatan dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keempat. Data tersebut bisa diartikan bahwa guru berusaha untuk menaikkan level keterampilan mengelola pembelajarannya sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai.

PJOK merupakan mata pelajaran yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan (Mahardika, 2010), yang mempunyai tiga tujuan secara umum yaitu pening-

katan potensi fisik, membudayakan nilai-nilai sportivitas dan pola hidup sehat. Untuk menuju tujuan tersebut diperlukan guru dikjaskor-kes yang berkualitas karena guru yang berkualitas akan menghadirkan pembelajaran yang berkualitas (Maksum, 2010) sehingga hasil dari pembelajaran pun sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru yang berkualitas adalah guru yang profesional mempunyai empat kompetensi dasar yaitu kompetensi profesional, pedagogi, kepribadian, dan sosial (UURI No. 14/2005).

Efektivitas pembelajaran pada dasarnya merupakan cerminan dari efektivitas pengelolaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh gurunya dengan target peserta didik bisa

berperan aktif dalam proses pembelajaran. Sementara itu, pengelolaan proses pembelajaran itu sendiri pada dasarnya merupakan proses interaksi pedagogis antara guru, peserta didik, materi, dan lingkungannya. Makin efektif proses interaksi pedagogis dilakukan guru, maka makin efektiflah proses pembelajaran yang dilakukan guru tersebut (Maksum, 2010). Suroto (2005) menyatakan bahwa guru PJOK yang efektif akan mampu mengelola aktivitas siswanya sehingga dapat menjamin siswanya memiliki kecukupan gerak dan belajar.

Dalam lingkungan pembelajaran yang efektif, peserta didik tidak melakukan kegiatan sendiri melainkan selalu diawasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja (*off task*). Jalannya aktivitas belajar begitu aktif, sibuk, dan menantang bagi peserta didik, akan tetapi tetap masih berada diantara tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik tersebut. Yang pada akhirnya peserta didik dapat menerima pesan atau instruksi dari gurunya dengan baik dan dapat melakukan latihan secara mandiri dalam mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Lutan, dkk (2002) kualitas pengajaran mencakup dua aspek yaitu proses dan hasil, mutu proses yang melibatkan faktor guru, peserta didik, lingkungan dan tugas ajar sedangkan hasil berkenaan dengan derajat pencapaian tujuan. Faktor guru diyakini memegang peran yang sangat strategis dalam upaya memperbaiki kualitas pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang berkualitas berpengaruh besar terhadap efek-

tivitas pembelajaran (Suherman, 2007; Rink, 2002) dan pada gilirannya mempengaruhi prestasi peserta didik (Siedentop & Tannehill, 2000).

Metzler (1990) menyatakan ada 16 indikator efektivitas proses pembelajaran PJOK, yaitu: (1) manajemen waktu; (2) manajemen bahan ajar; (3) relevansi dan struktur tugas untuk siswa; (4) pengelolaan perilaku dan tanggungjawab pada tugas; (5) tingkat kegayutan dan tingkat sukses; (6) sinyal-sinyal mendidik; (7) umpan balik pada tampilan siswa; (8) iklim kelas; (9) perencanaan guru; (10) instruksi verbal dan non-verbal; (11) penggunaan pertanyaan; (12) pengembangan isi, (13) pencatatan pada perkembangan belajar peserta didik; dan (14) pengembangan iklim belajar yang aman.

Sementara itu Silverman (1991) mendata ada 10 karakteristik guru PJOK yang efektif dalam mengajarkan gerak, yaitu: (1) merencanakan pengelolaan kelas dan belajar siswa; (2) mengantisipasi situasi kelas; (3) menyadari perbedaan individu siswa; (4) menyiapkan cukup informasi dalam RPP; (5) menguasai berbagai gaya mengajar dan tahu kapan menggunakannya; (6) menyediakan penjelasan yang akurat; (7) menyediakan waktu yang cukup untuk berlatih; (8) memaksimalkan kegayutan siswa dalam belajar; (9) meminimalkan kegayutan siswa dalam kegiatan non-belajar; dan (10) mengurangi waktu tunggu siswa.

Siedentop (2000) menyatakan ada 11 profil guru efektif, yaitu: (1) percaya yang dilakukan adalah penting; (2) mengupayakan isi dan kesempatan belajar siswa ter-cover oleh

alokasi waktu; (3) guru menyampaikan harapan dan peran dari guru maupun siswanya; (4) melakukan manajemen kelas dan kegayutan; (5) mengupayakan tugas yang bermakna dan keberhasilan yang tinggi; (6) mengatur dorongan dan momentum belajar; (7) memberi bantuan yang memadai; (8) mengadakan supervisi secara aktif; (9) bertanggung jawab; (10) memberi dukungan yang adil; dan (11) membangun pemahaman siswa.

