

ANALISIS PEMBELAJARAN KECEPATAN BERLARI DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK) SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BANJAR

Dwi Mandono, Tri Irianto
Universitas Lambung Mangkurat
email: trifkip@ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab dari kecepatan berlari peserta didik kelas VI di kabupaten banjar berada dalam klasifikasi kurang atau lambat. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data peneliti sebagai kunci utama, penggunaan dokumen dan wawancara. Subjek pada penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan SDN aluh aluh besar 2, SDN sungai rangas dan SDN sungai tabuk kota 2 atau abumbun jaya berjumlah 3 orang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa RPP pendidikan jasmani olahraga kesehatan kelas VI semester 1 dan hasil wawancara. Dari hasil menganalisis RPP penjasokes kelas VI semester 1 dan wawancara didapatkan hasil penelitian penyebab kecepatan berlari peserta didik kelas VI berada dalam klasifikasi kurang/lambat yaitu pembelajaran teknik berlari tidak diajarkan dan walaupun diajarkan hanya sebatas penyampaian, Kurang tersedianya halaman/lapangan yang luas disekolah tersebut, kurangnya kreatifitas seorang guru dalam menciptakan sebuah materi pembelajaran, kurangnya kreatifitas guru dalam memanfaatkan lingkungan sekitar, kurangnya perhatian kepala sekolah terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan sehingga tidak terlalu diutamakan apa yang menjadi kebutuhan didalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Kurikulum 2006, Pembelajaran Kecepatan Berlari, Sekolah Dasar Kabupaten Banjar

LEARNING ANALYSIS OF RUN SPEED IN HEALTH SPORTS EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL IN BANJAR DISTRICT

Abstract

This study aims to determine the cause of the speed of running class VI students in banjar district are in the classification less or slow. The research method used is qualitative research with researcher data retrieval technique as the main key, the use of documents and interview.

Subjects in this study were physical education teacher physical health sport SDN aluh aluh besar 2, SDN river rangas and SDN river tabuk 2 / abumbun jaya city amounted to 3 people. The data obtained in this study is the physical health education RPP class VI semester 1 and interview results. From the results of analyzing the RPP penjaskes class VI semester 1 and interviews obtained the results of research causes the speed of running class VI students are in the classification of less or slow ie the learning technique is not taught and trained not only limited to the delivery, the lack of availability of pages large field school, the lack of creativity of a teacher in creating a learning material, the lack of creativity of teachers in utilizing the surrounding environment, the lack of attention of the principal to the subject of physical education sports health so not too priority what is the need in physical health education education.

Keywords: *Physical Education Sport Health, Curriculum 2006, Learning Speed Running, Elementary School of Banjar Regency*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (tematik kurikulum, 2013:15). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan sesuai dengan kurikulum 2013 yaitu 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran penting yang ada di dunia pendidikan dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan umumnya dominan menggunakan aktivitas gerak tetapi dirancang sedemikian rupa mencakup dalam prosesnya tersebut itu memberikan peserta didik wawasan, membentuk perilaku dan yang paling dominan adalah keterampilan peserta didik karena proses pembelajarannya dengan gerak. sehingga dengan hal itu memberikan dampak kesehatan terhadap tubuh, seperti tubuh menjadi lebih bugar dan salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah agar peserta didik memiliki kebugaran tubuh yang baik.

Peserta didik memiliki kebugaran yang baik merupakan harapan guru karena menandakan berhasilnya guru melaksanakan pembelajaran kebugaran. kebugaran peserta didik dapat dilihat dengan melakukan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 terdiri dari 5 pos yaitu: "1) lari cepat 40 m, 2) gantung siku/tekuk siku, 3) baring duduk (30 dtk), 4) loncat tegak, 5) lari 600 m" (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 4).

Berdasarkan data yang peneliti dapat dari kumpulan beberapa skripsi yang ada pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan jurusan

