

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN PADA MATERI LOMPAT JAUH DI KELAS V
SD NEGERI 200508 PADANGSIDIMPUAN



SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

NURAPIAH SIMBOLON
NIM. 18.20500026

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2023

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA
DAN KESEHATAN PADA MATERI LOMPAT JAUH DI KELAS V
SD NEGERI 200508 PADANGSIDIMPUAN



SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

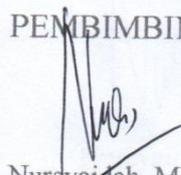
Oleh

NURAPIAH SIMBOLON
NIM. 18 20500026

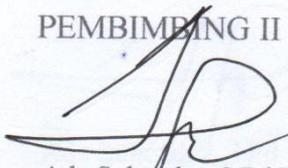


PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

PEMBIMBING I


Nursyaidah, M.Pd
NIP. 19770726 200312 2 001

PEMBIMBING II


Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIDN. 2022118802

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2023**

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal: Skripsi
a.n Nurapiah Simbolon

Padangsidempuan, 6 April 2023
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan terhadap skripsi a.n Nurapiah Simbolon yang berjudul: Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan, maka kami menyatakan bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara/i tersebut telah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsinya ini.

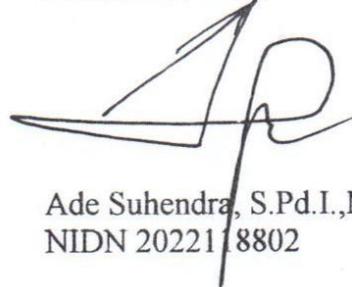
Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

PEMBIMBING I



Nursyaidah, M.Pd
NIP 19770726 200312 2 001

PEMBIMBING II



Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIDN 2022118802

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya, skripsi dengan judul Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari mendapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Nurapiah Simbolon
NIM. 1820500026

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurapiah Simbolon
NIM : 1820500026
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : PGMI-2
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah Saya yang berjudul: **“Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan”** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini pihak Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidimpuan, Maret 2023

Saya yang menyatakan

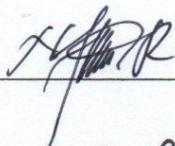
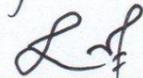


Nurapiah Simbolon
NIM. 1820500026

DEWAN PENGUJI

SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

NAMA : Nurapiah Simbolon
NIM : 1820500026
JUDUL SKRIPSI : Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Nur Fauziah Siregar, M.Pd.</u> (Ketua /Penguji Bidang Isi dan Bahasa)	
2.	<u>Lili Nur Indah Sari, M.Pd.</u> (Sekretaris/Penguji Bidang Umum)	
3.	<u>Dr. Ahmad Nizar Rangkuti, S.Si., M.Pd.</u> (Anggota/Penguji Bidang Metodologi)	
4.	<u>Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd.I.</u> (Anggota/Penguji Bidang PGMI)	

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Tempat : Aula FTIK Lantai 2
Tanggal : 26 Mei 2023
Pukul : 13.30 WIB s.d Selesai
Hasil/ Nilai : 78 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.37
Predikat : Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Alamat : Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faxmile (0634) 24022.

PENGESAHAN

Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.

Nama : Nurapiah Simbolon

NIM : 18 205 00026

Fakultas/Jurusan : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ PGMI

Telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Padangsidimpuan, Januari 2023

Dekan,



Dr. Lelya Hilda, M.Si
NIP 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Nurapiah Simbolon
NIM : 1820500026
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan
Tahun : 2023

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik, untuk membentuk suatu sikap yang disiplin, jujur, dan kerjasama untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan ketahanan tubuh dari segala penyakit yang menyerang. Di Sekolah ini, proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sudah diterapkan. Namun dalam proses pelaksanaannya belum diketahui apakah sudah sesuai dengan prosedur dan tahapan pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya, dengan begitu guru memberikan kepada siswa agar menggunakan waktu pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk belajar lompat jauh di lapangan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 200508 Padangsidempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk kualitatif deskriptif. Penelitian yang dilakukan dengan mengamati keadaan sekitar dan menganalisisnya dengan menggunakan logika ilmiah. Adapun informan dalam penelitian adalah guru olahraga, peserta didik dan kepala sekolah. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini dilaksanakan riset di sekolah dengan menggunakan instrument pengumpulan data yang terdiri dari wawancara dan observasi.

Hasil penelitian menemukan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidempuan ini memang sudah sesuai dengan tahapan pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, namun dalam prosedurnya masih ditemukan kendala maupun kekurangan, terutama dalam minat siswa perempuan yang kurang menyukai pelajaran olahraga dan juga dalam penggunaan waktu di lapangan tidak sesuai dengan yang sudah dipersiapkan sebelumnya, disebabkan siswa masih kurang disiplin dalam menggunakan waktu seefektif mungkin, terutama saat mengganti seragam olahraga untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Kata Kunci: Proses Pembelajaran, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Materi Lompat Jauh.

ABSTRACT

Name : Nurapiah Simbolon
NIM 1820500026
**Thesis Title : Learning Process Of Sports and Health Physical Education
On Long Jump Material in Class V Public Elementary School
200508 Padangsidimpuan.**
Year 2023

The background of the problem in this study is that sports and health physical education is an aspect needed by students, to form an attitude of discipline, honesty, and cooperation to improve physical fitness, health, and body resistance from all diseases that attack. In this school, the learning process for sports and health physical education has been implemented. However, in the implementation process it is not yet known whether it is in accordance with the procedures and learning stages that have been prepared beforehand, so the teacher gives students the opportunity to use physical education lessons for sports and health to learn long jump in the field.

The formulation of the problem in this research is how is the process of learning sports and health physical education at public elementary school 200508 Padangsidimpuan. And the aim of this research is to find out the learning process of sports and health physical education at public elementary school 200508 Padangsidimpuan.

This research was conducted in the form of descriptive qualitative. Research conducted by observing the surrounding conditions and analyzing them using scientific logic. The informants in the study were sports teachers, students and school principals. To collect data in this study research was carried out in schools using data collection instruments consisting of interviews and observations.

The results of the study found that the learning process for sports and health physical education at public elementary school 200508 Padangsidimpuan was indeed in accordance with the learning stages that had been prepared beforehand by the Physical Education Sports and Health teacher, but in the procedure there were still obstacles or deficiencies, especially in the interests of female students. who do not like sports lessons and also use time in the field not in accordance with what has been prepared beforehand, because students are still lacking discipline in using their time as effectively as possible, especially when changing sports uniforms to take part in sports and health physical education lessons.

**Keywords: Learning Processes, Sports and Health Physical Education, Long
Jump Material.**

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan berlimpah kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan”. Shalawat beriring salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat beserta para pengikutnya.

Penulisan skripsi ini dimaksud sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari banyak mengalami kesulitan serta hambatan. Namun berkat pertolongan Allah SWT dan juga bimbingan dan bantuan dari dosen pembimbing, keluarga, dan rekan seperjuangan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, beserta Bapak Dr. Erawadi, M. Ag., Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Dr. Anhar M.A., Wakil Rektor Bidang

Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M. Ag., Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Ibu Nursyaidah, M.Pd selaku pembimbing I dan juga Bapak Ade Suhendra, S.Pd.I.,M.Pd.I. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dengan penuh kesabaran serta kebijaksanaan pada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, dan Ibu Nursyaidah, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah beserta staf Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kesempatan kepada penulis selama perkuliahan.
4. Bapak Yusri Fahmi, S. Ag, M. Hum selaku kepala UPT Perpustakaan beserta pegawai perpustakaan yang telah membantu penulis dalam peminjaman buku untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Erlina Ritonga, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 200508 Padangsidempuan dan Bapak/Ibu guru khususnya Bapak Udin Harahap, S.Pd selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah memberikan izin dan membantu peneliti dalam pengumpulan data yang diperlukan dalam penyelesaian skripsi ini. Serta siswa-siswi SD Negeri 200508 Padangsidempuan yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

6. Terkhusus dan istimewa kepada Ayahanda Ahmad Amri Simbolon dan Ibunda tercinta Zainab Hasibuan, S.Ag., dan kakak-kakakku tersayang Hikmah Simbolon, STr. Keb., dan Fatimah Dayani Simbolon, S.Pd., serta adik-adikku tersayang Rohimi Simbolon, Anggi Putri Khatami Simbolon, dan Rizkatun Nafiah Simbolon, beserta keluarga yang senantiasa memotivasi penulis dan memberikan do'a, kasih sayang, pengorbanan dan perjuangan demi keberhasilan dan kesuksesan penulis.
7. Untuk keponakan tercinta dan tersayang Maulidina Ruhi Ritonga yang telah membuat penulis semakin bersemangat dalam meraih cita-citanya.
8. Untuk sahabat tersayang Winda Regina Septiani yang selalu memberikan nasehat, motivasi, dukungan, dan semangat kepada penulis.
9. Untuk abang Fatrah Yunus Harahap, S.Pd, dan kak Adewiyatun Rahma Harahap, S.Pd, yang selalu membimbing dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi penulis.
10. Untuk sahabat satu kontrakan Asmaini, Nurhamida Pahutar, dan Rukyah Indriyani Ritonga yang juga memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
11. Untuk sahabat terbaik Agustina Sinta Marito Hasibuan, Mawaddah Harahap, Adelina Lubis, Millen Deroka, Naduma Sari Siregar, Nikmah Ramadhani Rangkuti, Siti Julaiha Lubis, Suci Prianti, Dhea Shintya Silalahi, Aqilah Rizkita Putri Siregar, Ade Wilda Sari Nasution, Octavia Marito Lubis, dan Syarifah Hafsa Almadani yang turut memberikan motivasi serta hiburan sehingga penulis tetap semangat menyelesaikan skripsi ini.

12. Untuk rekan-rekan jurusan pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah angkatan 2018 khususnya Keluarga Besar PGMI-2.

Semoga kebaikan dari semua pihak mendapat imbalan dari Allah Subhanahu wa ta'ala. Atas bantuan, dorongan dan bimbingan dari semua pihak, sekali lagi penulis mengucapkan terimakasih. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca.

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb.

Padangsidempuan, 29 Januari 2023
Penulis

Nurapiah Simbolon
NIM. 1820500026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN JUDUL

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Batasan Istilah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
G. Sistematika Pembahasan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Proses Pembelajaran.....	9
a. Pengertian Proses Pembelajaran	9
b. Hakikat Proses Pembelajaran.....	10
c. Tahapan Pembelajaran	12
d. Tujuan Pembelajaran.....	13
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15

a.	Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	15
b.	Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
c.	Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.....	19
d.	Tahapan Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan	20
3.	Lompat Jauh	24
a.	Sejarah Lompat Jauh.....	24
b.	Pengertian Lompat Jauh.....	24
c.	Teknik-teknik Lompat Jauh	25
B.	Penelitian yang Relevan.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Waktu dan Lokasi Penelitian	31
B.	Jenis dan Metode Penelitian.....	31
C.	Subjek Penelitian.....	34
D.	Sumber Data.....	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
F.	Teknik Penjamin Keabsahan Data	37
G.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Temuan Umum.....	43
1.	Sejarah Singkat SD Negeri 200508 Padangsidempuan	43
2.	Kondisi Sarana dan Prasarana SD Negeri 200508 Padangsidempuan.....	45
3.	Struktur Organisasi SD Negeri 200508 Padangsidempuan	46
4.	Keadaan Guru dan Pegawai di SD Negeri 200508 Padangsidempuan.....	47
5.	Jumlah Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan	48
6.	Tata Tertib Siswa SD Negeri 200508	48
7.	Sistem Kerja SD Negeri 200508 Padangsidempuan.....	49
B.	Temuan Khusus.....	51
1.	Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD NEGERI 200508 Padangsidempuan	51
2.	Hasil Observasi dan Wawancara Dengan Siswa	72

C. Analisis Hasil Penelitian	80
D. Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu penelitian	31
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana SD Negeri 200508 Padangsidempuan.....	45
Tabel 4.2 Keadaan Guru dan Pegawai di SD Negeri 200508 Padangsidempuan	47
Tabel 4.3 Jumlah Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan sudah tidak asing lagi untuk didengarkan, baik di daerah perkampungan maupun daerah perkotaan. Pendidikan sangat penting bagi pembangunan Negara Republik Indonesia. Dengan adanya pendidikan maka dapat menghasilkan penerus bangsa yang berkompeten untuk memajukan Negara. Sejak Indonesia Merdeka sampai sekarang setidaknya sudah berganti kurikulum sebanyak Sepuluh kali. Secara berturut-turut adalah Rencana Pelajaran 1947, Rencana Pelajaran Terurai 1952, Kurikulum 1968, Kurikulum 1975, Kurikulum 1984, Kurikulum 2004, dan Suplemen Kurikulum 2009, Kurikulum 2004, Kurikulum 2006, Kurikulum 2013, dan yang baru dan sekarang digunakan yaitu Kurikulum Merdeka. Pendidikan pada dasarnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar atau sengaja yang tidak akan selesai sampai kapanpun sepanjang ada kehidupan manusia di muka bumi ini. Pendidikan juga memegang peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini sesuai dengan defenisi pendidikan yang tercantum dalam UU. No. 20 Tahun 2003 yaitu: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.¹

Pendidikan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan umat manusia. Pendidikan pada hakikatnya merupakan sarana untuk memperoleh kelangsungan kehidupan manusia dalam mempersiapkan diri menuju masa depan yang lebih baik. Selain itu pendidikan juga merupakan usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana belajar dengan proses pembelajaran agar siswa dapat mengembangkan potensi dirinya sendiri.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar.²

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik, untuk membentuk suatu sikap disiplin, jujur, dan kerjasama untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan ketahanan tubuh terhadap segala penyakit yang menyerang. Selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga berperan sebagai usaha penyempurnaan kepribadian seseorang, pengembangan sikap, dan perilaku untuk memperbaiki moral. Hal ini pembelajaran yang dilakukan

¹ Republik Indonesia, *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, hlm. 3.

² Aprida dan M. Darwis, "Belajar dan Pembelajaran," *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Volume 03, No. 2, Desember 2017, hlm. 337.

dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk ikut langsung dalam pengalaman belajarnya dan aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Oleh sebab itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diharapkan di sekolah itu bukan hanya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani saja, tetapi dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap sosial, intelektual, yang menimbulkan perubahan baik kepada anak.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri tergantung dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi pembelajaran itu sendiri, ditambah dengan motivasi belajar terhadap siswa, sarana dan prasarana, sosial ekonomi, dan metode mengajar yang dipakai oleh guru. Dalam hal ini guru juga dituntut untuk terus berusaha semaksimal mungkin dalam meningkatkan usaha memotivasi siswa agar tertarik untuk mengikuti pelajaran melalui tiga tahapan pembelajaran (persiapan, proses pelaksanaan, dan evaluasi) yang ada.

Dalam kegiatan proses pembelajaran guru seharusnya memberikan contoh melalui suatu gerakan yang akan diberikan, kemudian siswa yang mengembangkan gerakan yang diberikan oleh guru tersebut. Hal ini siswa diharapkan akan ikut serta aktif dalam mengembangkan gerakan tersebut dengan gerakan yang baik dan benar. Oleh sebab itu guru diharapkan agar terus memantau selama pembelajaran atas aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Dari hal itu pula guru juga dapat memberikan hasil penilaian terhadap gerakan yang mampu dilakukan oleh siswa melalui proses yang telah

dilakukan. Akan tetapi dengan mengutamakan aspek kognitif dan efektif dari siswa.

Pelaksanaan belajar yang diharapkan dalam pembelajaran PJOK bisa disesuaikan dengan pendekatan saintifik yang ada dalam kurikulum 2013. Yang mana langkah-langkah pendekatan saintifik ini meliputi menanya, mengasosiasi, mengkomunikasikan, dan mencoba. Dalam hal ini diharapkan agar siswa diberikan kesempatan untuk bertanya atas penjelasan yang disampaikan oleh guru sebelumnya, setelah itu siswa juga diberikan kesempatan untuk mencoba agar siswa dapat mengalami/merasakan langsung hal yang akan dilakukannya sehingga siswa dapat menalar dan memahaminya. Setelah itu siswa diharapkan dapat mengkomunikasikan hasil yang diketahuinya.

Berpijak pada latar belakang diatas perlu kiranya diadakan suatu penelitian tentang metode pembelajaran. Dalam hal ini peneliti akan mengangkat suatu topik **“Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan”**

B. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, karena keterbatasan waktu, tenaga, pikiran dan lainnya, maka dalam penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu bagaimana pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

C. Batasan Istilah

Adapun batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti membuat batasan istilah sebagai berikut:

1. Proses Pembelajaran

Proses pembelajaran merupakan Menurut Mc Griff dalam Isman, proses pembelajaran harus fokus pada konteks dan pengalaman yang dapat membuat siswa memiliki minat dan dapat melakukan aktivitas belajar. Dengan kata lain kualitas pembelajaran akan sangat dipengaruhi oleh kualitas perencanaan pembelajaran yang digunakan.³

2. Depdiknas (2006) mengemukakan bahwa: “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.⁴ Jadi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan agar terjadinya perubahan terhadap peserta didik baik dalam bentuk fisik, mental, maupun emosional.

