

**EFEKTIFITAS PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH
(Studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo)**

Yona Yudha Pratama

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
choky_ocean@yahoo.com

Nanang Indriarsa

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipandang sebelah mata, karena pendidikan jasmani mempunyai peranan yang cukup penting bagi siswa kedepannya. Kualitas pembelajaran ditunjukkan oleh efektifitas pembelajaran yang bisa dilihat dari persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran. Selain itu juga dapat diamati dari hasil, kemauan, metode, dan kerjasama dari pendapat siswa. Tetapi kenyataan yang terjadi saat ini pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masih diabaikan dan siswa gagal memahami materi pembelajaran. Melihat pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seorang guru harus kreatif dan inovatif agar dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif, sehingga materi pembelajaran selalu tampak menarik, tidak membosankan dan tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (Studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo) termasuk kategori baik dengan nilai rata-rata angket formatif siswa 4. Nilai rata-rata efektifitas pembelajaran menurut hasil observasi 61,37% termasuk kategori baik. Dari hasil penelitian secara umum dapat menyimpulkan bahwa efektifitas pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah yang ada di Kabupaten Ponorogo masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: guru, siswa, efektifitas pembelajaran penjasorkes.

Abstract

Physical education is the education that cannot be underestimated because it has important role for the students' future. The quality of it shown by the learning effectiveness that can be seen from the preparation, learning realization, and the students' activities during the learning process. Besides that, it can be observed from the result, willingness, method, and cooperation from the students' perspective. However, that fact is that the physical education is underestimated and the students' fail to understand the learning material. Because of the importance of physical education, a teacher has to be creative and innovative in order to create conducive and effective learning atmosphere until the learning materials become attractive, not boring, and the learning objectives can be achieved. This study aims to know how the effectiveness of the realization of physical education learning in schools. The method used in this study is descriptive quantitative. The result of this study showed that effectiveness of the realization of physical education learning in schools (Study in Ponorogo state high school) belonging to good category by the students' formative questionnaire average score of 4. The average score of the learning effectiveness based on the observation is 61,37% and can be categorized as good. Based on the whole result of this study, it can be concluded that the effectiveness of the realization of physical education learning in Ponorogo state high schools included is included into good category.

Keywords: interest, students, sports extracurricular activities

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipandang sebelah mata, karena pendidikan jasmani mempunyai peranan yang cukup penting bagi siswa kedepannya. Menurut Abduljabar dan Yudiana (2010: 40) "pendidikan jasmani melalui penekanan pada aspek kesehatan, pengetahuan, keterampilan, dan keriangsan melakukan gerak mampu menghantarkan siswa

memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah perlu memasalahkan siswa pada dimensi fitrahnya sebagai makhluk yang memiliki potensi aktivitas jasmani, sehingga menghantarkan siswa selamat menjalani kehidupannya".

Menurut Abduljabar dan Yudiana (2010:40) "keuntungan pendidikan jasmani dapat memberikan dampak pada baik belajar akademik dan pola-pola aktifitas jasmani siswa. Siswa yang lebih aktif dan sehat

secara fisik lebih menunjukkan motivasi tinggi pada akademik, siswa lebih cermat dan cekatan”. Oleh sebab itu perlu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran di sekolah terhadap adanya mata pelajaran penjasorkes yang ada dalam suatu tingkat satuan pendidikan.

Melihat dari fakta yang ada, proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan dengan semestinya dan kurang efektif. Seorang guru belum mampu menciptakan suasana yang kondusif dan kurang menggunakan waktu dengan tepat, bahkan pembelajaran pendidikan jasmani dianggap kurang penting jika dibandingkan dengan bidang studi lain yang ada di sekolah. Hal tersebut senada dengan pendapat dari beberapa ahli.

Menurut Nurhasan dkk (2005: 1), kenyataan yang terjadi saat ini pendidikan jasmani diabaikan karena tuntutan intelektual, hal ini disebabkan budaya masyarakat modern yang lebih memprioritaskan keterampilan intelektual guna diberikan apresiasi lebih tinggi daripada keterampilan jasmaniah.

Pembelajaran pendidikan jasmani sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu intelektual anak Suherman (dalam Nurhasan dkk, 2005: 1)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah efektifitas pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah ?.

