

# UPAYA PENINGKATAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENJAS DI SD SAMIRONO BERDASARKAN KURIKULUM BERBASIS KOMPETENSI

Oleh Suhadi  
Universitas Negeri Yogyakarta

## Abstract

*This research covers efforts in improving physical education learning process for 4th grader based on competence based curriculum. The problems to be solved are 1) ineffective time consumption, (2) lack of facilities and equipment including site limits, (3) the needs for better understanding and interpretation on the learning contents which is in line with Competence-Based Curriculum (CBC), (4) the affective aspects either from teachers or students is one of the important factors for the successful PE learning. This research is a classroom action research involving two cycles. The research took place in at the Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, once per week from July to September 2005-2006. A number of 34 students were participated. They were at the 4th grade consisting of 16 boys and 18 girls. The action of the research is teaching PE using Curriculum 2004 employing CBC. The contents consisted of basic movements in PE, gymnastics, and traditional games. It took 50 minutes every single unit teaching learning. The results showed that there was improvement on the effectiveness of learning process, on the students' motivation, and also students' physical fitness.*

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Efektivitas, Pembelajaran, KBK.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk menyiapkan peserta didik menghadapi tuntutan atau tantangan hidup dan kehidupan. Untuk dapat menghadapi tantangan diperlukan proses yang baik melalui pendidikan yang melibatkan banyak unsur untuk

mencapai keberhasilannya. Dalam proses pendidikan, individu sebagai peserta didik diberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Pendidikan bertujuan untuk membantu individu tumbuh dan berkembang dengan baik, menjadi dewasa, berguna bagi dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan kehidupan, dan berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani memiliki peran yang cukup besar dalam memberi lingkungan yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus dirancang dengan baik dan benar agar dapat membantu memberikan lingkungan yang kondusif bagi anak peserta didik. Diantara unsur-unsur yang terlibat dalam proses pendidikan jasmani adalah unsur kurikulum, proses pembelajaran (strategi, metode, dan teknik mengajar), guru, pengelola pendidikan, dan faktor peserta didik atau anak didik, serta sarana prasarana.

Kurikulum sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses pendidikan dituntut adanya kurikulum yang baik yang sesuai dengan perkembangan jaman. Implikasi dan aplikasi Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) tersebut pelaksanaannya masih baru sehingga perlu adanya identifikasi masalah-masalah pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan KBK, dievaluasi kemudian implementasi hasil evaluasi melalui penelitian tindakan yang valid untuk memperbaiki kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang sesuai dengan KBK.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Hakikat Belajar**

Belajar adalah berubah. Perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari sederhana menjadi kompleks dan selanjutnya. Menurut Cronbach yang dikutip oleh Suryabrata (1995:247), *Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*. Belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami dan dengan mengalami tersebut pembelajar menggunakan pacna indranya. Sumadi Suryabrata menyimpulkan pendapatnya tentang belajar yaitu: bahwa belajar itu membawa perubahan, perubahan itu dididapatkannya kecakapan baru dan perubahan itu karena usaha atau sengaja.

Menurut Ganong (1992:62), belajar dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengubah perilaku berdasarkan pengalaman dan mengingat adalah kemampuan mengulang kembali peristiwa-peristiwa sebelumnya pada tingkat sadar atau dibawah sadar. Belajar mencakup perubahan respon terhadap rangsang. Beberapa penulis percaya bahwa memori disebabkan oleh beberapa perubahan secara fisik atau jejak ingatan (*memory trace*) pada sistem syaraf yang dihasilkan dari belajar. Apapun bagian dari otak yang terlibat dalam belajar, beberapa perubahan secara fisik secara logis terjadi pada *synapses*, situs anatomisnya adalah satu neuron merangsang neuron yang lain. Pendapat Leukel (1968:364), tentang belajar menyatakan bahwa: *if it can be shown that learning changes occur at synapses between nerve cells (whatever parts of brain are involved), what is the nature of synaptic changes? "Molar" changes are discussed first*. Jika dapat diamati, belajar adalah perubahan yang terjadi pada *synapse* antara sel-sel syaraf (apapun bagian otak yang terlibat).