³ Poppy Anggaeni dan Aulia Akbar, “Kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan Poses Pembelajaran,” *Jurnal Pesona Dasar*, Volume 6, No. 2, Oktober 2018, hlm. 55-65.

⁴ Muhammad Supriyadi, “Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar”, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 1, No. 2, Januari-Juni 2018, hlm. 65.

3. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dengan tujuan agar badan melayang di udara dan didahului menolak dengan satu kaki di balok tumpu untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.⁵ Menurut Bahagia dkk, lompat jauh merupakan bagian dari olahraga atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik, mulai dari awalan (*run up*), tolakan (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan mendarat.⁶

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi lompat jauh di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagaimana berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bukti secara ilmiah tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga

⁵ Paiman, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2019), hlm. 155.

⁶ Kukuh Riawan dan Bernard Djawa, "Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok," *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 5, No. 3, Januari-Juni 2017, hlm. 446.

dan kesehatan pada materi lompat jauh di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

2. Secara *Praktis*

- a. Bagi guru, sebagai bahan masukan dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Bagi peneliti, dapat menambah ilmu dan pengalaman menulis.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas atau kemajuan bagi pendidikan.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis lain sebagai bahan perbandingan yang ingin membahas dan meneliti masalah yang berkaitan atau memiliki kesamaan.
- e. Sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dalam fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

G. **Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan penyusunan penelitian ini, maka dibuatlah sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, faktor masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II: Kajian Teori menjelaskan tentang teori yang digunakan dalam penelitian. Pada sub bab pertama berisi mengenai proses pembelajaran mencakup: pengertian proses pembelajaran, hakikat proses pembelajaran, tahapan pembelajaran, tujuan pembelajaran.

Pada sub bab kedua berisi mengenai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup: pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, tahapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pada sub bab ketiga berisi mengenai Lompat Jauh, mencakup: sejarah lompat jauh, pengertian lompat jauh, dan teknik-teknik lompat jauh.

Bab III: Metode Penelitian yang terdiri dari waktu lokasi penelitian, jenis dan model penelitian, unit analisis/ subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik penjamin keabsahan data, teknik pengolahan dan analisis data.

Bab IV: Membahas tentang hasil penelitian yang terdiri dari temuan umum, temuan khusus, analisis hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

Bab V: Penutup yang terdiri dari Kesimpulan dan Saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Proses Pembelajaran

a. Pengertian Proses Pembelajaran

Proses merupakan suatu tahapan-tahapan yang diterapkan dari suatu pekerjaan sehingga hasil yang dicapai dari pekerjaan tersebut mampu menggambarkan baiknya prosedur yang digunakan. Dalam melaksanakan suatu pekerjaan perlu adanya proses yang tepat agar setiap pekerjaan dapat diselesaikan secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan-tujuan yang ditetapkan.

Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen saling berhubungan satu sama dengan yang lain. Komponen tersebut meliputi tujuan, materi, metode dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan media, metode dan strategi serta pendekatan apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara guru dan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan media pembelajaran. Didasari oleh adanya

perbedaan interaksi tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pola pembelajaran.¹

Pembelajaran merupakan sebagai suatu upaya yang dilakukan pendidik atau guru secara sengaja dengan tujuan menyampaikan ilmu pengetahuan, dengan cara mengorganisasikan dan menciptakan suatu sistem lingkungan belajar dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara lebih optimal.² Menurut Budimansyah pembelajaran adalah sebagai perubahan dalam kemampuan, sikap, atau perilaku siswa yang relatif permanen sebagai akibat pengalaman atau pelatihan.

Proses pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara siswa dengan pengajar dan sumber belajar dalam suatu lingkungan. Pembelajaran merupakan bentuk bantuan yang diberikan pengajar supaya bisa terjadi proses mendapatkan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran serta tabiat, pembentukan sikap dan kepercayaan pada murid. Dapat dikatakan bahwa pembelajaran adalah proses untuk membantu murid supaya bisa belajar secara baik.³

b. Hakikat Proses Pembelajaran

Pada hakikatnya pembelajaran merupakan adanya siswa yang belajar dan adanya guru yang mengajar, dimana proses pembelajaran

¹ Shilphy Octavia, *Model-model Pembelajaran* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), hlm. 6.

² Askhabul Kirom, "Peran Guru dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Berbasis Multikultural," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 3, No. 1, Desember 2017, hlm. 69.

³ Arina Restian, *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi*, (Malang: UMM Press 2020), hlm. 97.

bukan hanya pada hasil pembelajaran akan tetapi fokusnya adalah pada proses dan tercapainya indikator capaian pada pembelajaran. Untuk tercapainya suatu pembelajaran maka pembelajaran mesti dirancang dengan model yang inovatif. Hal ini dengan sebuah tujuan adanya kesadaran siswa untuk tumbuh dan berkembang terhadap keilmuannya dan semakin kuat dalam memahami pada materi pelajarannya pada abad ini proses pembelajaran memiliki paradigma perubahan dari model pembelajaran berpusat pada guru bergeser pada pembelajaran berpusat pada siswa. Maksudnya dalam proses pembelajaran lebih pada penekanannya pada siswa baik itu dalam aspek pengembangan kognitifnya maupun pengembangan pada aspek sikapnya. Proses pembelajaran tersebut telah berkembang dengan pesat di mana siswa menjadi ujung tombak utama agar terlaksana proses pembelajaran yang inovatif dan beragam. Pembelajaran dengan pendekatan dari siswa adalah seluruh materi dan bahan ajar berfokus pada perubahan yang terjadi pada siswa.⁴

Pada hakikatnya belajar dan pembelajaran adalah memberikan kepuasan kepada peserta didik dalam pengembangan ilmu pengetahuannya. Seterusnya, prinsip dalam belajar adalah guru memahami kondisi siswa dan pengetahuan yang ada pada siswa hal ini agar memudahkan guru untuk menentukan metode yang cocok yang akan digunakan dalam mengajar. Secara makna maka guru

⁴ Rahmi Ramadhani, dkk. *Belajar dan Pembelajaran: Konsep dan Pengembangan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020), hlm. 25-28.

dapat memilih, mengembangkan metode, menetapkan suatu model agar tercapainya hasil pembelajaran yang diinginkan.

c. Tahapan Pembelajaran

Tahapan pembelajaran dalam hal ini adalah langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran di dalam kelas. Jadi yang dimaksud dengan tahapan pembelajaran yaitu jenjang dalam melakukan pembelajaran yang harus dilalui oleh seorang guru, yang meliputi tahapan pemula (pra instruksional), tahapan pembelajaran (instruksional), dan tahapan penilaian dan tindak lanjut.⁵

1) Tahapan pra instruksional

Tahapan pra instruksional adalah tahapan yang ditempuh guru pada saat ia memulai proses pembelajaran. Tujuan tahapan ini, pada hakekatnya adalah mengungkapkan kembali tanggapan siswa terhadap bahan yang telah diterimanya dan menumbuhkan kondisi belajar dalam hubungannya dengan pelajaran hari ini.

2) Tahapan instruksional

Tahap ini merupakan tahapan yang inti. Hal yang harus diperhatikan dalam tahapan instruksional adalah sebaiknya titik tekan kegiatan adalah siswa, sehingga metode dan lain sebagainya dipilih yang menekankan pada keaktifan siswa.

⁵ Muhammad Fathurrohman, *Belajar dan Pembelajaran Modern : Konsep Dasar, Inovasi dan Teori Pembelajaran* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2017), hlm. 71-74.

3) Tahapan evaluasi dan tindak lanjut

Tujuan tahapan ini adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari tahapan kedua. Pada prinsipnya tahapan pembelajaran tersebut merupakan langkah konkrit penerapan strategi pembelajaran atau dalam bahasa RPP dinyatakan dengan kegiatan pembelajaran.

d. Tujuan Pembelajaran

Pembelajaran (*instruction*) merupakan akumulasi dari konsep mengajar (*teaching*) dan konsep belajar (*learning*). Penekanannya terletak pada perpaduan antara keduanya, yakni kepada penumbuhan aktivitas subjek didik. Konsep tersebut dapat dipandang sebagai suatu sistem. Sehingga, dalam sistem belajar ini terdapat komponen-komponen siswa atau peserta didik, tujuan, materi untuk mencapai tujuan, fasilitas, dan prosedur serta alat atau media yang harus dipersiapkan. Davis, mengungkapkan bahwa *learning system* menyangkut pengorganisasian dari perpaduan antara manusia, pengalaman belajar, fasilitas, pemeliharaan atau pengontrolan, dan prosedur yang mengatur interaksi perilaku pembelajaran untuk mencapai tujuan sedangkan dalam *system teaching*, komponen perencanaan mengajar, bahan ajar, tujuan, materi dan metode, serta penilaian dan langkah mengajar akan berhubungan dengan aktivitas belajar untuk mencapai tujuan.⁶

⁶ Tri Arif Prabowo dan M. Musfiqon, *Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: CV Budi Utama), hlm. 17.

Tujuan pembelajaran adalah faktor yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan adanya tujuan, maka guru memiliki pedoman dan sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan mengajar. Tujuan pembelajaran merupakan komponen yang dapat mempengaruhi komponen pengajaran lainnya, seperti bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, pemilihan metode, alat, sumber dan alat evaluasi. Oleh karena itu, maka seorang guru tidak dapat mengabaikan masalah perumusan tujuan pembelajaran apabila hendak memprogramkan pengajarannya.

Jika dilihat dari sisi ruang lingkupnya, tujuan pembelajaran dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:⁷

- 1) Tujuan yang dirumuskan secara spesifik oleh guru yang bertolak dari materi pelajaran yang akan disampaikan.
- 2) Tujuan Pembelajaran Umum, yaitu tujuan pembelajaran yang sudah tercantum dalam garis-garis besar pedoman pengajaran yang dituangkan dalam rencana pengajaran yang disampaikan oleh guru. Tujuan khusus yang dirumuskan oleh seorang guru harus memenuhi syarat-syarat, yaitu:
 - a) Secara spesifik menyatakan perilaku yang akan dicapai.
 - b) Membatasi dalam keadaan mana pengetahuan perilaku diharapkan dapat terjadi (kondisi perubahan perilaku).

⁷ Aprida Pane dan Muhammad Darwis, "Belajar dan Pembelajaran," *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Volume 03, No. 2, Desember 2017, hlm. 342-343.

- c) Secara spesifik menyatakan kriteria perubahan perilaku dalam arti menggambarkan standar minimal perilaku yang dapat diterima sebagai hasil yang dicapai.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani terdiri dari kata Pendidikan dan Jasmani, Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan. Jasmani adalah tubuh atau badan (*fisik*). Namun yang dimaksud Jasmani disini bukan hanya badan saja, tetapi keseluruhan (*manusia seutuhnya*), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan khusus dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang pendidikan tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan

pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.⁸

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.⁹

Depdiknas (2006) mengemukakan bahwa: “pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang

⁸ Asmar, dkk. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video* (Bogor: Guepedia, 2020), hlm. 10-11.

⁹ P. Mustafa dan D. Dwiyo, “Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21,” *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, Volume 3, No. 2, Januari 2020, hlm. 422-438.

direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.¹⁰

Olahraga merupakan hal penting yang perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, kuat dan bugar. Olahraga memiliki banyak manfaat untuk tubuh dimana daya tahan tubuh akan meningkat sehingga sulit untuk terkena penyakit. Namun, banyak orang yang tidak menyadari pentingnya berolahraga. Banyak faktor yang membuat orang jarang berolahraga, setiap orang harusnya memiliki kesadaran dari diri masing-masing. Banyak cara olahraga yang ada, dimulai dari olahraga ringan seperti lari, senam, dan yang lainnya. Dan juga olahraga berat seperti angkat beban, bela diri, dan yang lainnya.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memahami secara konseptual maupun operasional tentang tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Tujuan pendidikan jasmani secara khusus untuk siswa sekolah dasar telah dirumuskan didalam kurikulum SD mata pelajaran pendidikan jasmani (Depdiknas) sebagai berikut:¹¹

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani.

¹⁰ M. Supriyadi, “Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 1, No. 2, Januari-Juni 2018, hlm. 64-73.

¹¹ Ayi Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018), hlm. 52-53.

- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Mengenai tujuan-tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) para ahli pendidikan PJOK telah banyak memikirkannya. Pada umumnya mereka sependapat bahwa yang ingin dicapai dengan pendidikan olahraga dan kesehatan dilembaga pendidikan adalah:¹²

- 1) Perkembangan kemampuan organik (*physical domain*).
- 2) Perkembangan keterampilan atau *neuromuscular* (*psicomotor psikomotor*).
- 3) Perkembangan kemampuan intelektual (*cognitive domain*).
- 4) Perkembangan penyesuaian diri atau sosial (*afektif domain*).

Secara umum, tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijenjang sekolah dasar adalah memicu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan

¹² Ngatman, *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Purwodadi-Grobogan: CV. Samu Untung, 2015), hlm. 17.

sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Rahayu, mengungkapkan, ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola volley, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, bela diri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan 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.¹³

d. Tahapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

1) Kegiatan Pendahuluan

Pada langkah kegiatan pendahuluan ini peranan guru memberikan motivasi pada siswa melalui membangkitkan minat, kemauan, dan keinginan agar tercipta kondisi belajar yang sungguh-sungguh. Latihan-latihan yang ditugaskan guru untuk melakukan pemanasan, pertanyaan yang diajukan guru untuk direspon oleh anak, balikan anak yang sesuai dengan kriteria dan permasalahan yang harus dijawab oleh siswa. Rangkaian kegiatan ini harus dipersiapkan sebelumnya baik oleh guru maupun anak dalam menghadapi kegiatan berikutnya.¹⁴

¹³ Anas Junaedi dan Hari Wisnu, "Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik," *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, No. 03, Februari 2015, hlm. 834-842.

¹⁴ Ayi Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018), hlm. 110.

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan yang dilakukan yaitu:

a. Salam dan Doa

Guru mengucapkan salam kepada siswa serta menanyakan kabar siswa, kemudian memerintahkan ketua kelas untuk menuntun temannya membaca doa.

b. Absen

Guru mengecek kehadiran siswa yang berhadir pada hari itu dengan mengabsen nama-nama siswa satu persatu.

c. Mengoreksi

Guru juga mengoreksi siswa yang berpakaian lengkap maupun tidak lengkap.

d. Pemberitahuan

Guru memberitahu kepada siswa bahwa pembelajaran dilakukan di luar kelas (lapangan), serta memberitahukan kepada siswa bahwa pembelajaran ini harus menggunakan seragam olahraga yang lengkap sehingga siswa harus mengganti seragamnya terlebih dahulu sebelum menuju ke lapangan.

e. Pemanasan

Ketika sudah di lapangan guru mengajak siswanya melakukan gerakan pemanasan (tahap awal).

2) Kegiatan Inti

Dalam tahapan ini guru berusaha untuk mengeksplorasi kemampuan anak melalui multi kegiatan dalam upaya penguasaan materi pelajaran. Menggali potensi anak dilakukan dengan cara menggunakan multi metode, teknik bertanya, situasi menantang siswa, pemberian contoh peragaan, mengulang-ngulang gerakan yang sudah dikuasai, dan mempelajari gerakan yang baru dengan alur kegiatan yang dikontrol dan mendapat balikan dari guru. Siswa secara maksimal melakukan aktivitas gerak dan diperlakukan sebagai seorang yang berposisi sebagai *decision maker*. Mereka mengambil keputusan sendiri untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan tugas yang dihadapinya.

a. Mengamati

Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Materi pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media keranjang sampah.

- Guru mengarahkan murid untuk berbaris dan mengatur barisan secara bersap.
- Siswa yang berbaris harus sesuai dengan barisan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, bukan barisan yang campuran.

- Kemudian guru memerintahkan 2 siswa mengambil 4-5 keranjang sampah untuk dijadikan sebagai alat pembelajaran.
- Siswa yang sudah berbaris diarahkan untuk melakukan praktek lompat jauh, dilakukan secara bergantian.
- Setiap siswa harus melakukan lompatan dimulai dengan lari kemudian melakukan gerakan tolakan kedepan dengan satu kaki.
- Kemudian siswa melompati satu keranjang secara bergantian, setelah berhasil, ditambah lagi satu keranjang, begitu seterusnya sampai batas kemampuan siswa untuk melompatinya.

b. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru harus melakukan hal sebagai sebagai berikut:

- Guru memberikan pertanyaan tentang kegiatan lompat jauh, sehingga siswa diberi kesempatan untuk menjawab dari setiap pertanyaan.