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah efektifitas pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

Menurut Depdikbud (dalam Maidarman, 2001:99) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Selanjutnya Bucher (dalam Maidarman, 2001: 99) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang memusatkan usahanya untuk tujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial melalui aktivitas jasmani dengan maksud untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

Menurut (Suherman, 2000: 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu :

1. *Perkembangan fisik.* Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik

dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. *Perkembangan gerak.* Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
3. *Perkembangan mental.* Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan kembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. *Perkembangan Sosial.* Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Hetherington (dalam Abduljabar dan Yudiana, 2010: 46)

1. Tujuan perkembangan organik : sebagai contoh kebugaran, kesehatan, kekuatan, daya tahan, power, tahan terhadap derita, dan mudah bergerak.
2. Tujuan perkembangan kognitif : yaitu tujuan pengetahuan, sebagai contoh pemahaman kebebasan, kemerdekaan, wawasan, dan kenyataan.
3. Tujuan perkembangan psikomotor, yaitu: keterampilan, bergerak efektif, kompetensi, bebas mengekspresikan, partisipasi (dalam budaya olahraga) dan kreatifitas.
4. Tujuan perkembangan afektif : sebagai contoh perkembangan karakter, apresiasi, makna, keriangian, dan kesenangan.

Efektifitas pembelajaran adalah keberhasilan pembelajaran yang diciptakan oleh guru sehingga bermanfaat untuk mencapai tujuan pembelajaran sebagai hasil perubahan siswa akibat interaksi dengan lingkungan belajar yang diciptakan oleh guru berupa keterampilan, nilai sikap, dan pengetahuan siswa (Prakoso, 2012: 19).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan mengenai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek organik, kognitif, psikomotor, dan afektif para siswa serta memelihara kebugaran jasmani dan pola hidup sehat yang dihasilkan oleh guru penjasorkes sehingga tujuan dari pembelajaran penjasorkes di sekolah dapat tercapai.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dan desain penelitian survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. “pengumpulan data dilakukan untuk mendapat informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan melakukan pengujian hipotesis” (Maksum, 2009:51)..

Menurut (Maksum, 2009:40) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu SMA Negeri se- Kabupaten Ponorogo yang berjumlah 16 sekolah. Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40). Dalam pemilihan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling*.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil beberapa sampel dari populasi yang telah diuraikan di atas dengan menggunakan teknik random. Hasil random dari populasi di atas didapatkan 4 sekolah, yang terdiri dari 2 sekolah yang berada di wilayah kota dan 2 di kecamatan. Sekolah yang menjadi sampel dari populasi adalah SMA Negeri 2 Ponorogo, SMA Negeri 3 Ponorogo, SMA Negeri 1 Babadan, dan SMA Negeri 1 Slahung. Dari hasil sampel yang didapat maka hasilnya akan dapat mewakili dari populasi SMA Negeri yang ada di Kabupaten Ponorogo.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket *Formative Class Evaluation (FCE)* dan lembar observasi dengan penjelasan sebagai berikut:

1. *Formative Class Evaluation (FCE)*

Siswa pada akhir pembelajaran diberikan selembar angket *FCE* dan diminta untuk memilih pilihan jawaban yang sesuai. Pada lembar angket tersebut mempunyai 9 pertanyaan yang di dalamnya terdapat 4 komponen pokok yaitu, hasil belajar dijabarkan di pertanyaan nomor 1,2,3; kemauan dijabarkan di pertanyaan nomor 4,5; metode dijabarkan di pertanyaan nomor 6,7; kemudian kerjasama dijabarkan di pertanyaan nomor 8,9. Angket ini digunakan untuk siswa setelah guru memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Tabel 1. Derajat Validitas *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 dan Astono, 2006:15)

2. Lembar Observasi

Data observasi dikumpulkan melalui observasi secara langsung pada saat pembelajaran berlangsung. Lembar observasi diisi oleh 3 orang pengamat yang dilakukan oleh orang yang memiliki kompetensi sesuai dengan tujuan penelitian ini. Lembar observasi memuat 3 komponen, diantaranya persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran dan aktifitas siswa.