Menurut Ganong (1999:106), perubahan-perubahan jangka panjang pada fungsi *synapses* dapat terjadi akibat riwayat suatu impuls di *synapses*; artinya hantaran *synapestik* dapat diperkuat atau diperlemah sesuai pengalaman masa lalu. Perubahan-perubahan tersebut sangat menarik karena jelas mewakili berbagai bentuk proses belajar dan daya ingat. Perubahan-perubahan tersebut meliputi *potensiasi posttetanik, habituasi, dan sensitisasi*.

### **Belajar Gerak (*Motor Learning*)**

Manusia sebagai makhluk psiko-bio-sosio-kultural, mengalami berbagai masalah yang menyangkut kehidupannya. Upaya mengatasi persoalan atau problem hidupnya, membuat manusia tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa. Pengalaman menghadapi problematika kehidupan, mendorong manusia untuk beradaptasi dan mengalami perubahan. Proses adaptasi tersebut merupakan sebagian dari proses belajar. Bergerak, merupakan bagian dari persoalan hidup manusia. Bergerak dapat berarti menggerakkan tubuh untuk berpindah tempat atau menggunakan anggota tubuhnya untuk keperluan menjalankan sesuatu seperti mesin-mesin, mobil dan lainnya, atau bergerak seperti, memukul, berjalan, berlari, menendang, menangkap, melempar, menggiring, mengumpan dan sebagainya.

Untuk keperluan perkembangan gerak yang baik diperlukan belajar yang baik pula. Belajar gerak disebut juga belajar motorik atau '*motor learning*'. Schmidt (1998:346), mendefinisikan; *motor learning is a set of processes associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability for responding*. Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Definisi ini merupakan sintesis dari konsep belajar pada umumnya. Konsep belajar tersebut menyangkut empat aspek. Pertama, belajar diartikan sebagai seperangkat peristiwa, kejadian, atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan menjadi semakin terampil dalam melaksanakan kegiatan. Kedua, belajar adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman. Ketiga, belajar tak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri manusia sehingga tak dapat diamati, kecuali ditafsirkan berdasarkan perubahan perilaku. Keempat, belajar dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan; perubahan dalam perilaku yang menyebabkan perubahan pada suasana emosi, motivasi, atau keadaan internal tidak dianggap sebagai akibat belajar. Pandangan ini bertendensi menganut aliran

*behaviorisme.*

Selanjutnya, Rusli Lutan (1988:130) drill berguna untuk memperlancar murid melakukan lebih banyak respons yang tepat dan benar. Belajar menurut kelompok teori kognitif adalah pembelajar mengorganisasikan rangsang atau persepsinya ke dalam suatu pola atau bentuk secara keseluruhan. Menurut Oxendine (1999:83), ada tiga hal penting dari aktivitas pembelajar untuk mengolah rangsang dengan yang lain; kedua, merumuskan sementara tentang kaitan antara cara (alat) dan tujuan; ketiga, berperilaku untuk mencapai tujuan. Belajar gerak menurut teori ini, adalah bahwa suatu keterampilan cabang olahraga dilakukan secara keseluruhan dalam cabang olahraga tersebut.

### **Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan belajar gerak dan mengajar gerak. Teori belajar gerak adalah merupakan suatu proses adaptasi individu terhadap lingkungan atau kondisi tertentu yang dapat mengakibatkan perubahan pada individu. Sedangkan mengajar menurut Rusli Lutan (1988:61) adalah seperangkat kegiatan yang sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada seseorang yang diajarkan. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian pembelajaran pendidikan jasmani. Nicholds (1986:61) berpendapat bahwa *in learning motor skills children generally pass three stages of learning. In the first stage they begin to grasp an understanding of the sequence of the task, how body parts are use, and control of space and movement qualities for successful performance. The second stage is the practice stage in which children refine pattern, correcting errors as needed. The third stage involves mastery learning and relatively automatic performance in which the skill is habituated.* Dalam belajar keterampilan motorik pada anak-anak umumnya melalui tiga tahap. Yang pertama, anak-anak mulai mengerti dan memahami urutan tugas, bagaimana bagian-bagian tubuh digunakan, dan kontrol tentang ruangan dan kualitas gerak untuk keberhasilan dalam penampilannya. Hal ini dimulai dari penjelasan dan contoh atau demonstrasi guru, kemudian mencoba latihan atau mengeksplorasi gerakan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak dan untuk