3) Kegiatan Penutup

Dalam tahapan ini guru menutup pelajaran, sebagian siswa masih aktif bermain bersama temannya dan kurang perhatian terhadap penyampaian pentingnya pembahasan materi pelajaran tersebut.

- a. Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran.
- b. Guru memberitahukan materi yang akan dipelajari dipertemuan berikutnya.
- c. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

3. Lompat Jauh

a. Sejarah Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh telah ada sejak Olimpiade Kuno di Yunani pada tahun 708 M. Olahraga lompat jauh pernah digelar oleh peserta Sparta dengan jauh lompatan 7,05 meter. Semua lomba yang diadakan pada Olimpiade Kuno dimaksudkan sebagai sebuah bentuk latihan militer perang. Munculnya olahraga lompat jauh dipercaya untuk melatih ketangkasan para prajurit perang dalam mencobos rintangan yang ada, seperti jurang atau parit. Pada waktu itu, para pelompat diwajibkan berlari dengan membawa sebuah beban di kedua tangannya, yang dikenal dengan sebutan *halters* dengan berat 1 sampai 4,5 kg. Pada tahun 1896 olahraga lompat jauh menjadi bagian dari Olimpiade, dan pada tahun 1948 atlet wanita diperbolehkan untuk ikut berpartisipasi dalam perlombaan ini.¹⁵

b. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari

¹⁵ Yahya Eko Nopiyanto dan Septian Raibowo, *Dasar-dasar Atletik* (Bengkulu: Elmarkazi, 2020), hlm. 109.

lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.¹⁶

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.¹⁷

Jadi dari pengertian di atas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang bertumpu pada otot kaki dan melayang di udara sehingga mencapai pada target atau titik tumpu yang sudah ditetapkan.

c. Teknik-teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

1) Awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*)

¹⁶ Koko Prasetyo, "Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar," *Scholaria*, Volume 6, No. 3, September 2016, hlm. 197.

¹⁷ Damar Pamungkas dan Bambang Kusnanto, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2021), hlm. 78.

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis-step).

2) Tolakan (*Take-off*)

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Pelompat harus sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti pula merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

3) Sikap badan di udara (*Action in the air*)

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut "daya penarik bumi". Daya



penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut “titik berat badan”. Titik berat badan itu letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak belakang.

4) Sikap mendarat (Landing)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jauh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.¹⁸

B. Penelitian yang Relevan

Untuk memperkuat penelitian ini, maka peneliti mengambil beberapa rujukan yang berhubungan dengan Proses Pembelajaran, serta Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

1. Skripsi Agus Irianto, Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang, dalam penelitiannya yang berjudul: “*Survei Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan*”. Pada tahun 2009, hasil penelitian yaitu perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar se-

¹⁸ Tatang Muhtar dan Riana Irawati, *Atletik* (Kotakaler: UPI Sumedang Press, 2020), hlm. 58-61.

Kecamatan Lebakbarang Kabupaten Pekalongan pada tahun 2008/2009 berdasarkan penelitian terhadap ketiga indikator secara umum menunjukkan kategori sangat baik dengan prosentase sebesar 85,47 %. Sedangkan berdasarkan perhitungan dengan uji Chi kuadrat menunjukkan bahwa ketiga indikator memiliki kriteria efektif. Dengan demikian proses pembelajaran dengan faktor perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan efektif dan berjalan sangat baik.¹⁹

2. Skripsi Halima Santri Siregar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keagamaan Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, dalam penelitiannya yang berjudul: *“Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200311 Pudun Jae Kota Padangsidempuan”*. Pada tahun 2021, hasil penelitian yaitu dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, disini guru sudah menyiapkan peserta didik secara fisik dan psikis sebelum mengikuti pembelajaran. Mengaitkan pelajaran sebelumnya agar siswa lebih paham untuk mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan. Memberikan motivasi yang membangun kepada peserta didik menyesuaikan variasi pembelajaran dengan kelas dan usia peserta didik. Dalam pencapaian yang diperoleh siswa saat pembelajaran tidak bisa dikatakan sempurna dari yang diajarkan, sebab kemampuan siswa ada yang tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Namun dalam menyesuaikan alokasi waktu selama proses pembelajaran tidak sesuai dengan yang sudah dipersiapkan, dikarenakan siswa harus menggunakan

¹⁹ Agus Irianto, “Survei Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan”, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2009), hlm. 63.

waktu mata pelajaran pjok untuk mengganti seragam olahraga. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran juga guru memberikan koreksi terhadap siswa namun banyak dari siswa yang tidak menyukai pelajaran dikarenakan pelajaran yang aktif bergerak, oleh karena itu siswa banyak yang merasa capek dan bermalas-malasan. Dalam menutup pembelajaran juga sudah tercapai guru menyimpulkan pelajaran bersama-sama dengan siswa. Untuk pemberian tugas tambahan di rumah guru jarang memberikannya kepada siswa dan di akhir pelajaran guru selalu menginformasikan materi selanjutnya kepada peserta didik.²⁰

3. Skripsi Fatrah Yunus Harahap, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keagamaan Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, dalam penelitiannya yang berjudul: *“Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audio Visual di Kelas V MIN 1 Padangsidempuan”*. Pada tahun 2022, hasil penelitian yaitu gambaran efektivitas penggunaan media audio visual dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas V-A MIN 1 Padangsidempuan terlihat masih kurang efektif karena ada beberapa indikator pembelajaran efektif dalam penelitian ini yang tidak terpenuhi seperti pengorganisasian materi yang baik dan penguasaan dan antusiasme terhadap materi. Hal ini terlihat berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan media audio visual ini

²⁰ Halima Santri Siregar, “Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200311 Pudun Jae Kota Padangsidempuan”, *Skripsi*, (Padangsidempuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2021), hlm. 81-82.

membutuhkan waktu yang cukup agar siswa dapat memahami materi yang disampaikan melalui video. Selain itu siswa juga perlu mendapatkan pengulangan penyampaian materi oleh guru secara langsung. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih kurang efektif digunakan dengan media audio visual.²¹

²¹ Fatrah Yunus Harahap, “Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audio Visual di Kelas V MIN 1 Padangsidempuan”, *Skripsi*, (Padangsidempuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2022), hlm. 63.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap pada tahun 2022/2023.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Bulan	Deskripsi Kegiatan
1	April 2022	Pengesahan judul skripsi dan pembimbing skripsi
2	April 2022	Penyusunan proposal
3	Juni 2022	Bimbingan proposal
4	September 2022	Seminar proposal
5	November 2022	Penelitian
6	November 2022	Penyusunan skripsi
7	Desember 2022	Bimbingan skripsi
8	Desember 2022	Seminar hasil
9	Januari 2022	Sidang munaqasyah

B. Jenis dan Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yang mana kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang bersifat data dan cenderung menggunakan analisis berupa kata-kata tertulis maupun lisan serta perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan serta menganalisis fenomena, aktivitas sosial, kepercayaan, persepsi, peristiwa, sikap, pemikiran orang secara individual, maupun kelompok. Data yang dihimpun dengan pengamatan secara

seksama mencakup deskripsi dalam konteks yang mendetail disertai pula dengan catatan-catatan hasil dari wawancara yang mendalam, serta hasil analisis dokumen dan catatan-catatan. Penelitian kualitatif banyak digunakan dalam penelitian di bidang sosial. Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau *natural setting* yang holistik, kompleks, dan rinci.

Penelitian yang menghasilkan beberapa temuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Penelitian kualitatif dapat digunakan untuk kegiatan penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial, dan ekonomi. Hasil kegiatan penelitian kualitatif dapat berupa uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan atau perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan atau organisasi tertentu dalam suatu keadaan, konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang menyeluruh. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditentukan terlebih dahulu, tetapi didapat setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial dia menjadi fokus penelitian. Berdasarkan analisis tersebut kemudian ditarik kesimpulan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berupa mendeskripsikan dengan kata-kata tertulis atau lisan dari hasil yang diamati.

Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif, didasarkan atas pertimbangan:

1. Metode kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dari perilaku yang diamati.
2. Data yang diperoleh merupakan hasil interaksi dan saling mengisi pengalaman, sehingga peneliti secara langsung mendapat masukan baru dan sekaligus memasukan data-data.
3. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dilakukan langsung oleh peneliti, sehingga peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian.
4. Dalam penelitian kualitatif, jumlah sumber data tidak menjadi kriteria utama, tetapi lebih ditekankan pada sumber data tersebut dapat memberikan informasi akurat serta sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu penentuan sumber data dirasa lebih cocok dengan menentukan sumber-sumber yang dipandang dapat memberikan informasi sebanyak mungkin tentang fokus penelitian.

Alasan penggunaan penelitian kualitatif ini sejalan dengan apa yang dijabarkan mengenai hal-hal yang ingin dilakukan dalam pendekatan penelitian kualitatif, yakni:

1. Memahami makna yang melandasi tingkah laku partisipan, mendeskripsikan latar, dan interaksi partisipan.
2. Melakukan eksplorasi untuk mengidentifikasi informasi baru.
3. Memahami keadaan yang terbatas dan ingin mengetahui secara mendalam dan rinci.

C. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini merupakan pendidikan dan seluruh peserta didik terkhusus di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan. Peneliti akan menggali informasi dan data baik dari peserta didik maupun tenaga pendidik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasarkan kurikulum 2013 dalam memenuhi tuntutan kompetensi terkhusus pada kelas V yang diajukan subjek penelitian.

D. Sumber Data

Sumber data penelitian ini merupakan pendidikan dan peserta didik di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan. Dilaksanakan untuk memperoleh data baik dari peserta didik maupun pendidik tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan, maka dari itu seluruh kelas V dijadikan sebagai subjek penelitian yang dilibatkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Dokumen

Dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi untuk proses penelitian.¹

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.

Dokumentasi bisa berbentuk tulisan gambar, atau karya-karya monumental

¹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan* (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 126.

dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.²

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan daftar siswa di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan, jumlah siswa, dan daftar nilai siswa.

2. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Jadi, laporan observasi ialah suatu laporan yang ditulis melalui menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis dengan melihat atau mengamati secara langsung. Melalui observasi, kita dapat membuktikan persepsi yang kita buat berdasarkan fakta yang ada.³

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara meneliti atau menyaksikan secara langsung kegiatan-kegiatan ataupun hal-hal yang ingin diteliti ke lapangan. Observasi dapat dilakukan secara mandiri ataupun kelompok. Observasi terbagi 2 yakni observasi partisipasi (*participatory observation*) yakni pengamat/peneliti ikut serta dalam kegiatan yang berlangsung, pengamat ikut sebagai peserta rapat/ peserta latihan, dan observasi non partisipasi (*non-participatory observation*) yakni pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan.

² Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 129.

³ Ayudia, dkk. "Analisis Kesalahan Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Laporan Hasil Observasi Pada Siswa SMP," *Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Indonesia dan Pengajarannya*, Volume 4, No. 1, April 2016, hlm. 36.

Menurut Guba dan Lincoln, alasan-alasan pengamatan (observasi) dimanfaatkan sebesar-besarnya dalam penelitian kualitatif, sebagai berikut:⁴

- a. Pengamatan merupakan pengalaman langsung, dan pengalaman langsung dinilai merupakan alat yang ampuh untuk memperoleh kebenaran. Apabila informasi yang diperoleh kurang meyakinkan, maka peneliti dapat melakukan pengamatan sendiri secara langsung untuk mengecek kebenaran informasi tersebut.
- b. Dengan pengamatan dimungkinkan melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang sebenarnya.
- c. Pengamatan memungkinkan peneliti mencatat peristiwa yang berkaitan dengan pengetahuan yang relevan maupun pengetahuan yang diperoleh dari data.
- d. Sering terjadi keragu-raguan pada peneliti terhadap informasi yang diperoleh dikarenakan kekhawatiran adanya bias atau penyimpangan.
- e. Pengamatan memungkinkan peneliti mampu memahami situasi-situasi yang rumit.
- f. Dalam kasus-kasus tertentu dimana teknik komunikasi lainnya tidak dimungkinkan, pengamatan menjadi alat yang sangat bermanfaat.

⁴ Zulfikar dan Nyoman Budiantara, *Manajemen Riset Dengan Pendekatan Komputasi Statistika* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hlm. 108-109.

3. Wawancara

Wawancara/ interview merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan tanya jawab secara lisan dengan narasumber untuk mendapatkan informasi yang diinginkan. Dan wawancara diharapkan sesuai dengan pokok pembahasan yang telah ditentukan.

Nazir mendefinisikan wawancara sebagai proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara).⁵

Adapun wawancara/interview yang ditunjukkan kepada guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan oleh peneliti tentang Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas V SD dalam proses belajar mengajar.

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka teknik yang analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Analisis data diwujudkan bukan dalam bentuk angka melainkan dalam bentuk laporan dan uraian deskriptif. Apabila ada data yang berjenis angka akan diinterpretasikan menjadi jenis data kualitatif.

⁵ Fandi Rosi, *Teori Wawancara Psikodiagnostik* (Yogyakarta: Leutika Prio, 2016), hlm. 3.

Dalam tahap ini data yang diperoleh secara sistematis melalui hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi akan dianalisis sesuai karakteristik penelitian, yaitu induktif atau metode yang bertumpu pada fakta peristiwa yang dikaji lebih khusus. Analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu wawancara, pengamatan yang sudah tertulis dalam catatan, hasil rekaman dan observasi. Untuk mendapatkan suatu data yang absah, maka harus memenuhi beberapa kriteria, yakni kepercayaan (*credibility*), kebergantungan (*dipendability*), keteralihan (*transferability*), dan kepastian (*confirmability*). Burhan Bungin mengemukakan empat langkah agar data dapat dikatakan absah :

1. Kredibilitas, agar data yang diperoleh valid, maka peneliti berupaya dengan menempuh beberapa cara sebagai berikut:
 - a. Observasi, cara ini dilakukan peneliti secara terus menerus terhadap subjek untuk mempertajam dan memperdalam pemahaman peneliti tentang data yang diperoleh dari peristiwa yang terjadi. Peneliti melakukan observasi sebelum penelitian dilakukan, melalui *grand tour observation* dan bersamaan dengan pengumpulan data melalui wawancara.
 - b. Triangulasi, cara ini dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk membandingkan dan mengecek derajat kepercayaan temuan melalui triangulasi sumber dan peneliti.
 - c. *Member check*, cara ini dilakukan oleh peneliti dengan mendatangi setiap responden untuk memeriksa secara bersama temuan yang telah

dirumuskan, yang bertujuan menyamakan persepsi terhadap temuan yang diperoleh.

- d. Diskusi teman sejawat, cara ini dilakukan peneliti dengan maksud untuk mendapatkan kesamaan pendapat dan penafsiran mengenai temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian ini.
2. Dipendabilitas, pemeriksaan kualitas proses penelitian. Cara ini dilakukan peneliti dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana kualitas proses penelitian yang dikerjakan oleh peneliti mulai dari mengkonseptualisasi, menjaring data penelitian, mengadakan interpretasi temuan-temuan penelitian hingga pada pelaporan hasil penelitian. Mereka yang diminta untuk memeriksa kualitas proses penelitian tersebut adalah dosen pembimbing.
 3. Transferabilitas, mendeskripsikan secara rinci dan sistematis temuan-temuan yang diperoleh di lapangan ke dalam format yang telah disiapkan. Cara ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan memperoleh gambaran yang jelas tentang temuan-temuan dalam penelitian ini, sehingga peneliti, pembimbing dan pembaca tidak meragukannya.
 4. Konfirmabilitas, pemeriksaan hasil penelitian. Cara ini dilakukan oleh peneliti untuk melihat tingkat kesesuaian antara temuan-temuan dengan data yang telah terkumpul sebagai pendukung. Kegiatan yang dilakukan peneliti adalah memeriksa kembali data yang telah direduksi, kemudian mencocokkan data tersebut dengan temuan-temuan yang diperoleh.

Untuk mengetahui keabsahan data digunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data. Dalam penelitian ini untuk *re-check* temuan yang ada di lapangan dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber dan metode. Untuk itu peneliti dapat melakukannya dengan jalan:

1. Mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan.
2. Mengecek dengan berbagai sumber data.
3. Memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Miles dan Huberman, aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian hingga tuntas dan datanya sampai jenuh. Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan dalam periode tertentu. Data dianalisis melalui empat langkah sebagai berikut.