Penelitian yang berjudul efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (studi pada SMA Negeri se-Kabupaten Ponorogo) dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2012 – 10 Oktober 2012. Tempat penilitan yang dipilih adalah SMA Negeri yang ada di Kabupaten Ponorogo yaitu:

- a) SMAN 2 Ponorogo
- b) SMAN 3 Ponorogo
- c) SMAN 1 Slahung
- d) SMAN 1 Babadan

Setelah data penelitian terkumpul semua, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah merekap data *FCE* yang diperoleh saat penelitian dan memasukkan hasil rekapan data *FCE* dalam *Formative Evaluation Scoring* dengan kategori :

Tabel 2. Kategori Skor Lembar *FCE*

Komponen	Item	Kategori				
		5	4	3	2	1
Hasil	1. Pengalaman berkesan	3,00-2,62	3,00-2,62	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. Keserangan	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. Kesegraan belajar	3,00-2,77	2,76-2,52	2,51-2,23	2,22-1,99	1,98-1,00
	7. Usaha mendapatkan tujuan 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	2,91-2,71	2,70-2,46	2,45-2,25	2,24-1,00
	9. Belajar bekerjasama	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
	Nilai Akhir	3,00-2,77	2,76-2,58	2,57-2,34	2,33-2,15	2,14-1,00

(Suroto, 2005: 24)

Keterangan :

- Nilai 1 : kurang sekali
- Nilai 2 : kurang
- Nilai 3 : sedang
- Nilai 4 : baik
- Nilai 5 : baik sekali

Untuk mempermudah penilaian jawaban dari masing-masing item pertanyaan dalam FCE tersebut, peneliti menyediakan alternatif skor jawaban dengan standart penilaian atau skor dari tiap-tiap pilihan sebagai berikut :

- a. Alternatif jawaban “Ya” nilai 3
- b. Alternatif jawaban “Tidak” nilai 1
- c. Alternatif jawaban “Tidak Tahu” nilai 2

Lembar observasi berisi tentang persiapan dan pelaksanaan pembelajaran serta aktivitas siswa. Bagian persiapan guru dibagi menjadi dua bagian diantaranya (1) persiapan guru sebelum kegiatan pembelajaran (2) alokasi waktu kegiatan pembelajaran.

Pada bagian pertama, berisi tentang persiapan pembelajaran guru terkait penggunaan RPP serta silabus saat melaksanakan pembelajaran, guru mempersiapkan lapangan dan peralatan sebelum melaksanakan pembelajaran.

Pada bagian kedua, tentang penggunaan alokasi waktu. Alokasi waktu akan diketahui observer dengan mencatat waktu dimulai dan waktu berakhirnya pembelajaran, sehingga pada saat akhir pembelajaran akan diketahui berapa durasi waktu yang digunakan oleh guru.

Pada bagian ketiga yaitu tentang pelaksanaan pembelajaran ada 3 yang harus diamati oleh observer yaitu tugas gerak, *feed back*, dan evaluasi.

Selanjutnya setelah setiap kolom pada pedoman observasi telah terisi sesuai dengan frekuensi, maka frekuensi tersebut dijumlahkan sesuai dengan bobot nilai masing-masing. Kemudian langkah berikutnya adalah membandingkan nilai tersebut dengan nilai maksimal, nilai maksimal didapat dengan mengalikan jumlah frekuensi dengan nilai maksimal yaitu 4.

Setelah nilai efektifitas didapat, langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan berdasarkan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali dengan rentang nilai sebagai berikut:

- 0,00% ≤ Kurang Sekali < 20,00%
- 20,00% ≤ Kurang < 40,00%
- 40,00% ≤ Sedang < 60,00%
- 60,00% ≤ Baik < 80,00%
- 80,00% ≤ Baik Sekali < 100,00%

Analisis yang pertama dilakukan adalah mencari mean atau rata rata hitung, median dan modus. Mean atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan individu (Maksum, 2007:15)

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

- M : mean atau rata-rata hitung
- ∑x: jumlah total nilai
- n : jumlah individu

Dalam menganalisis data yang berasal dari hasil olah data observasi akan digunakan analisis data yaitu proporsi. Rumus proporsi akan digunakan untuk menghitung efektifitas pembelajaran dengan membandingkan frekuensi munculnya indikator yang terdapat di dalam lembar observasi kemudian dibagi nilai maksimalnya. Rumus tersebut adalah:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P= Besar perbedaan
- N= Jumlah total
- n= Jumlah Kasus

(Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Rekap Olah FCE Secara Keseluruhan