pendidikan olahraga dan kesehatan universitas lambung mangkurat (FKIP JPOK ULM) yang meneliti kebugaran jasmani peserta didik kelas VI daerah kalimantan selatan menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani masih kurang. Dari ke 5 POS yang menunjukkan klasifikasi kebugaran peserta didik kurang adalah salah satunya pos 1 yaitu lari cepat 40 M. berikut data nama sekolah yang memiliki klasifikasi kurang pos 1 lari cepat 40 M dalam komponen kebugaran jasmani yang didapat dengan tes TKJI yang sudah dilakukan oleh peneliti yang melakukan penelitian TKJI di kalimantan selatan: 1) SDN sungai tabuk kota 2 kec. sungai tabuk kab. banjar (2014). 2) SDN sungai rangas kec. martapura barat kab. banjar (2015). 3) SDN aluh aluh besar 2 kec. aluh aluh kab. banjar (2015). 4) SDN mandurian hilir kec. tapin tengah kab. tapin (2015). 5) SDN panyipatan 1 kec. panyipatan kab. tanah laut (2015). 6) SDN pulatan kec. awayan kab. balangan (2015). 7). SDN mangkupum 1 kab. tabalong (2015). 8) SDN batalas kec. candi laras utara kab. tapin (2016). 9). SDN atarbaru 2 kab. barito kuala (2015). 10) SDN bariang kec. kandangan kab. HSS (2016). 11) SDN sungai hanyar kec. angkinang kab. HSS (2016). 12) SDN amawang kiri kec. kandangan kab. HSS (2016). Dari beberapa sekolah dikalimantan selatan, sesuai data yang ada, kabupaten banjar dominan berada dalam klasifikasi kurang/lambat. dengan ini tentu menimbulkan pertanyaan mengapa kecepatan berlari peserta didik kelas VI di tiga sekolah tersebut berada dalam klasifikasi kurang/lambat. yang menyebabkan tes kebugaran jasmani peserta didik khususnya di kecepatan yang klasifikasi kurang/lambat ini belum diketahui secara pasti penyebabnya dan selama ini tidak ada yang melakukan penelitian terhadap hal tersebut. Sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, maka peneliti akan melakukan kajian yang mendalam dengan melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui mengapa kecepatan berlari peserta didik kelas VI di tiga sekolah tersebut berada dalam klasifikasi kurang/lambat. karena hal ini berkaitan dengan pembelajaran sehingga berhubungan dengan guru dan permasalahan diatas adalah sesuatu yang sudah terjadi sebelumnya (eksपो fakto) sehingga untuk membantu solusi peneliti menemukan jawaban dari permasalahan diatas yaitu dengan menganalisis rancangan

pembelajaran (RPP) yang dibuat guru ditahun yang berkaitan dan apabila data yang didapat belum mencukupi maka akan dilanjutkan dengan wawancara. hal ini penting untuk dilakukan penelitian karena apabila dibiarkan maka peserta didik tidak akan selalu dalam kondisi bugar karena dari ke lima komponen tes kebugaran jasmani tidak selalu terpenuhi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan teknik pengumpulan data peneliti sebagai kunci utama, penggunaan dokumen dan wawancara. Keabsahan datanya menggunakan teknik triangulasi. triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu” Moleong (2007:330). Dengan menggunakan analisis data miles dan huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu guru penjasorkes SDN Sungai Rangas, SDN Aluh Aluh Besar 2 dan SDN Sungai Tabuk Kota 2. Objek penelitian yaitu RPP penjasorkes kelas VI yang berada di SDN Sungai Rangas, SDN Aluh Aluh Besar 2 dan SDN Sungai Tabuk Kota 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SDN Aluh Aluh Besar 2

Pertama RPP yang dibuat oleh guru penjasorkes dengan inisial AR yang mengajar di SDN Aluh Aluh Besar 2, RPP yang digunakan di sekolah ini menggunakan kurikulum satuan tingkat pendidikan (KTSP). Berdasarkan hasil analisis bahwa di dalam RPP yang dibuat tidak ditemukan materi tentang kecepatan berlari dalam materi pembelajaran, dan didalam kegiatan belajar mengajar seperti di dalam bagian pendahuluan, bagian inti dan penutup juga tidak ditemukan mengenai kecepatan berlari, namun terdapat materi mengenai kebugaran jasmani (lari) dicantumkan dalam materi pokok yang dibuatnya. dalam KD 1.3 yaitu mempraktekan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran. Dalam KD

ini terdapat tentang lari akan tetapi di dalam materi yang di uraian RPP dijelaskan hanya mengenai lempar yaitu pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan wawancara hal itu dikarenakan tidak terdapatnya halaman sekolah dalam hal ini yaitu fasilitas sekolah yang kurang memadai sehingga AG didalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar menyesuaikan keadaan yang ada, seperti sit up dan yang dapat dilakukan ditempat yang tidak luas seperti didalam ruang kelas. Berdasarkan wawancara juga bahwa kreatiitas AG didalam membuat materi pembelajaran agar lebih efektif dapat dikatakan kurang karena AG tidak dapat menciptakan agar materi yang ada dapat diberikan seluruhnya kepeserta didik.

SDN Sungai Rangas

Kedua RPP yang dibuat oleh guru penjasorkes dengan inisial NB yang mengajar di SDN sungai rangas, RPP yang digunakan yaitu RPP dengan kurikulum KTSP. Berdasarkan hasil analisis bahwa di dalam RPP yang dibuat terdapat materi pembelajaran tentang lari bergabung dengan materi yang lainnya. dalam KD 1.3 yaitu mempraktekan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sporifitas dan kejujuran. namun didalam kegiatan proses mengajar tidak ditemukan materi kecepatan berlari baik dalam kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengapa didalam kegiatan proses mengajar tidak dilakukan, ha ini dikarenakan NB memegang dua jabatan yaitu sebagai guru penjasorkes dan sebagai wali kelas 2. Sehingga NB tidak dapat sepenuhnya memberikan pembelajaran yang diberikan dikarenakan harus memberi kan pembelajaran dikelas 2 yang dipegangnya. sehingga dapat dikatakan tidak efektif didalam setiap pertemuan yang dilakukan.