1. Pengumpulan Data

Data-data yang diperoleh di lapangan, dicatat atau direkam dalam bentuk naratif, apa adanya tanpa ada komentar peneliti meskipun berupa catatan kecil. Dari catatan deskriptif ini, kemudian dibuat catatan refleksi, yakni catatan yang berisi komentar, pendapat, penafsiran peneliti dan fenomena yang ditemui di lapangan.

2. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Reduksi data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara merangkum, memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal yang berkaitan peran guru dalam meningkatkan hasil belajar materi gerak dasar dengan metode bermain pada kelas V. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya apabila diperlukan.

3. Penyajian Data

Peneliti berusaha menyajikan data dengan susunan yang benar. Peneliti menuangkan data hasil observasi, hasil wawancara, dan dokumentasi secara naratif deskriptif sehingga dapat dilihat adanya kaitan secara keseluruhan.

4. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan sejak penelitian ini dimulai. Hal ini karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pada awal

penelitian, kesimpulan yang diperoleh masih bersifat sementara dan masih diragukan. Seiring dengan berjalannya penelitian maka data yang diperoleh akan semakin bertambah, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang lebih objektif.

Proses berlangsungnya wawancara, peneliti mendengar dan mencatat semua jawaban yang diberikan oleh responden atas pertanyaan yang telah diajukan. Data dari catatan lapangan yang telah diperoleh akan diambil data yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan. Karena tidak semua data dari hasil catatan lapangan ini akan dimasukkan kedalam hasil penelitian. Data dari hasil wawancara akan dianalisis yang nantinya akan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Dimana akan dijelaskan hasil wawancara yang telah dilaksanakan yang nantinya juga akan dibuat kesimpulan secara jelas tentang hasil wawancara.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. TEMUAN UMUM

1. Sejarah Singkat Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpuan

Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpuan berdiri pada tanggal 01 Januari 1975, kepala sekolah pertama yaitu Bapak Sahron Hasibuan. Pada tahun 1975 sekolah ini bernama sekolah Inpres (Instruksi Presiden) 144420 yang terdapat 6 lokal dan 6 guru. Pada tahun 2002 berganti nama menjadi SD Negeri 200508, kemudian dengan berkembangnya zaman SD Negeri 200508 meningkat pula dengan bertambahnya kelas serta sarana dan prasarana bangunan.

a) Letak Geografis SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

SD Negeri 200508 Padangsidimpuan terletak di Sihitang, Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar Negeri yang terdapat di Kota Padangsidimpuan. Sekolah ini merupakan bangunan milik pemerintah daerah yang memiliki luas tanah 75x40 atau 3000 M dapat dilihat dari segi fisik bangunan SD Negeri 200508 Padangsidimpuan sudah cukup bagus.

Adapun Letak geografis dari SD Negeri 200508 Padangsidimpuan adalah:

- a. Sebelah timur berbatasan dengan asrama kodim.
- b. Sebelah barat berbatasan dengan rumah penduduk.
- c. Sebelah utara berbatasan dengan rumah penduduk.

d. Sebelah selatan berbatasan dengan peternakan sapi.¹

b) Visi dan Misi SD Negeri 200508 Padangsidimpun

Adapun yang menjadi visi dan misi SD Negeri 200508 ini yaitu:

1. Visi

“Unggul dalam prestasi, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

2. Misi

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif.
- 2) Menumbuhkan semangat keunggulan serta intensif kepada seluruh warga sekolah.
- 3) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya, sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
- 4) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran yang diikuti dan juga budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 5) Meningkatkan mutu layanan kepada pelanggan sekolah.
- 6) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan komite sekolah.²

¹ Documen Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpun, Tanggal 10 November 2022.

² Erlina Ritonga, Kepala Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpun di Kantor Kepala Sekolah, *Wawancara* Kamis, 10 November 2022.

2. Kondisi Sarana dan Prasarana SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

Adapun kondisi sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri 200508 Padangsidempuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana SD Negeri 200508 Padangsidempuan

No	Nama Ruang	Unit	B	RR	RS	RB
1	Ruang Kelas	13	13			
2	Ruang Guru	1	1			
3	Perpustakaan	1		1		
4	Kamar Mandi	3	3			
5	Gudang	1	1			
6	Kantin	1		1		
7	Musholla	1		1		

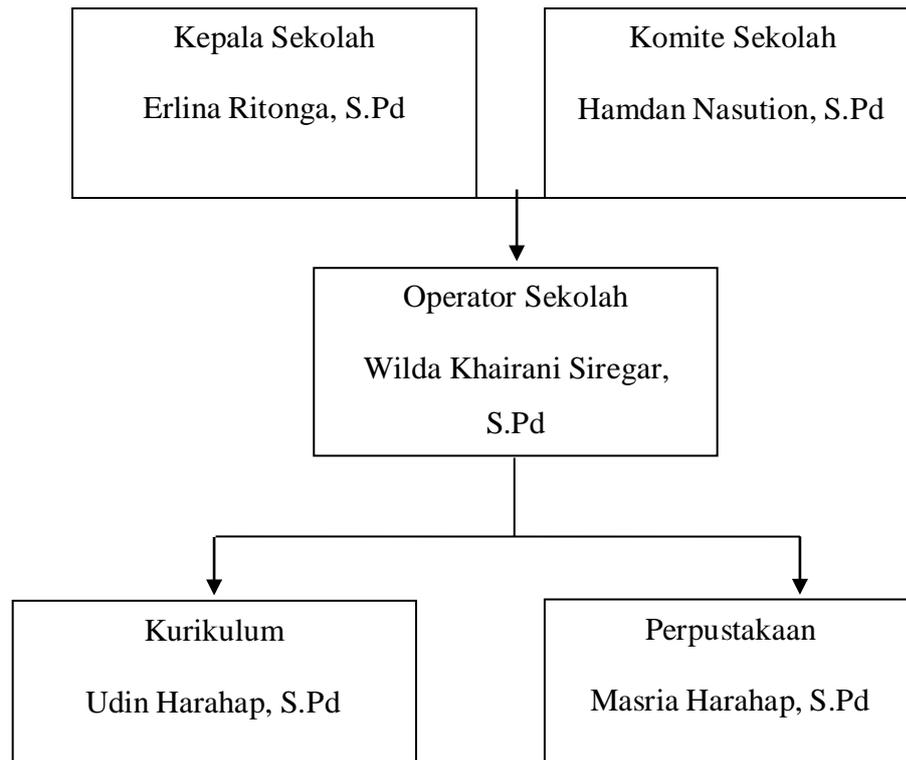
Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah dari data tersebut kondisi sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

3. Struktur Organisasi SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

Adapun struktur dan sistem organisasi SD Negeri 200508

Padangsidimpuan sebagai berikut:³

Struktur Sekolah



³ Erlina Ritonga, Kepala Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kantor Kepala Sekolah, *Wawancara*, Kamis 10 November 2022.

4. Keadaan Guru dan Pegawai di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

Adapun keadaan guru dan pegawai di SD Negeri 200508

Padangsidimpuan dapat dilihat pada tabel berikut:⁴

Tabel 4.2

Keadaan Guru Pegawai di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

No	Nama	L/P	Jabatan	Penakhir	Ket
1	Erlina Ritonga, S.Pd	P	Kepala Sekolah	S1	PNS
2	Nurliana Rambe, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
3	Lisma Sari, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
4	Megawani Hsb, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
5	Nilawati Matondang	P	Guru Kelas	SPG	PNS
6	Josef Rizal, S.Pd	L	Guru Kelas	S1	PNS
7	Siti Rohana, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
8	Erwila Nasution, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
9	Udin Harahap, S.Pd	L	Guru Olahraga	SGO	PNS
10	Kamal Siregar, S.Pd	L	Guru Olahraga	S1	PNS
11	Siti Adillah, S.Pd.I	P	Guru Agama Islam	S1	PNS
12	Isniah Tilhoniah, S.Pd	P	Guru Agama Islam	S1	PNS
13	Elsetideria Btr, S.Th	P	Guru Katholik	S1	PNS
14	Sry Hayati Hsb, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
15	Ruslawati Hrp, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
16	Fajar Adi Putra, S.Pd	L	Guru Olahraga	S1	PNS
17	Fofogo Waruwu, S.Pd	L	Guru Kelas	S1	PNS
18	Masna Harahap, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	PNS
19	Wilda Khairani, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	-
20	Nurhidayani, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	-
21	Rudi Handa, S.Pd	L	Guru Kelas	S1	-
22	Hidayanti, S.Pd	P	Guru Kelas	S1	-

⁴⁷ Dokumentasi Administrasi Tata Usaha Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpuan, Tanggal 10 November 2022.

5. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

Adapun keadaan siswa Sekolah Dasar Negeri 200508

Padangsidimpuan sebagai berikut:⁵

Tabel 4.3

Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

No	Nama	P/L
1	Aiman Arif Suwandi	L
2	Apria Ningsih	P
3	Devi Alya Ramadhani	P
4	Edwin Syah	L
5	Egi Juara Tua Situmeang	L
6	Jesica Anita Zega	P
7	Lirah Mayani Siregar	P
8	Nadhif Abilsyah	L
9	Nia Ramadhani Nasution	P
10	Nesia Waruwu	P
11	Pitria Suci Nuryanti	P
12	Putri Dwi Cinta	P
13	Ria Anjeli Laoli	P
14	Rikki Maru Nasution	L
15	Reyhan Anugrah Nasution	L
16	Shinta Elkarya Zai	P
17	Sindy Aulia Mendofa	P

6. Tata Tertib Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

a. Setiap siswa harus menjunjung tinggi nama baik sekolah, norma agama dan mematuhi tata tertib siswa sebagai berikut:

- 1) Siswa harus hadir di sekolah sebelum bel berbunyi tepat pukul 07:30 WIB.

⁴⁸ Dokumentasi Administrasi Tata Usaha Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidimpuan, Tanggal 10 November 2022.

- 2) Siswa harus mengikuti upacara setiap hari senin dan hari yang ditetapkan untuk upacara bendera.
 - 3) Siswa harus dilapangan untuk melakukan kegiatan seperti menghafal perkalian, puisi, menyanyikan lagu wajib nasional, membaca sumpah pemuda, dan senam pada hari kamis dan jumat.
 - 4) Sebelum masuk ke dalam kelas siswa terlebih dahulu berbaris di depan kelas dan memberi salam kepada guru.
 - 5) Sebelum pembelajaran dimulai siswa harus berdoa.
 - 6) Siswa bertanggungjawab atas keamanan, ketertiban, kebersihan, keindahan serta membuang sampah pada tempatnya.
- b. Seragam sekolah ditetapkan sebagai berikut:
- 1) Hari senin sampai rabu memakai seragam merah putih.
 - 2) Hari kamis dan jumat memakai seragam pramuka.
 - 3) Hari sabtu memakai seragam olahraga.

7. Sistem Kerja SD Negeri 200508 Padangsidimpuan

Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan maka SD Negeri 200508 Padangsidimpuan memiliki sistem kerja sendiri yaitu sebagai berikut:

a. Upacara Bendera

Upacara bendera merupakan kegiatan wajib yang memiliki makna bagi bangsa Indonesia. SD Negeri 200508 H.T Rizal Nurdin Sihitang Padangsidimpuan Tenggara melakukan upacara di lapangan setiap hari senin dilaksanakan mulai pukul 07.30 sampai dengan selesai. Pelaksanaan upacara bendera adalah peserta didik yang

ditunjuk dan setiap minggunya akan bergantian sesuai dengan gilirannya.

b. Sistem Kerja Piket

Piket merupakan tugas yang diamanahkan kepada setiap guru maupun staff secara bergantian. Tugas piket yaitu untuk rekap pitulasi absen guru dan peserta didik, jika ada absensi peserta didik yang belum terdaftar maka guru piket akan memanggil sekretaris kelas untuk melaporkan absensi mereka ke meja piket pada jam istirahat.

Guru piket juga bertugas untuk melayani jika ada orang tua dari peserta didik atau wali murid yang datang untuk melaporkan ataupun menanyakan keperluan mengapa orang tua atau wali peserta didik datang ke sekolah.

c. Sistem Kerja Guru

Pada saat bel jam pertama pembelajaran berbunyi maka setiap guru mempunyai jam pelajaran pada saat itu wajib masuk ke dalam kelas untuk melaksanakan proses pembelajaran dan apabila bel pergantian jam telah dibunyikan maka guru jam pelajaran pertama akankeluar dan guru pelajaran selanjutnya akan masuk kelas begitu juga selanjutnya.

d. Sistem Kerja Wali Kelas

Setiap sekolah memiliki wali kelas masing-masing, dimana setiap kelas memiliki satu wali kelas yang bertugas untuk

membimbing. Segala sesuatu yang terjadi di kelas merupakan tanggungjawab wali kelas tersebut.

e. Sistem Kerja Guru BK

Guru bimbingan konseling atau sering disebut dengan guru BK memiliki tugas untuk memberikan layanan atau bimbingan kepada peserta didik yang bermasalah dan membutuhkan bimbingan. Pada SD Negeri 200508 H.T Rizal Nurdin Sihitang Padangsidempuan Tenggara memiliki guru BK diruangan yang sudah disediakan, kemudian dengan kebijakan dan kasih sayang dapat memberikan arahan, bimbingan kepada peserta didik dengan harapan dapat mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik tersebut.

B. TEMUAN KHUSUS

1. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200508 Padangsidempuan.

a. Kegiatan Pendahuluan

Sebagai sosok yang mempunyai peran terbesar di kelas, guru sangat berperan penting dalam penentuan kualitas pendidikan bangsa. Akan tetapi guru juga merupakan manusia biasa yang tidak terlepas dari kesalahan maupun kekurangan. Namun bukan berarti pula tidak belajar. Sebagai guru layaknya perlu membenahi beberapa hal agar tercipta lingkungan belajar yang kondusif. Seperti layaknya menyiapkan perangkat pembelajaran, membuat metode belajar yang bervariasi, memberikan ransangan materi pelajaran dengan dunia

nyata, memberikan perhatian kepada siswa, memberikan pendekatan kepada siswa, memberikan tata tertib, memberikan tindakan evaluasi.

Dalam sebuah pembelajaran juga terdapat perangkat pembelajaran pada kelompok pembelajaran yang mencakup pada standard, kompetensi, kompetensi dasar, materi pelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, sumber belajar yang di kembangkan oleh setiap satuan pendidikan, dan salah satu perangkatnya yaitu silabus. Pembelajaran yang akan dilaksanakan di kelas maupun di lapangan seharusnya sudah sesuai dengan silabus yang sudah di kembangkan, seperti hasil observasi peneliti yaitu silabus di sekolah ini sudah dipersiapkan dan dikembangkan sebelum pembelajaran satu semester dilaksanakan.⁶

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK terkait kesesuaian pembelajaran dengan silabus yaitu:

*“Silabus merupakan pedoman untuk melakukan RPP dan pembelajaran tapi bisa juga tergantung situasi dan kondisi yang kita hadapi saat menyampaikan materi kepada murid kita”.*⁷

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian pembelajaran yang ada dengan silabus yang sudah disusun dan dipersiapkan

⁶ Hasil Observasi Penelitian di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada tanggal 14 November 2022.

⁷ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

sebelumnya itu tergantung situasi dan kondisi di lapangan, serta tidak lupa juga untuk menyampaikan isi materi kepada siswa.

Dan disetiap semua pelajaran harus dilakukan dengan perencanaan, kemudian setelah adanya perencanaan lalu di realisasikan dalam penerapan. Dalam penerapan pembelajaran ini ada tahapan yang seharusnya dilakukan oleh guru. Dalam hal ini menjadi seorang guru yang profesional bukanlah hal yang mudah. Seorang guru yang profesional tentunya mampu menciptakan sebuah kegiatan belajar yang menyenangkan. Untuk pengaplikasiannya dapat ditemui dalam tahapan pembelajaran yang dilakukan yaitu, kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Sehingga dalam kegiatan pendahuluan ini dibutuhkan guru yang mampu menyiapkan peserta didiknya secara fisik dan fisikis agar siap menerima pembelajaran. Seperti hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu persiapan yang seharusnya dilakukan guru yaitu setelah semua siswa sudah mengganti seragam olahraganya, kemudian membariskan siswa di lapangan. Kemudian mengarahkan dan mencontohkan gerakan-gerakan peregangan terlebih dahulu.⁸

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK yaitu:

⁸ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

*“Persiapan yang seharusnya dilakukan sebelum melakukan pembelajaran yaitu sebaiknya kita menanyakan kabar peserta didik kita, dan pada awal pembelajaran juga kita harus melakukan pemanasan, jadi jawabannya iya, kita harus melakukan pemanasan dan memperbaiki fisik mereka serta menanyakan kabar mereka”.*⁹

Terkait dengan pembukaan pelajaran ini juga ada baiknya kita menyinggung atau mengingatkan kembali pelajaran yang sudah dilakukan sebelumnya. Hal ini termasuk dalam usaha guru untuk mempersiapkan siswa secara fisik dan juga fisikis. Sebagaimana hasil observasi yang dilakukan peneliti yaitu guru mengingatkan materi yang sebelumnya kepada siswa, seperti menanyakan kepada siswa yang masih ingat dan bisa melakukan gerakan dari pelajaran sebelumnya.¹⁰

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK yaitu:

*“Untuk pembelajaran berikutnya pasti kita akan masuk ke materi yang baru, untuk itu kita harus lebih sering mengingatkan kepada murid terkait dengan materi dari pembelajaran sebelumnya. Misalnya pelajaran lompat jauh, kita sebagai guru bisa mengajak siswa kita untuk melakukan gerakan yang sudah kita lakukan di minggu yang lalu. Jadi disaat kita ingin memulai pembelajaran pada materi yang baru sebaiknya kita memang mengulang pada pembelajaran sebelumnya agar siswa bisa mengingat dan bisa paham terkait apa yang sudah kita pelajari”.*¹¹

⁹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum’at, 25 November 2022.