REKAP HASIL OLAH FCE SECARA KESELURUHAN

NO	NAMA SEKOLAH	F-1	F-2	F-3	F-4	F-5	F-6	F-7	F-8	F-9	TOTAL
1	SMAN 2 Ponorogo	2,38	1,52	2,62	2,71	3	2,9	2,43	3	2,71	2,59
2	SMAN 3 Ponorogo	2,1	2,67	2,9	2,5	2,63	2,87	2,33	2,8	2,77	2,62
3	SMAN 1 Slahung	1,92	2,08	3	2,58	2,38	2,67	2,42	2,88	2,29	2,47
4	SMAN 1 Babadan	2,74	2,74	3	3	2,93	2,93	2,7	2,96	2,44	2,83
		2,285	2,2525	2,88	2,6975	2,735	2,8425	2,47	2,91	2,5525	2,625
			2,4725		2,71625		2,66625		2,73125		

Sekolah	Result	Volition	Method	Cooperation	Avarege	Kategori
SMAN 1 Babadan	5	4	5	4	5	Sangat Baik
SMAN 1 Slahung	3	2	3	3	3	Sedang
SMAN 2 Ponorogo	3	4	4	5	4	Baik
SMAN 3 Ponorogo	4	2	4	4	4	Baik

Dari hasil yang didapat, maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran menurut pendapat siswa berjalan dengan efektif, karena dapat dibuktikan dari rekap pengolahan FCE bahwa masuk dalam kriteria baik

dengan nilai 2,62, dan SMAN 1 Babadan menunjukkan nilai rata-rata 5 dengan kategori sangat baik, untuk SMAN 1 Slahung menunjukkan nilai rata-rata 3 dengan kategori nilai sedang, dan SMAN 2 Ponorogo dan 3 Ponorogo sama-sama menunjukkan nilai rata-rata 4 dengan kategori nilai baik.

Tabel 4. Kategori Efektifitas Pembelajaran Menurut Hasil Observasi

No	Sekolah	Hasil Kefektifitasan	Kategori
1	SMAN 2 Ponorogo	60,16%	BAIK
2	SMAN 3 Ponorogo	64,60%	BAIK
3	SMAN 1 Slahung	60,24%	BAIK
4	SMAN 1 Babadan	60,69%	BAIK

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai akhir efektivitas pembelajaran menurut hasil observasi pada SMAN 2 Ponorogo nilai rata-rata akhir efektivitas pembelajaran sebesar 60,16% masuk dalam kategori baik. SMAN 3 Ponorogo mendapat nilai rata-rata sebesar 64,60% masuk dalam kategori baik. Sedangkan SMAN 1 Slahung mendapat nilai rata-rata akhir sebesar 60,24% dan masuk kategori baik. SMAN 1 Babadan mendapat nilai rata-rata akhir sebesar 60,69% dan masuk dalam kategori baik.

No	Nama	Awal Pembelajaran						Ini Pembelajaran						Penutup Pembelajaran						Nilai	
		Obs. 1		Obs. 2		Obs. 3		Obs. 1		Obs. 2		Obs. 3		Obs. 1		Obs. 2		Obs. 3		Total	Max
		N	Max	N	Max	N	Max	N	Max	N	Max	N	Max	N	Max	N	Max				
1	1-1	18	32	25	32	36	56	47	88	48	76	53	84	0	0	4	16	0	0	231	384
2	1-2	51	84	59	76	51	84	30	52	30	56	40	52	0	0	0	0	0	0	261	404
3	1-3	37	56	39	52	39	60	53	92	41	80	44	80	0	0	0	0	0	0	253	420
4	1-4	69	104	47	84	47	84	35	56	31	56	31	56	21	28	19	28	18	28	318	524

REKAP	Awal Pembelajaran						Ini Pembelajaran						Penutup Pembelajaran						Jumlah Akhir	
	ΣN		Max		ΣN		Max		ΣN		Max		ΣN		Max		ΣN	Max		
	ΣN	Max	ΣN	Max	ΣN	Max	ΣN	Max	ΣN	Max	ΣN	Max								
	518	804	483	828	62	100	1063	1732												

Dari hasil yang telah dipaparkan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa nilai efektivitas pembelajaran menurut hasil observasi yang dilakukan di empat sekolah masuk dalam kategori baik dengan skor rata-rata 61,37% yang diperoleh dari total nilai yang diperoleh 1063 dibagi dengan nilai maksimal 1732

Hasil rekap FCE yang diisi oleh siswa menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat keefektifitasan pada SMAN 1 Babadan adalah 5 dengan kategori baik, SMAN 1 Slahung nilai rata-rata tingkat keefektifitasan adalah 3

dengan kategori sedang, SMAN 2 Ponorogo dengan nilai rata-rata keefektifitasan 4 masuk kategori baik, dan SMAN 3 Ponorogo nilai rata-rata tingkat keefektifitasan 4 dengan kategori baik. Dari hasil rekap tersebut maka dapat diperoleh nilai rata-rata keseluruhan adalah 4 masuk dalam kategori baik. Jadi menurut pendapat siswa pembelajaran yang telah diajarkan berjalan dengan efektif, siswa merasa terkesan dan mendapatkan gerak baru dan dapat melatih kerjasama, serta tujuan utama peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat terpenuhi.