## SIMPULAN

Perlu diingat baik-baik, bahwa PJOK tidak diartikan sempit hanya sebagai kesempatan bagi peserta didik untuk mendapatkan kegiatan sebagai penyela kesibukan belajar, atau sekedar mengamankan peserta didik supaya tertib. Pembelajaran PJOK dapat dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar peserta didik. Kualitas proses pembelajaran dapat dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan hasil pembelajaran. Penelitian kali ini tidak menampilkan observasi aktivitas peserta didik secara keseluruhan yang digunakan sebagai dasar penentuan efektif atau tidaknya suatu proses pembelajaran PJOK, tetapi hanya mengambil data dari respon peserta didik terhadap proses pembelajaran PJOK yang telah mereka ikuti dengan memakai lembar kuisioner FCE.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK mendapat respon positif dari peserta didik dan guru dapat meningkatkan efektivitas dalam mengelola proses pembelajaran. Meskipun dalam penelitian ini tolak ukur efektivitas proses pembelajaran adalah dari segi proses, hal tersebut tidak

mengurangi esensi dari kualitas pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang efektif berarti pembelajaran yang berhasil mencapai tujuannya. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran, maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran tersebut berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional*. Jogjakarta: Javalitera.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in school: a review of benefit and outcome. *Journal of School Health*. 76(8): 397-401.
- Hickson, C. & Fishburne, J.G. (2001). What is physical education teaching and can it be promoted with generalist trained elementary school teachers?. Tersedia: <http://www.aare.edu.au/04pap/hic04158.pdf>, [diunduh 25 Maret 2010]
- Hickson, C. & Fishburne, J.G. (2005). *Teacher development: enhancing effective teaching in elementary school physical education*. Tersedia: [http://aahperd.confex.com/aahperd/2005/preliminaryprogram/abstract\\_7084.htm](http://aahperd.confex.com/aahperd/2005/preliminaryprogram/abstract_7084.htm), [diunduh 31 Januari 2014].
- Khamidi, A. (2008). *Pendidikan dan strategi belajar mengajar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lu, C. & De Lisio, A. (2009). Specifics for generalists: teaching elementary physical education. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 1(3): 170-187.
- Lutan, R., dkk. (2002). *Supervisi pendidikan jasmani: konsep dan praktik*. Jakarta: Depdiknas Ditjenpendasmen Dirjenor.
- Mahardika, M. S. (2010). *Pengantar evaluasi pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardina, A. (2011). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka.

- Maksum, A. (2010). *Kualitas guru pendidikan jasmani di sekolah: antara harapan dan kenyataan*. Makalah dipresentasikan dalam forum penelitian Balitbang Depdiknas.
- Metzler, M.W. (2005). *Instructional models for physical education (2<sup>nd</sup> ed)*. Arizona: Holcomb Hathaway, Inc.
- Mutohir, T.C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Pangrazi, R.P. & Gibbons, S.L. (2008). *Dynamic physical education for elementary school children (2<sup>nd</sup> canadian edition)*. Toronto, Ontario: Pearson Education Canada.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 22 September 2014).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Nomor 64 Tahun 2013 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).
- Rink, J. E. (2002). *Teaching physical education for learning (4<sup>th</sup> ed)*. New York: Mc Graw Hill.
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skill in physical education (4<sup>th</sup> ed)*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Silverman, S. (1991). Research on teaching in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 62(4):352-364.
- Silverman, S. (2011). *Teaching for student learning in physical education*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 82(6): 29-34.
- Suherman, A. (2007). *Teacher's curriculum value orientations dan implikasinya pada pengembangan kurikulum dan pembelajaran pendidikan jasmani*. Disertasi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani (filosofi pembelajaran dan masa depan)*. Bandung: Nuansa.
- Suroto, Fukugasako, Y., Jung, J. H., Okade, Y., & Takahashi, T. (2004). Student's physical activity level during gymnastics and ball games unit of elementary school physical education classes and their formative class evaluation score. *Japanese Journal of Sport Education Studies*. 24(1): 1-12.
- Suroto. (2005). *Examining the relationship among students' physical activity level, students' learning behaviors, and students' formative class evaluation during elementary school physical education classes*. (Unpublish Doctoral Disertation). University of Tsukuba. Japan.
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 januari 2014).
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).
- Wijaya, M. A. & Astono. (2006). *Uji coba instrumen baku evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SLTP negeri se-kota Surabaya*. Laporan Akhir Penelitian Hibah. Asisten Deputi Olahraga Pendidikan. Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wuest, D.A. & Bucher, C.A. (2009). *Foundation of physical education, exercise science, and sport (16<sup>th</sup> ed)*. New York: McGraw Hill.