¹⁰ Hasil Observasi Penelitian di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

¹¹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum’at, 25 November 2022.

Dapat disimpulkan bahwa agar siswa tidak lupa dengan pembelajaran sebelumnya maka guru harus mengulang lagi pembelajaran sebelumnya, dengan begitu siswa bisa ingat kembali sehingga mempermudah siswa untuk mengikuti pelajaran yang baru. Kemudian guru juga perlu mempersiapkan peserta didik untuk pemanasan. Dari itu dapat disimpulkan bahwa pentingnya menyiapkan peserta didik secara fisik dan fisikis ialah agar perhatian siswa penuh tertuju pada kegiatan pembelajaran. Seperti menanyakan kabar peserta didik, memuji penampilan mereka, dan menanyakan kegiatan belajar mereka.

Dalam kegiatan mengejar ini juga setelah bagian pendahuluan akan temui tahapan bagian inti dimana kegiatan ini merupakan kegiatan yang membutuhkan cara, strategi, metode, dan juga model yang diterapkan agar peserta didik lebih tertarik dan penasaran dengan pelajaran, dan juga akan lebih semangat untuk mengikuti pelajaran. Seperti hasil observasi peneliti yaitu guru PJOK memberikan praktek langsung kepada siswa dari materi pelajaran yang ada. Seperti guru PJOK langsung memberikan siswa kelas V memukul bola cesara bergantian di lapangan.¹²

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK yaitu:

¹² Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

“Model dan strategi sebenarnya tergantung kelas yang dimasuki dan sesuai usia siswanya. Sebab terkadang dari siswa kelas rendah, anak-anak lebih suka banyak bermain dari pada serius dalam memahami materi.”¹³

Untuk memberikan variasi belajar yang menarik bagi murid bukanlah dengan satu cara saja atau bukan dengan cara yang itu-itu saja setiap pertemuan pembelajaran. Maka untuk memberikan hasil yang maksimal dari yang diharapkan itu, semestinya memakai cara yang tidak monoton yaitu hanya satu strategi saja. Sebab murid yang diajarkan itu sangat berbeda-beda setiap orangnya, ditambah lagi jika dilihat dari jenjang usianya. Dengan begitu guru diharapkan pandai memakai strategi yang cocok untuk dipakai saat pembelajaran dilakukan.

Dalam menyesuaikan pembelajaran yang ada dengan silabus yang sudah dipersiapkan sebelumnya itu tergantung situasi dan kondisi yang ditemui di lapangan. Akan tetapi tetap menyampaikan isi materi pelajaran kepada siswa. Dengan itu materi pelajaran sudah diketahui langkah yang harus dilakukan juga yaitu dengan menyinggung pelajaran sebelumnya.

Hal ini guru seharusnya berinisiatif untuk mengaitkan materi pelajaran sebelumnya ke materi yang akan dipelajari. Sebagaimana hasil observasi peneliti yaitu materi yang ada disilabus guru pjok

¹³ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 25 November 2022.

tersebut yang diajarkan kepada siswa di lapangan. Semua materi dalam persemesternya sudah disusun dalam bentuk silabus.¹⁴

Adapun yang dilakukan oleh guru PJOK, dengan informasi yang didapat melalui wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beliau terkait dengan kesesuaian materi pelajaran yang diajarkan sudah sesuai dengan yang ada di silabus yaitu:

*“Materi pelajaran mengacu kepada materi sebelumnya itu memang sudah wajib mengerjakan silabus, RPP, barulah kita tau proses pembelajaran kita dan capaian untuk persiapan persemester dan pertahun kemudian kita wajib mengerjakan silabus dan RPP supaya kita tau dan anak-anak juga tau materi pelajarannya”.*¹⁵

Jadi, tujuan mengaitkan materi sebelumnya dengan kepada materi yang akan di pelajari ini, bertujuan untuk memudahkan mengetahui dan mengingat apa saja materi-materi yang dipelajari untuk persemesternya dan pertahunnya.

b. Kegiatan Inti

Setelah pendahuluan telah selesai dalam kegiatan pembelajaran ini sudah tercapai, maka tahap selanjutnya akan masuk ketahapan inti, dimana guru berusaha menyampaikan inti dari materi yang akan dipelajari kepada siswa sehingga siswa dapat memahami materinya dengan mudah, seperti hasil observasi peneliti yaitu setelah guru menyampaikan inti dari materi yang dipelajari, guru

¹⁴ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

¹⁵ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 25 November 2022.

langsung mengarahkan siswa ke palangan, dan saat berada di lapangan guru membariskan siswa kemudian memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk melakukan gerakan dari inti materi yang telah disampaikan dan memperhatikan apakah siswa mampu melakukan gerakan tersebut. Bagi siswa yang tidak bisa melakukan gerakannya, guru juga bisa memberikan 3 kali kesempatan agar siswa melakukan gerakan yang telah disampaikan oleh guru tersebut sampai mereka bisa.¹⁶

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK berikut ini:

*“Tergantung kelas anak yang dimasuki, seperti kelas lima, anak-anak sedikit sulit mengerti dengan gerakan-gerakan yang cukup sulit. Jadi disesuaikan saja dengan gerakan yang efisien dengan mengurangi gerakan yang rumit untuk mereka. Jadi guru bisa membuat gerakan tersebut dengan inisiatif dan kreatif guru masing-masing”.*¹⁷

Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk mengawali pembelajaran, khususnya di bidang olahraga, guru terlebih dahulu harus melihat jenjang kelasnya, Karena agar bisa di samakan gerakan antara kelas tinggi dan kelas rendah. Terlebih lagi untuk jenjang kelas tinggi maka akan sedikit sulit di mengerti dan melakukan gerakan-gerakan yang rumit. Dengan begitu, guru

¹⁶ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

¹⁷ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

seharusnya memberikan gerakan yang mudah untuk ditiru dan dipahami oleh siswa.

Setelah tahapan efektif telah diberikan kepada siswa, maka tahap selanjutnya yang diberikan adalah tahapan kognitif. Pada tahapan kognitif ini peserta didik memperoleh informasi sebagai bahan untuk gerakan yang akan di ingat oleh siswa.

Sebagaimana hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu untuk siswa yang kurang mampu melakukan gerakan-gerakan yang telah diberikan oleh guru, guru bisa memberikan kemudahan kepada siswa tersebut yaitu dengan memberikan setengah dari aturan main yang sudah ditentukan sebelumnya agar siswa yang tidak dapat melakukannya jadi paham sehingga siswa tersebut jadi mudah melakukan gerakannya, karena tidak semua siswa bisa melakukan gerakannya dengan sempurna seperti kawan-kawan yang lainnya.¹⁸

Dari yang dikatakan guru PJOK dalam wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beliau yaitu:

*“Permasalahannya gerakan yang diperoleh dari siswa kita ini, kita tidak bisa mengatakan 100% gerakan mereka sudah sesuai dengan apa yang sudah kita ajarkan atau dengan sesuai dengan yang kita inginkan, tidak semua siswa itu bisa melakukannya. Maka dengan itu saat pembelajaran berlangsung, kita sebagai guru harus bisa memodifikasi gerakan semudah mungkin untuk ditiru oleh siswa agar siswa bisa memahami terhadap apa yang kita sampaikan”.*¹⁹

¹⁸ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

¹⁹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

Frekuensi untuk gerak setiap peserta didik pada dasarnya melalui alat indera yang dimilikinya. Seperti pada indera penglihatan, penciuman dan juga perabaannya. Hingga semakin sederhana dan jelasnya informasi yang diberikan oleh guru maka akan semakin cepat dan mudah diterima serta mudah tersimpan dalam memori setiap siswa. Dengan begitu, sebagai guru harus bisa memberikan contoh dan informasi yang baik dan sesederhana mungkin agar siswa bisa memberikan hasil gerakan seperti yang diinginkan dan diharapkan.

Dari itu, dalam pembelajaran untuk memudahkan peserta didik dalam memahami pelajaran, guru perlu menggunakan alat dan media yang mampu membantu dan mempermudah pemahaman bagi peserta didik.

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu untuk alat dan media di sekolah ini sudah ada akan tetapi belum memadai, dan sebagian masih menggunakan alat sederhana yang terbuat dari bahan bekas. Sekolah sudah mempunyai peralatan olahraga yang dibutuhkan seperti peralatan untuk permainan bola kasti, permainan bulu tangkis, permainan untuk bola kaki, dan peralatan untuk permainan olahraga lainnya. Namun untuk permainan lompat jauh

peralatannya belum ada dan masih menggunakan alat seadanya, contohnya seperti kardus, ban bekas, maupun keranjang sampah.²⁰

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK bahwa terkait penggunaan alat seefektif mungkin yaitu:

*“Alhamdulillah fasilitas yang ada di sekolah aman dan sudah ada, walaupun tidak ada pembelajaran yang tidak ada fasilitasnya seperti kondisi rusak maka dapat dilakukan modifikasi dengan apa yang ada sesuai dengan permainan dilakukan. Contohnya untuk pembelajaran lompat jauh peralatan kita belum ada, akan tetapi kita sebagai guru tidak perlu risau karena kita bisa menggunakan alat dan media yang seadanya. Dan untuk kendala pada pembelajaran lompat jauh yaitu tidak memiliki bak yang berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan dan tempat pendaratan maka bisa digantikan dengan memakai keranjang sampah sebagai titik tumpu dalam permainan lompat jauh”.*²¹

Dalam menggunakan alat dan media seefektif mungkin, ini sudah memang menjadi kewajiban. Terutama dalam pelajaran olahraga yang tentunya senantiasa menggunakan alat sebagai pendukung dalam pembelajaran. Dan dapat disimpulkan, di sekolah ini belum memiliki fasilitas yang lengkap dan bahkan terkadang masih ada fasilitas yang sudah rusak dan tak layak lagi untuk digunakan, sehingga guru olahraganya memberikan inisiatif serta mencari solusi sebagai pengganti fasilitas yang tidak layak pakai lagi untuk dijadikan sebagai bahan pembelajaran.

²⁰ Hasil Observasi Penelitian di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

²¹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

Layaknya yang sudah dirancang sebelumnya dalam RPP, semua kegiatan pelaksanaan pembelajaran sudah dirancang dalam alokasi waktunya masing-masing setiap tahap. Sehingga bisa digunakan untuk beberapa lama waktu yang diperlukan dalam melakukan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutupan. Dengan tujuan pembelajaran, seperti dalam hasil observasi peneliti untuk penggunaan alokasi waktu pelajaran PJOK di sekolah ini tidak sesuai dengan adanya RPP, selalu kurang maksimal dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dirancang.²²

Sesuai juga dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK di sekolah terkait dengan kesesuaian alokasi waktu di RPP dengan yang dipakai di lapangan yaitu:

*“Alokasi waktu yang ditetapkan di RPP dan di lapangan tidak sesuai, karena siswa harus mengganti pakaian terlebih dahulu, serta menunggu siswa keluar dari kelas, menunggu pelajaran sebelumnya yang belum selesai dari tugasnya, dan terkadang guru mata pelajaran yang lain ada yang korupsi waktu. Jadi pada dasarnya di lapangan tidak semua tercapai sesuai dengan yang sudah ditetapkan di RPP”.*²³

Untuk pelajaran olahraga di sekolah ini dapat disimpulkan bahwa memang tidak bisa menggunakan kesesuaian waktu yang sudah dipersiapkan sesuai dengan RPP dan dengan di lapangan. Karena pada pelajaran olahraga ini siswa harus memakai pakaian khusus olahraga terlebih dahulu, yang mana siswa masih banyak

²² Hasil Observasi Penelitian di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

²³ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

menyita waktu untuk mengganti pakaian dan bahkan masih ada siswa yang suka bermain, sehingga dalam menggunakan waktu untuk mengganti pakaian saja siswa masih sempat bercanda dan bersenda gurau dengan temannya yang lain.

Untuk pembelajaran, seluruh kegiatan pembelajaran guru dituntut untuk selalu ada dan jadi fasilitator bagi peserta didik. Selain itu guru juga berperan menjadi pengawas bagi murid. Sehingga kendala-kendala yang mungkin terjadi dan ditemui murid bisa diselesaikan dengan adanya guru bersama mereka. Untuk hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebagaimana guru terus memantau dan ada pada saat jam pelajaran berlangsung, akan tetapi ada sebagian guru terkadang tidak selalu ada bersama siswa dikarenakan ada kegiatan lain diluar jam pelajaran, sehingga guru hanya bisa memberikan tugas berolahraga kepada murid.²⁴

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK terkait dengan pemantauan siswa saat berlangsungnya pelajaran yaitu:

*“Saat pembelajaran berlangsung hal wajib yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki siswa, karena jika tidak diperhatikan akan ada siswa yang akan malas untuk berolahraga, dan bahkan malas untuk belajar, jika misalnya ada siswa yang salah dan tidak diperhatikan, maka yang akan terjadi adalah siswa akan menjadi malas, jadi itu merupakan hal yang wajib dilakukan oleh setiap guru”.*²⁵

²⁴ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

²⁵ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

Jadi, selama proses belajar mengajar berlangsung, guru senantiasa memperhatikan siswa dan kegiatan yang dilakukan oleh siswa, sebab tidak semua siswa bisa fokus untuk belajar, apalagi anak sesuai SD konsentrasinya mudah untuk berubah-ubah. Mereka lebih suka bermalas-malasan jika yang dikasi kepada mereka itu hanya materi pelajaran saja tanpa adanya kegiatan di lapangan. Akan tetapi jika mereka dibiarkan saja maka siswa akan bermain dengan bebas sesuai dengan apa yang mereka inginkan, terlebih lagi disebabkan usia mereka yang masih kanak-kanak dan sangat membutuhkan perhatian lebih dari orang tua dan bahkan guru. Dengan adanya perhatian dari guru maka mereka akan berlomba-lomba melakukan gerakan yang bagus, mereka akan semangat melakukan dan melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru.

Oleh sebab itu seharusnya terkhusus untuk guru olahraga agar tidak meninggalkan peserta didik di lapangan begitu saja saat melakukan kegiatan pembelajaran olahraga, seperti pelajaran lompat jauh, dan sejenis permainan lainnya. Guru sepantasnya tetap mengawasi peserta didik dan mengoreksi seluruh gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, dan seluruh aktivitas mereka hingga pembelajaran selesai agar tujuan pembelajaran yang telah disusun dalam RPP dapat tercapai.

Selain harus memberikan perhatian kepada siswa, guru juga seharusnya memberikan dorongan dan dukungan kepada siswa agar

siswa semakin semangat dalam melakukan pembelajaran. Misalnya dapat dilakukan dengan cara yaitu selalu memberikan motivasi yang membangun dan bisa membantu mengembangkan semangat dan minat siswa dalam belajar. Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah ini yaitu dengan memberikan pujian terhadap setiap siswa yang mendapat giliran melakukan olahraga. Seperti dengan mengatakan si anak nantinya akan menjadi atlet lompat jauh, dan menjadi atlet-atlet lainnya, begitulah cara guru PJOK memberikan motivasi kepada siswanya.²⁶

Seperti, hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK terkait motivasi yang diberikan yaitu:

*“Motivasi yang diberikan oleh guru terhadap siswa sekolah dasar yaitu dengan bentuk bercanda, dan tetap mengarahkan mereka untuk sering bergerak super aktif. Karena jika guru tidak melakukan pembicaraan dan bercanda, siswa juga akan cepat merasa bosan. Jadi, cukup dengan mengatakan (kita berolahraga) saja bisa membuat mereka merasa senang. Motivasi yang diberikan untuk kelas rendah dan kelas tinggi itu sama, dengan mengatakan kepada mereka (jika kalian mau belajar dengan giat maka kalian akan bisa menjadi atlet). Dengan seperti itu saja mereka sudah bersemangat”.*²⁷

Jadi, terkait dengan pemberian motivasi yang diberikan oleh guru terhadap siswa, setiap siswa pasti membutuhkan motivasi untuk meningkatkan semangat belajar terhadap siswa. Terlebih lagi usia

²⁶ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

²⁷ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

anak sekolah dasar, yang mereka butuhkan adalah motivasi yang tinggi, sebab mereka sangat membutuhkan pengarahannya yang positif. Anak sekolah dasar juga pada umumnya sangat suka bermain dan bergerak. Dengan begitu pelajaran olahraga ini merupakan pelajaran yang sangat cocok bagi mereka.