Hasil rekap lembar observasi kelas dikjator menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan oleh guru telah berjalan dengan baik, dibuktikan dengan perolehan rata-rata nilai yaitu SMAN 2 Ponorogo 60,16%, SMAN 3 Ponorogo 64,60%, SMAN 1 Slahung 60,24%, dan SMAN 1 Babadan 60,69%

Dari pembahasan FCE dan lembar observasi kelas dikjator di atas maka dapat menggambarkan bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah telah masuk dalam kategori baik. Namun demikian dengan kategori keefektifitasan yang sudah baik, perlu adanya peningkatan dari seorang guru dalam mengelola kelas agar tercipta suasana yang kondusif, pengoptimalan alokasi waktu pembelajaran, dan pemberian tugas gerak kepada siswa sehingga mampu menjadikan tingkat keefektifitasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah menjadi sangat baik. Seperti yang dijelaskan Wijaya dan Astono (2006:17-18) bahwa guru yang bagus mampu mengelola kelas dengan baik sehingga tercipta suasana yang kondusif dilihat dari siswa melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh, senang, tidak merasa terpaksa dan siswa berlatih/ belajar dengan keras/ giat untuk berhasil melakukan tugas gerak tersebut dan ciri kelas dari guru yang bagus diantaranya menggunakan waktu dengan tepat (sesuai dengan alokasi waktu), tugas gerak yang diberikan pada siswa harus singkat, jelas, waktu pasti.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab 4 tentang efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil FCE yang telah diisi oleh siswa tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo) dapat dikatakan baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata skor yang dihasilkan adalah 4.

2. Dari hasil penilaian yang dilakukan 3 observer tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo) masuk dalam kategori baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh adalah 61,37%.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah (studi pada SMA Negeri se Kabupaten Ponorogo) masuk dalam kategori baik.

Saran

Berdasar hasil penelitian secara keseluruhan yang dipaparkan diatas maka diberikan saran untuk memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif, yaitu perlu adanya peningkatan dari seorang guru dalam mengelola kelas agar tercipta suasana yang kondusif, pengoptimalan alokasi waktu pembelajaran, dan pemberian tugas gerak kepada siswa sehingga mampu menjadikan tingkat keefektivitasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah menjadi sangat baik.

Perlu adanya penelitian yang meneliti secara keseluruhan populasi SMA Negeri di Kabupaten Ponorogo supaya nantinya didapatkan hasil efektifitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, B. & Yudiana Y. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kualitas Hidup yang Baik: Suatu Kontribusi Besar dari Penyelenggara Pendidikan Jasmani. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* ISBN: 0987-9887 No. 4 Edisi Juni 2010.

Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kuliah Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maidarman. 2001. *Evaluasi Pelaksanaan Program Pendidikan Jasmani Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Kotamadya Padang. Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani* ISBN: 1411-562X Vol. 1 No.2 Edisi Agustus 2001.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa Universiti Pers.

Prakoso, Bayu Budi. 2012. *Perbandingan Eektivitas Pembelajaran Dikjasorkes Ditinjau dari Latar Belakang Guru Pemula: Studi Pada Mahasiswa Prodi S-1 Penjaskesrek dan S-1 Penkepor Program Matakuliah Program Pengalaman Lapangan (PPL) II Tahun 2012 di Tingkat SMA dan SMK Se- Kota Surabaya*.

Suroto. 2005. *Examining The Relationship Among Student ' Physical Activity Level, Student ' Learning Behaviors, and Student ' Formative Class Evaluation During Elementary School Physical Education Classes*. Dissertation. Doctoral Program of Health and Sport Sciences. University of Tsukuba.

Wijaya, Made Agus dan Astono. 2006. *Hibah Penelitian Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi bidang Pemberdayaan olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*. (laporan akhir) Surabaya: Unesa Pasca Sarjana Prodi Pendidikan Olahraga.