SDN Sungai Tabuk Kota 2

Ketiga RPP yang dibuat oleh guru penjasorkes dengan inisial JS yang mengajar di SDN sungai tabuk kota 2. RPP yang digunakan di SDN sungai tabuk kota 2 ini menggunakan kurikulum satuan tingkat pendidikan (KTSP). Berdasarkan hasil analisis RPP yang dibuat didalam kegiatan belajar mengajar baik dalam

kegiatan pendahuluan, inti dan penutup tidak terdapat mengenai berlari, namun terdapat materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani tentang lari dalam KD 1.3 yaitu mempraktekan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran, akan tetapi dalam uraian materi pembelajaran tidak dicantumkan mengenai lari, yang dicantumkan mengenai lempar yaitu pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengapa kecepatan berlari tidak diberikan dikarenakan waktu yang menjadi masalah, materi kebugaran jasmani bermacam macam sehingga tidak keseluruhan materi di berikan seperti kecepatan berlari tidak diberikan. Dengan hal ini dapat dikatakan JS kurang memiliki kreatifitas didalam menciptakan sebuah materi pembelajaran. materi berlari dapat diberikan pada kegiatan pendahuluan seperti pemanasan sebelum memulai pembelajaran, sehingga untuk masalah waktu sebenarnya dapat diatasi dengan kreatifitas guru tersebut.

Dari paparan pembahasan RPP dan wawancara dapat dikatakan bahwa pembelajaran mengenai kecepatan berlari tidak diberikan oleh guru penjasorkes yang ada dan walaupun diberikan tidak optimal. Kecepatan berlari tidak harus diberikan didalam materi khusus akan tetapi dapat diberikan pada kegiatan pembelajaran ketika akan dimulai yaitu ketika pemanasan, sehingga dengan hal itu secara tidak langsung kecepatan berlari sudah diajarkan. hal ini menimbulkan bahwa kreatifitas guru didalam kegiatan pembelajaran maupun didalam menciptakan sebuah materi pembelajaran sangat dibutuhkan agar dapat berjalan efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan didapat beberapa penyebab dari mengapa kecepatan berlari peserta didik kelas VI di tiga sekolah kabupaten banjar kurang/ lambat. Berikut beberapa penyebab hal itu terjadi:

1. Pembelajaran teknik berlari tidak diajarkan dan walaupun diajarkan hanya sebatas penyampaian

2. Kurang tersedianya halaman/lapangan yang luas disekolah tersebut
3. Kurangnya kreatifitas seorang guru dalam menciptakan sebuah materi pembelajaran
4. Kurangnya kreatifitas guru dalam memanfaatkan lingkungan sekitar
5. Kurangnya perhatian kepala sekolah, terhadap mata pelajaran penjasorkes sehingga tidak terlalu diutamakan apa yang menjadi kebutuhan didalam pembelajaran penjaskes

Kelima hal di atas saling berkaitan, ketika kepala sekolah tidak terlalu memperhatikan bagaimana pentingnya mata pelajaran penjasorkes sehingga akan menyebabkan kebutuhan apa yang diperlukan didalam pembelajaran penjasorkes tidak terpenuhi, seperti kepala sekolah tidak ada menciptakan sebuah lapangan untuk berolahraga dan lain lain. hal ini tentu membuat guru penjasorkes tidak merasa dihargai sehingga dalam pembelajaran menyebabkan guru penjasorkes hanya sekedarnya saja memanfaatkan yang ada dan ditambah lagi kurangnya kreatifitas guru didalam menciptakan sebuah pembelajaran.

SARAN

Dari hasil penelitian dan kesimpulan, ada beberapa hal yang disarankan agar kedepannya lebih baik lagi dan kebutuhan kebugaran jasmani peserta didik dapat terpenuhi.

1. Materi kecepatan tidak harus diberikan dimateri khusus, guru dapat memberikannya ketika memulai pembelajaran praktek penjas yaitu ketika pemanasan
2. Modifikasi pembelajaran diperlukan agar dengan waktu yang terbatas semua materi dapat terlaksana, tidak hanya dalam materi kebugaran jasmani saja
3. Dalam pembelajaran penjaskes manfaatkan lingkungan sekolah yang ada, disini tidak hanya halaman sekolah akan tetapi lingkungan yang berada di sekitar luar sekolah.
4. Berikan perhatian terhadap mata pelajaran penjaskes baik dalam fasilitas maupun alat olahraganya
5. Menciptakan bahwa mata pelajaran penjaskes penting sama halnya dengan mata pelajaran yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta & Yudha. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA, CV
- Menpora. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Minarsih, Tri, dkk. *Buku Sekolah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Asyiknya Berolahraga 5*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offest.
- Mutohir Gusril, Toho C. 2005. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan* Vol. 2 No. 2. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Jawa Timur: ABIL PUSTAKA.
- Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar. 2010. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Permendikbud no 54 dan 57. 2014. Kurikulum 2013 dan Pembelajaran Tematik.
- Riadi, Mastur. 2010. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban*. Mataram.
- Rusli Lutan, dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jamani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sugiyono. 2014. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*. Bandung : ALFABET, CV
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suherman, Andang. 2001. *Asesman Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dingsana. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.