Untuk itu guru sangat diharapkan untuk memberikan dorongan dan memberikan pujian serta motivasi kepada siswa, agar siswa lebih semangat pada saat melakukan pembelajaran. Dan jika siswa sudah bisa bersemangat saat belajar olahraga maka siswa juga akan bersemangat terhadap mata pelajaran yang lainnya.

Selain motivasi dari pembelajaran, yang juga dibutuhkan oleh siswa yaitu variasi dalam pembelajaran. Tindakan ini dilakukan supaya adanya pengurangan dalam kebosanan yang dialami oleh siswa saat berlangsungnya proses pembelajaran. Jika guru menggunakan cara yang itu-itu saja maka siswa akan cepat merasakan bosan dan akan menyebabkan mudahnya tumbuh rasa malas bagi siswa. Melakukan kegiatan secara terus-menerus bisa menurunkan semangat terhadap siswa dalam melakukan pembelajaran.

Sebagaimana hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu variasi pembelajaran yang diberikan guru untuk pembelajaran sebelumnya harus berbeda dengan pelajaran yang akan dilaksanakan dan juga pembelajaran yang akan datang. Seperti pembelajaran sebelumnya siswa belajar dengan gerakan melompat yang

dipraktekkan oleh guru, maka pelajaran yang akan dimulai siswa belajar melompat sendiri sesuai dengan apa yang sudah dipraktekkan oleh guru dengan temannya secara bergantian.²⁸

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK di SD 200508 Padangsidimpuan ini yaitu:

*“Melihat usia dan perkembangan siswa, kemudian guru memodifikasi pembelajaran supaya siswa bisa. Misalnya, salah satu siswa yang tidak bisa melompat tinggi, tidak akan menjadi suatu permasalahan karena kita bisa membantunya dengan cara misalkan kita menggunakan kursi biar siswa tersebut bisa merasakan seperti apa yang dilakukan kawan-kawannya yang lain”.*²⁹

Jadi kesimpulannya, guru PJOK ini membuat variasi pembelajarannya terlebih dahulu yang menyesuaikan kepada jenjang usianya dan perkembangan yang dimiliki si anak. Sebab variasi yang diberikan terkadang juga tidak cocok dengan usia mereka sama saja tidak berhasil. Siswa tetap saja akan merasa bosan, kemudian siswa yang bosan biasanya cenderung akan mengganggu proses belajar mengajar.

Setelah menyesuaikan kelas atau usia siswa dengan variasi yang akan diberikan ini bisa jadi akan membuat siswa menjadi lebih konsentrasi dan termotivasi, sehingga proses belajar mengajar akan berjalan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Maka

²⁸ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri Padangsidimpuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

²⁹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 25 November 2022.

seharusnya guru mengetahui tindakan-tindakan apa yang akan dilakukan ketika membuka proses pembelajaran, dalam proses inti pembelajaran, dan juga penutup dalam pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan membuka dan menutup pembelajaran adalah komponen yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Proses membuka dan menutup pembelajaran merupakan inti dari kegiatan belajar mengajar. Kesalahan dalam keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, akan berakibat langsung kepada hasil pembelajaran. Sebagaimana hasil observasi peneliti yaitu guru menyimpulkan pembelajaran dengan cara menanyakan kepada siswa gerakan apa saja yang telah dilakukan mereka dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran.³⁰

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK berikut ini terkait dengan penutupan pembelajaran yang biasanya dilakukan yaitu:

*“Setiap proses penutupan dalam pembelajaran PJOK ini kita selalu mendiskusikan dengan siswa kita apa yang sudah kita pelajari, dan apa yang belum mereka pahami. Untuk penutupan kita lakukan kegiatan pengoreksian, jadi semua siswa yang belum faham di tahap penutupan inilah kita bisa tanya, apakah mereka tau inti dari pembelajaran tersebut, sehingga disitu kita tau siapa siswa yang serius atau tidak ketika melakukan proses pembelajaran”.*³¹

³⁰ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

³¹ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

Jadi, yang dimaksud dengan menutup pembelajaran yaitu bukanlah dengan sekedar mengucapkan salam dan hamdalah saja atau juga dengan berdoa pada setiap selesainya pembelajaran, karena kegiatan-kegiatan tersebut memang sudah seharusnya dilakukan setiap mengakhiri suatu kegiatan pembelajaran. Akan tetapi, penutupan pembelajaran yang dimaksud yaitu guru mengemukakan kembali pokok-pokok pembelajaran terhadap siswa supaya siswa bisa memperoleh gambaran yang utuh tentang pokok materi pelajaran dengan hasil belajar yang sudah dipelajari.

Dalam menutup pembelajaran merupakan pemberian gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipahami dan dipelajari oleh siswa, hal ini dapat dievaluasi dan disimpulkan oleh guru bersama dengan siswa sebagai usaha untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menyerap pelajaran yang sudah dipelajari setiap siswa, dan menentukan titik pangkal untuk pelajaran yang akan dipelajari berikutnya.

Jika pembelajaran telah berhasil diselesaikan maka tidak jarang guru akan memberikan tugas kepada siswanya untuk dikerjakan diluar jam sekolah biasanya dalam bentuk pekerjaan rumah (PR). Tindakan ini bertujuan supaya siswa mengulang pelajaran yang baru saja mereka pelajari dan juga agar supaya mereka mengetahui terlebih dahulu pelajaran yang selanjutnya.

Sebagaimana hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu di akhir jam pelajaran, setelah pelajaran disimpulkan oleh guru, guru tidak sering memberikan tugas atau pekerjaan rumah (PR) kepada siswanya.³²

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK berikut ini yaitu:

*“Diakhir pembelajaran pemberian tugas untuk peserta didik tidak selalu ada dalam setiap pertemuan, bisa dikatakan sangat jarang, guru lebih sering memberikan tugas menjelang ujian, misalnya saat akan ada ujian MID dan ujian semester, maka kita akan masuk kelas dan akan memberikan materi. Dan juga untuk pelajaran olahraga biasanya tidak ada tugas, akan tetapi misalnya pada materi lompat jauh, maka kita bisa menyuruh siswa untuk sering berlatih lompat jauh di rumah sesuai dengan apa yang sudah diajarkan oleh guru”.*³³

Jadi, penerapan pemberian tugas pada mata pelajaran olahraga disekolah ini yaitu dengan tidak selalu memberikan tugas di akhir pembelajaran, sebab pembelajaran olahraga yang dibutuhkan itu siswa senantiasa aktif untuk bergerak, supaya kebugaran jasmaninya akan terus ada dan terus berkembang. Selain itu juga siswa hanya perlu mengulangi pelajaran dengan teman-temannya diluar jam pelajaran atau dilingkungan sekitar rumahnya. Pelajaran olahraga ini pada umumnya kebanyakan terkait kedalam bentuk permainan. Seperti lompat jauh, loncat tinggi dan lain sebagainya.

³² Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

³³ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 25 November 2022.

Termasuk dalam permainan yang diminati dan sering dilakukan oleh siswa.

Pemberian tugas pada pelajaran olahraga di sekolah ini yaitu ketika sedang akan mendekati waktu ujian. Disaat itulah guru memberikan tugas terhadap siswa seperti memberikan tugas mencatat materi pelajaran. Hal ini dapat membantu siswa agar bisa menjawab soal berbentuk tulisan pada saat ujian semester diadakan. Dan juga pemberian tugas ini bertujuan memperkuat ingatan pada memori siswa dan pengetahuan siswa dari kegiatan yang sudah dilakukannya di lapangan dan diperkuat dengan materi dalam bentuk tulisan yang juga sudah dipelajari.

Jika semua telah dilaksanakan, dari membuka pelajaran, proses pelaksanaan pembelajaran dan juga menutup pembelajaran tercapai, maka hal terakhir yang perlu dilakukan oleh guru adalah menginformasikan materi yang akan dipelajari selanjutnya kepada peserta didik. Sebagaimana hasil observasi peneliti terhadap penginformasian pembelajaran selanjutnya terhadap siswa disini, guru PJOK tidak lupa untuk mengingatkan kembali kepada siswanya akan materi yang dipelajari untuk minggu depan. Dan juga guru PJOK mengingatkan hal apa saja yang perlu dipersiapkan oleh siswanya.³⁴

³⁴ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan guru PJOK terkait dengan penginformasian pembelajaran sebagai berikut yaitu:

*“Kepada setiap guru, setiap pertemuan pembelajaran memang sebenarnya seperti itu. Pada saat pembelajaran, materi yang sebelumnya memang harus diterangkan, dan materi yang berlangsung harus kita ajari dan materi yang akan datang harus diberitahu kepada siswa dengan tujuan supaya minggu depannya siswa bisa mempersiapkan diri mereka masing-masing”.*³⁵

Jadi, memang seharusnya guru harus menginformasikan materi dari setiap pelajaran kepada peserta didik. Hal ini bertujuan agar siswa bisa membaca terlebih dahulu materi yang selanjutnya, sehingga ketika pelajaran akan dipelajari maka sudah ada sedikit yang diketahui oleh siswa.

2. Hasil Observasi dan Wawancara Dengan Siswa

- a) Terkait dengan pelaksanaan belajar mengajar, sudah memang seharusnya ada *feedback* antara pendidik dengan peserta didik agar pembelajaran semakin bisa mencapai tujuan pembelajaran. Dalam hal ini bukan hanya guru saja yang selalu memberikan pengarahan terhadap siswanya, namun dalam hal ini siswa juga berhak memberikan pendapat mereka terhadap gurunya, terkait dengan cara guru melakukan pembelajaran olahraga. Seperti guru berhak memberikan pendapat mengenai cara guru dalam mengajarkan pelajaran olahraga.

³⁵ Udin Harahap, Guru PJOK SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 25 November 2022.

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Nia Ramadhani Nasution, ia mengatakan bahwa:

“Pak guru mengajarkan dengan sangat semangat. Terkadang pak guru juga mau marah-marah kalau ada yang siswa yang rebut, saat di lapangan kami selalu di suruh berbaris setelahnya berlari-lari melakukan pemanasan keliling lapangan”.³⁶

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Putri Dwi Cinta, ia mengatakan bahwa:

“Pak guru kalau saat mengajar pasti enak buk, karena bisa sambil bermain, tapi yang buat tidak enak suara bapak itu terlalu kuat buk, sehingga saya sering kaget buk”.³⁷

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Reyhan Anugrah Nasution, ia mengatakan bahwa:

“Pak guru kalau mengajar olahraga sangat semangat, pasti kami terlebih dahulu disuruh untuk melakukan pemanasan buk, lari-lari keliling lapangan, dan yang main-main pasti dikasi hukuman sama bapak buk”.³⁸

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu, bapak guru bidang olahraga mengarahkan siswanya untuk melakukan pemanasan dengan berlari-lari di lapangan. Dalam hal ini guru juga harus tegas dan memakai nada suara yang agak naik dan

³⁶ Nia Ramadhani Nasution, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

³⁷ Putri Dwi Cinta, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

³⁸ Reyhan Anugrah Nasution, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

cukup keras, karena kebanyakan siswa kadang tidak mau mendengarkan apa yang diperintahkan oleh guru.³⁹

- b) Siswa juga mempunyai pendapat terhadap pilihan mata pelajaran yang diminati dan disukai oleh masing-masing siswa, sebagaimana pendapat siswa terkait dengan pelajaran olahraga merupakan pelajaran yang mereka sukai atau tidak dapat dilihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Apria Ningsih, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran olahraga itu enggak enak buk saya tidak suka, karena terlalu banyak bergerak, capek buk, tambah lagi panas-panasan dilapangan buk”.*⁴⁰

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Edwin Syah, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran yang paling saya sukai yaitu pelajaran olahraga buk, dibandingkan dengan pelajaran yang lainnya apalagi pelajaran Matematika buk, pasti buat sakit kepala. Kalau pelajaran olahraga bisa main bola buk sama kawan-kawan”.*⁴¹

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Rikki Maru Nasution, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran olahraga adalah pelajaran yang sangat menyenangkan buat saya buk, karena seru dan bisa sambil kejar-kejaran sama kawan buk”.*⁴²

³⁹ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, Pada Tanggal 14 November 2022.

⁴⁰ Apria Ningsih, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, *Wawancara Jum'at*, 02 Desember 2022.

⁴¹ Edwin Syah, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, *Wawancara Jum'at*, 02 Desember 2022.

⁴² Rikki Maru Nasution, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpuan di Kelas V, *Wawancara Jum'at*, 02 Desember 2022.

Sebagaimana hasil wawancara telah dilakukan oleh peneliti dengan Jessica Anita Zega, ia mengatakan bahwa:

“Menurut saya pelajaran olahraga itu tidak enak buk, itulah pelajaran kedua yang paling tidak saya sukai setelah pelajaran matematika, karena capek kali kalau belajar olahraga ini buk”.⁴³

Sebagaimana hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu, pada saat jam pelajaran olahraga, banyak dari siswa perempuan yang tidak menyukai pelajaran olahraga sehingga mereka malas bergerak, dan malas untuk mengikuti gerakan yang diberikan oleh guru, bahkan saat menunggu giliran untuk melakukan gerakan tersebut banyak siswa perempuan yang jongkok saat berada di barisan.⁴⁴

- c) Terkait dengan jawaban siswa mengenai pelajaran olahraga beserta dengan alasan-alasannya, sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Sindy Aulia Mendofa, ia mengatakan bahwa:

“Pelajaran olahraga ini bukan pelajaran yang saya sukai buk, karena setiap kali pelajaran ini pasti capek, banyak bergerak, lari-lari, panas-panasan, pokoknya capek kali buk makanya saya tidak suka pelajaran olahraga”.⁴⁵

⁴³Jessica Anita Zega, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

⁴⁴ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

⁴⁵ Sindy Aulia Mendofa, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Nesia Waruwu, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran olahraga itu pelajaran yang tidak saya sukai, karena pelajaran ini harus capek-capek lari-lari kesana sini. Apalagi olahraganya nanti lomba lari, main bola kasti, lompat jauh, apalagi lompat jauh tadi buk capek kali lah itu”.*⁴⁶

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Egy Juara Tua Situmeang, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran olahraga itu yang paling saya sukai buk, bisa main bola sama kawan-kawan. Bisa kejar-kejaran, dan bisa lomba siapa paling cepat lari dan paling cepat mendapat bola buk. Tapi untuk lompat jauh tadi saya kurang suka buk, karena capek buk lompat-lompat terus”.*⁴⁷

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Devi Alya Ramadhani, ia mengatakan bahwa:

*“Pelajaran olahraga itu, pelajaran yang tidak saya sukai buk, karena saya malas kalau harus lari-lari. Capek kali buk, kalau malam pasti sakit itu kaki saya buk”.*⁴⁸

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Nadhif Abilsyah, ia mengatakan bahwa:

“Pelajaran olahraga itu pelajaran yang tidak saya sukai buk, karena banyak bermain-main. Saya paling suka belajar

⁴⁶ Nesia Waruwu, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara Jum’at, 02 Desember 2022.*

⁴⁷ Egy Juara Tua Situmeang, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara Jum’at, 02 Desember 2022.*

⁴⁸ Devi Alya Ramadhani, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara Jum’at, 02 Desember 2022.*

menggambar, karena menggambar itu tidak di panas-panasan dan tidak banyak geraknya buk".⁴⁹

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Aiman Arif Suwandi, ia mengatakan bahwa:

"Pelajaran olahraga itu pelajaran yang paling saya sukai, apalagi kalau main bola buk karena suatu saat saya mau juga seperti pemain bola yang terkenal seperti Cristian Ronaldo buk".⁵⁰

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Shinta Elkarya Zai, ia mengatakan bahwa:

"Pelajaran olahraga adalah pelajaran yang tidak begitu saya sukai, karena kadang bisa bermain dengan teman-teman diluar jam istirahat, terus kadang kalau olahraga pasti capek kalau habis lari-lari sama kawan-kawan".⁵¹

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dapat disimpulkan dari melihat semangatnya dari siswa pada saat pembelajaran olahraga. Kebanyakan dari siswa perempuan malas untuk memperhatikan dan melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru. Hal ini menandakan kurangnya minat mereka siswa perempuan terhadap pelajaran olahraga. Akan tetapi sebagian lagi, kebanyakan dari siswa laki-laki memang suka dengan pelajaran olahraga, karena dengan berolahraga mereka akan

⁴⁹ Nadhif Abilsyah, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

⁵⁰ Aiman Arif Suwandi, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, Desember 2022.

⁵¹ Shinta Elkarya Zai, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, *Wawancara* Jum'at, 02 Desember 2022.

bisa bermain bola dan juga ada yang sampai membayangkan dirinya sebagai pemain bola terkenal.⁵²

- d) Kemudian pendapat siswa terhadap cara yang dipakai guru agar selama pembelajaran itu tidak membosankan seperti hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Ria Anjeli Laoli, ia mengatakan bahwa:

*“Bapak guru sering mengajak kami belajar di luar kelas, dan bapak guru tidak pernah membiarkan kami berolahraga sendiri di lapangan, bapak guru selalu memantau kami sampai selesai buk”.*⁵³

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Pitria Suci Nuryanti, ia mengatakan bahwa:

*“Pak guru selalu memberikan pelajaran di lapangan, praktek langsung, memberikan kami kesempatan untuk bermain sama kawan sekelas”.*⁵⁴

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Lirah Mayani Siregar, ia mengatakan bahwa:

*“Pak guru kalau mengajar olahraga pasti semuanya harus mendapat giliran, misalnya kalau belajar lompat jauh, bapak guru menyuruh kami bergantian mekalukan gerakan lompatan, biarpun ada kawan yang tidak pandai buk”.*⁵⁵

⁵² Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidimpun, Pada Tanggal 14 November 2022.

⁵³ Ria Anjeli Laoli, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpun di Kelas V, *Wawancara* Jum’at, 02 Desember 2022.

⁵⁴ Pitria Suci Nuryanti, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidimpun di Kelas V, *Wawancara* Jum’at, 02 Desember 2022.

⁵⁵ Lirah Mayani Siregar, Siswa SD Negeri 200508 Padangsimpun di Kelas V, *Wawancara* Jum’at, 02 Desember 2022.

Sebagaimana hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa pak Udin Harahap, S.Pd selaku guru olahraga di sekolah ini, mengajak siswa melakukan pemanasan sebelum memulai pelajaran. Mengarahkan siswa berbaris terlebih dahulu, kemudian lari-lari tiga kali keliling lapangan. Kemudian mengajak siswa belajar melompat secara bergantian dan selebihnya memberikan siswa untuk bermain bersama kawan-kawannya.⁵⁶

- e) Terkait dengan kelengkapan alat di sekolah pada saat pelajaran olahraga, sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Reyhan Anugrah Nasution, ia mengatakan bahwa:

*“Peralatan olahraganya tidak ada buk, tapi biasanya bapak guru pasti menggantinya dengan alat seadanya buk, seperti yang tadi buk pelajaran lompat jauh bapak guru menggantikannya sementara dengan keranjang sampah”.*⁵⁷

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Ria Anjeli Laoli, ia mengatakan bahwa:

*“Sebenarnya perlengkapan olahraga cukup memadai buk. Hanya saja kalau untuk lompat jauh, sekolah belum memiliki alat yang lengkap dan terpaksa digantikan dengan alat-alat seadanya yang ada disekitaran sekolah seperti keranjang sampah buk”.*⁵⁸

Sebagaimana hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, untuk perlengkapan olahraga di sekolah ini memang masih

⁵⁶ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

⁵⁷ Reyhan Anugrah Nasution, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 02 Desember 2022.

⁵⁸ Ria Anjeli Laoli, Siswa SD Negeri 200508 Padangsidempuan di Kelas V, Wawancara Jum'at, 02 Desember 2022.

belum lengkap terkait dengan permainan lompat jauh, saat sedang ingin melakukan pembelajarannya siswa akan mencari kardus maupun keranjang sampah disekitaran sekolah.⁵⁹

C. ANALISIS HASIL PENELITIAN

Analisis hasil penelitian yang berjudul proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi lompat jauh di kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan dan berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang telah peneliti lakukan dengan kepala sekolah, guru olahraga, dan juga siswa-siswi SD Negeri 200508 Padangsidempuan ini dalam proses pembelajaran yang dilakukan.

Seperti yang diketahui dalam proses belajar mengajar merupakan upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah. Dalam pendidikan juga yang paling dominan terlibat dalam kegiatan yang di temui sehari-hari adalah peserta didik. Dalam hal ini yang paling di tekankan sebagai tugas guru yaitu mendidik, mengajar, dan melatih peserta didik. Guru merupakan salah satu faktor dominan yang sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Sebab ditangan gurulah letak tanggung jawab kegiatan pendidikan.

Seperti halnya yang dituntut kepada guru ialah bukan saja saat di lakukannya pembelajaran di dalam kelas, akan tetapi sebelum melakukan pembelajaran juga guru harus sudah berperan untuk berhasilnya suatu proses pembelajaran. Dalam hal ini mulai dari persiapan sebelum pembelajaran yaitu

⁵⁹ Hasil Observasi Peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan, Pada Tanggal 14 November 2022.

mempersiapkan RPP, sehingga tahapan-tahapan yang ada dalam pembelajaran, dari komponen membuka, proses pelaksanaan pembelajaran sampai komponen penutup pembelajaran guru memang harus selalu aktif, agar tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai dengan semaksimal mungkin. Untuk itu seperti hasil penelitian dari peneliti sebagai berikut:

1. Dalam pembuatan RPP sudah di sesuaikan terlebih dahulu dengan silabus, sebab silabus ini merupakan acuan dan pedoman dalam mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran.
2. Dalam persiapan pembuka pembelajaran, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan doa, dan memberikan ruang kepada siswa untuk refleksi awal seperti menanyakan kabar siswa, menanyakan kehadiran siswa (mengabsen), atau memberikan kegiatan kecil yang bisa dilakukan bersama-sama oleh siswa, kemudian tidak lupa juga guru seharusnya menyinggung pembelajaran yang telah dipelajari sebelumnya agar peserta didik lebih terarah untuk bisa paham dengan materi yang akan dipelajari.
3. Dalam kegiatan proses pembelajaran, guru perlu memperhatikan dan menjadi guru yang serba kreatif, aktif, dan inovatif dalam menggunakan model, strategi, metode dan teknik yang seharusnya cocok dengan siswa yang akan diajar. Dalam hal ini juga guru harus pandai memakai pendekatan yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa saat dalam proses pembelajaran berlangsung. Dengan begitu guru juga perlu memahami terlebih dahulu karakter siswanya, baik itu siswa yang kelas rendah

maupun kelas tinggi, sehingga dalam menggunakan variasi pembelajaran guru lebih mudah untuk memodifikasi pembelajaran hingga mencapai pembelajaran yang lebih bermakna dan menyenangkan.

4. Atas kemampuan dan hasil yang di peroleh oleh siswa, guru bisa juga memberikan *reward* dan motivasi yang bisa berdampak positif terhadap semangat belajar dan prestasi siswa.
5. Dalam kegiatan penutupan pembelajaran, guru memberikan kesimpulan atas pembelajaran yang baru saja dipelajari, dalam hal ini guru boleh secara langsung menyampaikan kesimpulan dari pembelajaran, boleh juga di diskusikan bersama-sama dengan siswa sekaligus guru memberikan penilaian sejauh mana siswa paham dan mengerti atas apa yang baru saja dipelajari. Dan juga dalam penutupan pembelajaran ini guru hendaknya menginformasikan pembelajaran selanjutnya kepada siswa dengan tujuan agar siswa mengetahui dan punya persiapan untuk pelajaran berikutnya.

D. KETERBATASAN PENELITIAN

Seluruh rangkaian penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 200508 Padangsidempuan. Sesuai dengan langkah-langkah yang ditetapkan dalam metodologi penelitian. Hal ini yang dimaksud agar hasil yang diperoleh benar-benar objektif dan sistematis. Namun demikian untuk mendapatkan hasil yang sempurna dalam penelitian ini sangat sulit, disebabkan berbagai hambatan.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain adalah pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Walaupun demikian hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri 200508 Padangsidempuan ini dapat

menjawab kejujuran sumber data dan unit analisis data dalam memberikan jawaban dari daftar pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Hambatan selalu ada tapi peneliti selalu berusaha sebaik-baiknya agar keterbatasan yang dihadapi tidak mengurangi makna penelitian. Berkat kerja keras dan bantuan semua pihak sekolah maka skripsi dapat diselesaikan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri 200508 Padangsidempuan ini yaitu sudah sesuai dengan tahapan pembelajaran yang dipersiapkan sebelumnya oleh guru PJOK, dan disesuaikan dengan silabus yang ada.

Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, disini guru sudah menyiapkan peserta didik secara fisik dan psikis sebelum mengikuti pembelajaran. Guru juga sudah mengaitkan pelajaran sebelumnya agar siswa lebih paham untuk mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan. Memberikan motivasi yang membangun kepada peserta didik menyesuaikan variasi pembelajaran dengan kelas dan usia peserta didik. Dalam pencapaian yang diperoleh oleh siswa saat melakukan pembelajaran tidak bisa dikatakan sempurna dari yang telah diajarkan, sebab kemampuan yang dimiliki oleh siswa ada yang tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Namun dalam menyesuaikan alokasi waktu selama proses pembelajaran tidak sesuai dengan yang juga sudah dipersiapkan, dikarenakan siswa harus menggunakan waktu mata pelajaran PJOK untuk mengganti seragam olahraga mereka, karena dalam pelajaran olahraga, mengganti seragam sekolah dengan seragam olahraga sudah menjadi kewajiban.

Dalam proses pembelajaran juga guru memberikan koreksi terhadap siswa namun banyak dari siswa yang tidak menyukai pelajaran dikarenakan pelajaran yang aktif bergerak, oleh karena itu siswa banyak yang merasa

capek dan bermalas-malasan. Dalam menutup pembelajaran juga sudah tercapai guru menyimpulkan pelajaran bersama-sama dengan siswa. Untuk pemberian tugas tambahan di rumah guru sangat jarang memberikannya kepada siswa dan di akhir pelajaran guru selalu menginformasikan materi yang akan dipelajari selanjutnya kepada peserta didik.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi Guru

Sebagai seorang guru, hendaknya harus menjadi guru yang profesional dan kreatif. Mampu memberikan motivasi kepada siswa supaya siswa semakin minat dan menyukai pelajaran olahraga, guru lebih bisa memberikan ide-ide yang kreatif dan bisa membangun semangat siswa agar lebih semangat lagi saat melakukan pelajaran olahraga. Supaya siswa tidak ada yang bermalas-malasan dalam bergerak saat pembelajaran berlangsung. Sebab pelajaran olahraga ini sangat bagus bagi perkembangan dan pertumbuhan anak sesuai sekolah dasar.

2. Bagi Siswa

Hendaknya siswa dapat belajar dengan sportif. Siswa juga seharusnya bersemangat dalam semua mata pelajaran khususnya di bidang pelajaran olahraga. Karena olahraga dapat memberikan kebugaran dan kesehatan bagi fisik mereka. Dan juga siswa seharusnya lebih pandai lagi untuk menggunakan waktu pelajaran olahraga seefektif mungkin. Bukan digunakan untuk bermain dan bercanda dengan teman sekelasnya atau bisa bermain dan membeli makanan saat pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Anas Junaedi & Hari Wisnu, “Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik”, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, No. 03, Februari 2015.
- Aprida & M. Darwis, “Belajar dan Pembelajaran”, *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Volume 03, No. 2, Desember 2017.
- Aprida Pane & Muhammad Darwis, “Belajar dan Pembelajaran”, *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Volume 03, No. 2, Desember 2017.
- Arina Restian, *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi*, Malang: UMM Press 2020.
- Askhabul Kirom, “Peran Guru dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Berbasis Multikultural”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 3, No. 1, Desember 2017.
- Asmar, dkk., *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video*, Bogor: Guepedia, 2020.
- Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Ayi Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas*, Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018.
- Ayi Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas*, Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018.
- Ayudia, dkk. “Analisis Kesalahan Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Laporan Hasil Observasi Pada Siswa SMP”, *Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Indonesia dan Pengajarannya*, Volume 4, No. 1, April 2016.
- Damar Pamungkas & Bambang Kusnanto, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2021.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Al Islam Tonoboyo Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Survei Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2009.
- Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. *Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Team Games Tournament Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Pada Materi Permainan Sepak Bola Di Kelas V SDN 112227 Rasau Labuhanbatu Selatan*. Padangsidimpuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2021.
- Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. *Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audio Visual di Kelas V MIN 1 Padangsidimpuan*. Padangsidimpuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2022.
- Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. *Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200311 Pudun Jae Kota Padangsidimpuan*. Padangsidimpuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2021.
- Fandi Rosi, *Teori Wawancara Psikodiagnostik*, Yogyakarta: Leutika Prio, 2016.
- H. Darmadi, *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*, Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- Hurit, Roberta Uron, dkk., *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2021.
- Koko Prasetyo, "Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar," *Scholaria*, Volume 6, No. 3, September 2016.
- Kukuh Riawan dan Bernard Djawa, "Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok", *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 5, No. 3, Januari-Juni 2017.
- M. Supriyadi, "Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar", *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 1, No. 2, Januari-Juni 2018.
- Muhammad Fathurrohman, *Belajar dan Pembelajaran Modern : Konsep Dasar, Inovasi dan Teori Pembelajaran*, Yogyakarta: Garudhawaca, 2017.
- Muhammad Supriyadi, "Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar", *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 1, No. 2, Januari-Juni 2018.

- Ngatman, *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Purwodadi-Grobogan: CV. Sarnu Untung, 2015.
- P. Mustafa & D. Dwiyo, “Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21”, *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, Volume 3, No. 2, Januari 2020.
- Paiman, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2019.
- Poppy Anggaeni & Aulia Akbar, “Kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan Poses Pembelajaran”, *Jurnal Pesona Dasar*, Volume 6, No. 2, Oktober 2018.
- Prabowo, Tri Arif & M. Musfiqon, *Belajar dan Pembelajaran*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018.
- Rahmi Ramadhani, dkk. *Belajar dan Pembelajaran: Konsep dan Pengembangan*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Rangkuti, Ahmad Nizar, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan*, Bandung: Citapustaka Media, 2016.
- Republik Indonesia, *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Shilphy Octavia, *Model-model Pembelajaran*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Sobarna, Akhmad, dkk. *Sosiologi Olahraga Teori, Konsep, dan Aplikasi Praktis*, Banten: Desanta Muliavisitama, 2020.
- Tatang Muhtar & Riana Irawati, *Atletik*, Kotakaler: UPI Sumedang Press, 2020.
- Yahya Eko Nopiyanto dan Septian Raibowo, *Dasar-dasar Atletik*, Bengkulu: Elmarkazi, 2020.
- Yetti Ariani, dkk. *Model Pembelajaran Inovatif Untuk Pembelajaran Matematika di Kelas IV Sekolah Dasar*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Zulfikar & Nyoman Budiantara, *Manajemen Riset Dengan Pendekatan Komputasi Statistika*, Yogyakarta: Deepublish, 2014.

LAMPIRAN I

MATERI LOMPAT JAUH

A. Lompat Jauh

1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut Nurmai lompat jauh adalah nomor yang memerlombakan jarak jauhnya lompatan seseorang, dimana dalam nomor ini seseorang pelompat akan berusaha melakukan lompatan ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya hingga menghasilkan lompatan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dan akhirnya melakukan pendaratan di dalam bak lompat yang berisi pasir.

Adapun gaya lompat jauh ada tiga yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Diantara ketiga tersebut tidak semua diajarkan di sekolah, salah satu yang diajarkan yaitu gaya jongkok.

Indikator-indikator lompat jauh yaitu :

- 1) Awalan
 - a. Sikap awalan
- 2) Tolakan
 - a. Kaki tepat pada balok tumpuan
 - b. Kaki aktif cepat
 - c. Paha kaki di dorong horizontal
 - d. Paha kaki di dorong vertikal
 - e. Kaki, lutut, pinggang lurus
 - f. Sikap badan pinggul diangkat
- 3) Melayang
 - a. Kaki diangkat tinggi ke depan
- 4) Mendarat
 - a. Kaki lurus rapat

Teknik-teknik Lompat Jauh

Urutan gerakan lompat jauh dapat dibagi sebagai berikut :

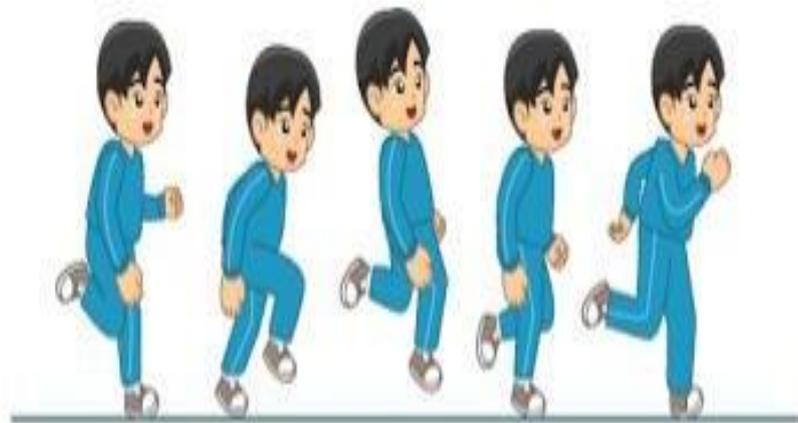
- 1) Awalan atau ancang-ancang

Awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk sekolah dasar disesuaikan dengan kemampuan siswa. Contohnya antara 10 meter sampai 15 meter atau 15 meter sampai 20 meter. Agar dapat

memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok tumpuan/tolakan.

Cara melakukan awalan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut.

- a) Lari awalan bergantung pada kemampuan masing-masing pelompat.
- b) Pertambahan kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu/bertolak.
- c) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir awalan.



Gambar 2.1

2) Tumpuan atau tolakan

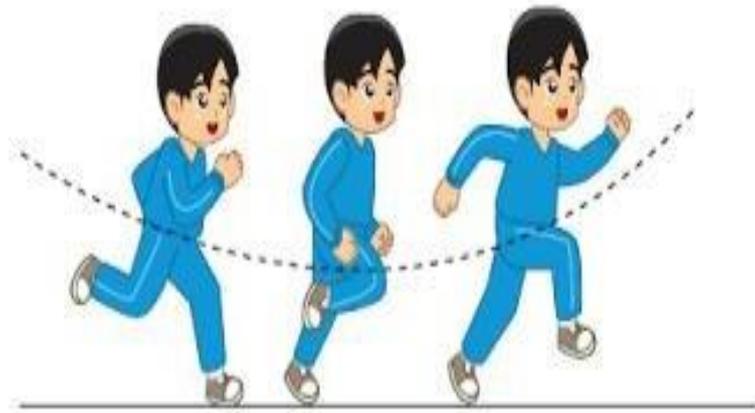
Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar dicapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan adalah sebagai berikut.

- a) Ayunkan paha kaki secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- b) Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.

c) Bertolaklah ke kedepan atas.

d) Sudut tolakan sebesar 45° .

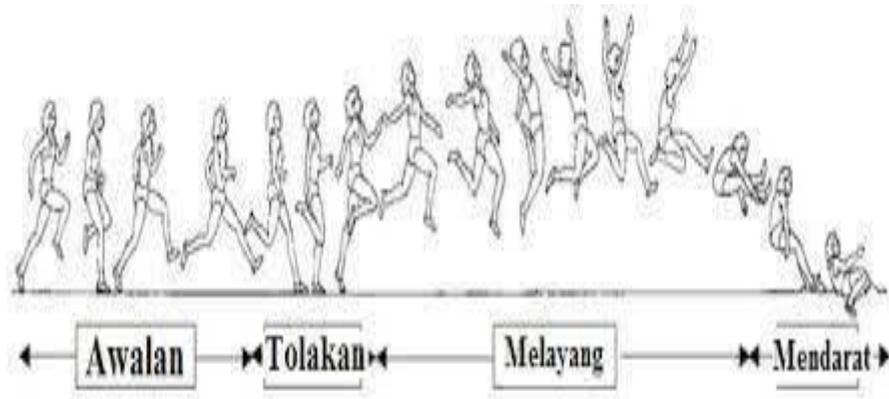


Gambar 2.2

3) Melayang di udara

Sikap badan melayang di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menolak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian, saat akan mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan meluruskan kedua lengan kedepan agar setelah mendarat pelompat tidak terjungkal kebelakang.



Gambar 2.3

4) Mendarat

Mendarat harus dilakukan sedemikian rupa sehingga kaki yang diacungkan ke depan tidak menyebabkan pelompat mendarat dengan pantatnya karena bila terjadi demikian akan sangat merugikan.

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- a) Tariklah lengan dan tubuh ke depan bawah. Setidak itu tarik kaki mendekati badan.
- b) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- c) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, maka duduklah di atas kedua kaki.



Gambar 2.4

Sedangkan menurut Tim Penjas (1994:59) lompatan yang gagal adalah :

1. Pelompat menyentuh tanah di luar daerah pendaratan, yang lebih dekat ke arah papan tolakan dibandingkan dengan bak pasir, lompatan dinyatakan gagal.
2. Menyentuh tanah di belakang garis batas balok tumpuan atau dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuang ancang-ancang maupun waktu lari, tanpa membuat tolakan.
3. Bertolak dari luar balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan batas tumpuan atau tolakan.
4. Mendarat dengan melakukan suatu bentuk gerakan salto.

Kesimpulan dari teknik-teknik lompat jauh ialah lompat jauh terbagi menjadi empat tahapan yaitu tahap awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

LAMPIRAN III

PEDOMAN WAWANCARA

I. Wawancara dengan Kepala Sekolah di SD Negeri 200508

Padangsidimpuan

1. Bagaimana sejarah singkat berdirinya SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.
2. Berapa Jumlah murid di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.
3. Bagaimana Keadaan siswa di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.
4. Apa saja sistem kerja yang ada di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.
5. Bagaimana sistem kerja yang ada di SD Negeri 200508 Padangsidimpuan.

II. Wawancara dengan Guru Olahraga di Sekolah Dasar Negeri 200508

Padangsidimpuan.

1. Apakah Bapak/Ibu sebelum melakukan proses pembelajaran menyiapkan peserta didik secara fisik dan fisikis untuk mengikuti proses pembelajaran?
2. Apakah Bapak/Ibu mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari?
3. Bagaimana model, dan strategi pembelajaran yang Bapak/Ibu gunakan?

4. Apakah cakupan materi pembelajaran yang Bapak/Ibu sampaikan kepada peserta didik sesuai dengan uraian kegiatan pembelajaran yang ada disilabus?
5. Apakah materi pembelajaran yang disampaikan sudah mengacu pada rencana pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya?
6. Apakah Bapak/Ibu mengawali pembelajaran dengan melakukan gerak perbandingan kearah gerak yang kompleks?
7. Apakah frekuensi unjuk kerja gerak peserta didik sudah sesuai untuk menghasilkan otomatisasi gerakan?
8. Apakah Bapak/Ibu menggunakan alat dan fasilitas yang ada seefektif mungkin, dan jika memang fasilitas yang ada kurang memadai hal apa yang bisa Bapak/Ibu lakukan?
9. Apakah alokasi waktu yang Bapak/Ibu persiapkan direncana pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan pengaplikasian di lapangan pada saat pembelajaran berlangsung?
10. Apakah saat pembelajaran berlangsung Bapak/Ibu selal memperhatikan dan memberikan koreksi kepada kegiatan yang dilakukan siswa baik secara individu maupun kelompok?
11. Seperti apa motivasi yang Bapak/Ibu berikan kepada siswa?
12. Seperti apa variasi pembelajaran yang Bapak/Ibu berikan kepada siswa pada saat pembelajaran gerak keterampilan asing dan gerakan sesuai dengan batasan kemampuan yang dimiliki siswa?

13. Apakah diakhir pembelajaran Bapak/Ibu selalu memberikan tugas sebagai tindak lanjut atas pembelajaran yang sudah dilakukan?
14. Bagaimana model penutup pembelajaran yang Bapak/Ibu lakukan dalam menyimpulkan dan mencari manfaat aktivitas pembelajaran yang sudah dilakukan?
15. Apakah Bapak/Ibu mengonfirmasikan rencana pembelajaran selanjutnya kepada peserta didik?

III. Wawancara dengan siswa/siswi di Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidempuan.

1. Bagaimana menurut saudara/saudari cara guru dalam mengajarkan PJOK?
2. Apakah pelajaran PJOK merupakan pelajaran yang menyenangkan?
3. Apakah pelajaran PJOK merupakan pelajaran yang kamu sukai? Apa alasannya?
4. Bagaimana cara guru PJOK mengajar agar tidak membosankan?
5. Apasajakah kelengkapan alat belajar PJOK yang digunakan di SD Negeri 200508 Padangsidempuan?

LAMPIRAN IV

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam rangka pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yang berjudul “Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan” maka penulis menyusun pedoman observasi sebagai berikut:

6. Mengobservasi langsung di lokasi penelitian Sekolah SD Negeri 200508 Padangsidempuan.
7. Mengamati pelaksanaan pembelajaran olahraga yang dilakukan oleh guru PJOK Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidempuan.
8. Mengamati kegiatan yang dilakukan siswa saat pembelajaran berlangsung yang diberikan oleh guru pjok di Sekolah Dasar Negeri 200508 Padangsidempuan.

LAMPIRAN V

Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan

No	Nama	Hasil
1	Aiman Arif Suwandi	✓
2	Apria Ningsih	✓
3	Devi Alya Ramadhani	×
4	Edwin Syah	✓
5	Egi Juara Tua Situmeang	×
6	Jesica Anita Zega	×
7	Lirah Mayani Siregar	×
8	Nadhif Abilsyah	✓
9	Nia Ramadhani Nasution	✓
10	Nesia Waruwu	×
11	Pitria Suci Nuryanti	×
12	Putri Dwi Cinta	✓
13	Ria Anjeli Laoli	×
14	Rikki Maru Nasution	✓
15	Reyhan Anugrah Nasution	✓
16	Shinta Elkarya Zai	×
17	Sindy Aulia Mendofa	×

LAMPIRAN VI

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN GURU PJOK

No	Pertanyaan Wawancara	Jawaban
1	Apakah Bapak sebelum melakukan proses pembelajaran menyiapkan peserta didik secara fisik dan fisikis untuk mengikuti proses pembelajaran?	Ya, sebelum melakukan praktek keluar lapangan siswa akan di tanyakan masalah kesehatannya, jika kesehatan mereka baik maka akan dilakukan praktek di lapangan, akan tetapi jika ada yang sedang sakit, akan diberikan izin untuk beristirahat di dalam kelas.
2	Apakah Bapak mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari?	Ya, pelajaran sebelumnya akan dikaitkan dengan pelajaran yang akan dipelajari agar peserta didik tidak lupa dengan yang sudah diajarkan kepada mereka.
3	Bagaimana metode pembelajaran yang Bapak gunakan?	Saya menggunakan metode ceramah, yang di mana sebelum melakukan praktek keluar lapangan, saya menyampaikan materi terlebih dahulu kepada peserta didik agar mereka paham dengan pelajaran atau materi yang akan di praktekan.
4	Apakah materi pembelajaran yang disampaikan sudah mengacu pada rencana pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya?	Ya, sudah sesuai. Karna saya juga mengajar sesuai panduan yang ada di RPP.
5	Apakah Bapak mengawali pembelajaran dengan melakukan pemanasan?	Ya, sebelum memulai praktek saya terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk peserta didik agar otot-otot mereka menjadi lentur, sehingga resiko terjadinya cedera saat olahraga dapat dihindari.
6	Apakah Bapak menggunakan alat dan fasilitas yang ada seefektif mungkin, dan jika memang fasilitas yang ada kurang memadai hal apa yang bisa Bapak lakukan?	Tidak, di sekolah belum memiliki bak pasir untuk praktek lompat jauh, maka dari itu saya menggunakan keranjang sampah sebagai titik tumpu siswa saat melakukan lompat jauh.
7	Apakah alokasi waktu yang Bapak persiapkan direncana	Tidak sesuai, karena saat siswa mengganti seragam mereka lebih

	pembelajaran sesuai dengan pengaplikasian dilapangan pada saat pembelajaran berlangsung?	banyak bermain-main sehingga banyak waktu yang terbuang.
8	Apakah saat pembelajaran berlangsung Bapak selalu memperhatikan dan memberikan koreksi kepada kegiatan yang dilakukan siswa baik secara individu maupun kelompok?	Ya, saya selalu memperhatikan peserta didik saat melakukan praktek agar saya bisa menilai kemampuan yang mereka miliki.
9	Seperti apa motivasi yang Bapak berikan kepada siswa agar bisa lebih bersemangat dalam berolahraga kedepannya?	Saya memberikan motivasi melalui atlet-atlet yang berhasil meraih mimpi-mimpinya.
10	Apakah diakhir pembelajaran Bapak selalu memberikan tugas sebagai tindak lanjut atas pembelajaran yang sudah dilakukan?	Ya, saya memberikan tugas berupa pekerjaan rumah yang akan mereka kerjakan dirumah, guna juga sebagai pengisi waktu kosong yang sering mereka gunakan hanya untuk bermain-main.
11	Apakah Bapak mengonfirmasikan pembelajaran berikutnya kepada peserta didik?	Ya, saya pasti memberitahukan kepada peserta didik pelajaran apa yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya, dan saya mengarahkan mereka agar membaca pelajaran tersebut di rumah.

LAMPIRAN VII

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SISWA

No	Pertanyaan Wawancara	Jawaban
1	Bagaimana menurut saudara/saudari cara guru dalam mengajarkan PJOK?	Menurut saya cara mengajar Bapak enak bu, karna dikasi pengulangan kalau belum berhasil melakukan lompat jauhnya bu.
2	Apakah pelajaran PJOK merupakan pelajaran yang kamu sukai?	Tidak begitu saya sukai bu, karna saya merasa capek bu saat berolahraga, apalagi kalau mataharinya panas bu.
3	Bagaimana cara guru PJOK mengajar agar tidak membosankan?	Saya ingin belajar olahraganya disambil dengan main-main bu, seperti habis belajar kami dikasi main-main sampai waktunya habis bu.
4	Apakah kamu mampu melakukan lompat jauh?	Ya saya mampu, tapi harus melakukan pengulangan berkali-kali bu.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022
Website: uinsyahada.ac.id

Nomor : B - 3252 /In.14/E.1/TL.00/10/2022

Hal : **Izin Riset**

Penyelesaian Skripsi

Yth. Kepala SD Negeri 200508 Padangsidempuan
Kota Padangsidempuan

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa:

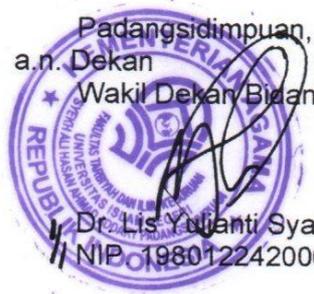
Nama : Nurapiah Simbolon
NIM : 1820500026
Semester : IX
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "**Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidempuan**".

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Ibu untuk memberikan izin penelitian sesuai dengan maksud judul di atas.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Padangsidempuan, 24 Oktober 2022
a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A.
NIP. 198012242006042001



PEMERINTAHAN KOTA PADANGSIDIMPUAN
DINAS PENDIDIKAN DAERAH
SEKOLAH DASAR NEGERI 200508 PADANGSIDIMPUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Desa Sihitang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara
Email: SDN200508@yahoo.com

SURAT KETERANGAN PELAKSANAAN PENELITIAN

Nomor: /Sd.Psp.teng/02.20.24/09/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erlina Ritonga S.Pd
NIP : 19651011 198909 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN 200508 Padangsidempuan Tenggara

Menerangkan bawah ini:

Nama : Nurapiah Simbolon
NIM : 1820500026
Fakultas/Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN

Telah melaksanakan penelitian di SDN 200508 Padangsidempuan Tenggara Kecamatan Padangsidempuan Tenggara kota padang Sidempuan selama 26 Oktober – 26 November untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lompat Jauh di Kelas V SDN 200508 Padangsidempuan Tenggara.**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, 26 November 2022

Kepala sekolah SDN 200508



Erlina Ritonga S.Pd

NIP: 19651011 198909 2 001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

1. Nama : Nurapiah Simbolon
2. NIM : 1820500026
3. Jurusan : PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah)
4. Agama : Islam
5. Alamat : Titi Aloban, Kecamatan Bilahulu, Kabupaten Labuhanbatu

B. Pendidikan

1. TK Ash-Shobriyah Titi Aloban : Tahun 2005-2006
2. SD Negeri 112152 Titi Aloban : Tahun 2006-2012
3. MTsS Al-Washliyah Sigambal : Tahun 2012-2015
4. MAN Rantauprapat : Tahun 2015-2018
5. UIN SYAHADA Padangsidempuan : Tahun 2018-2023

C. Identitas Orang Tua

1. Ayah : Ahmad Amri Simbolon
2. Ibu : Zainab Hasibuan
3. Pekerjaan : Petani
4. Agama : Islam
5. Alamat : Titi Aloban, Kecamatan Bilahulu, Kabupaten Labuhan batu