menampilkan keterampilan. Tahap kedua adalah tahap latihan. Pada tahap ini anak-anak memperbaiki pola gerakan, mengkoreksi kesalahan-kesalahan sebagaimana yang diperlukan. Pada tahap ini umpan balik sangat penting untuk membantu mereka memiliki gerakan yang benar. Tahap ketiga mencakup belajar tuntas dan penampilan yang secara relative permanen atau tetap, dimana keterampilan menjadi suatu hal yang sudah biasa (terbiasa).

Selanjutnya, Lockhart (1980:254-256) mengemukakan prinsip-prinsip dalam pembelajaran motorik yang terpenting diantaranya adalah; (1) perkembangan kemampuan gerak (motorik) anak berlangsung di bawah aturan hukum-hukum pematangan psikologis. Pelajaran gerak anak tergantung pada interaksi antara pematangan dan pemahaman, (2) pembelajaran gerak bagi murid berusia muda dimulai dengan eksplorasi gerak dan coba-coba, demonstrasi atau peragaan dilakukan sesedikit mungkin, (3) penyesuaian yang bertahap memperjelas pembelajaran gerak, murid secara bertahap memantapkan pola geraknya. Pola tersebut dan pelaksanaannya berangsur-angsur menjadi lebih akurat dan lebih efektif sebagai hasil dari latihan yang diarahkan dengan baik, (4) pelajaran gerak yang kurang teapt akan memperlambat perkembangan secara umum dan akan memperlambat pembelajaran gerak yang lebih kompleks, (5) pembelajaran gerak dimulai dari yang sederhana menuju ke yang kompleks, dari bentuk yang kasar ke bentuk yang halus. Pembelajaran gerak sebaiknya direncanakan agar sesuai dengan pola perkembangan, (6) satu aspek penting dari suatu keterampilan adalah keseluruhan. Dengan berpegang pada konsep-konsep kecenderungan perkembangan dan mengikutsertakan apa yang diketahui tentang persepsi psikologis, keterampilan dapat dipelajari dan dilatih dengan baik sebagai suatu keseluruhan, dan (7) untuk mendapatkan keterampilan memerlukan latihan, tetapi latihan tidak otomatis menghasilkan kecakapan yang meningkat. Latihan tidak perlu menghasilkan kesempurnaan. Kemajuan datang manakala murid berminat untuk belajar dan mencoba untuk memperbaiki diri.

Menurut Sukintaka (2001:29), pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru

mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Dalam proses pembelajaran ada proses belajar dan ada proses mengajar. Sebagaimana telah disebutkan di atas, bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan proses belajar motorik dan proses mengajar keterampilan motorik. Oleh karena proses belajar motorik pada prinsipnya adalah proses pertautan antara stimulus dan respon motorik, maka untuk memudahkan menganalisis kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani digunakan model komunikasi. Dalam model komunikasi, ada informasi yang disampaikan melalui suatu media komunikasi kepada pihak lain dan pihak lain akan memberikan respons. Dalam hal ini pemberi informasi adalah guru dan penerima informasi adalah murid.

Menurut Rusli Lutan (1988:382), berdasarkan model komunikasi, pembelajaran berarti seperangkat kegiatan yang sengaja dan berencana dari seseorang yang memiliki kelebihan dalam hal pengetahuan, keterampilan untuk kemudian pengetahuan atau keterampilan itu disampaikannya kepada orang lain sebagai sasaran atau objek yang belum berkembang pengetahuan atau keterampilan atau bahkan sifat-sifat psikologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respins dari objek yang sekaligus berperan sebagai subjek. Berdasarkan prinsip tersebut, guru berperan member informasi kepada penerima informasi atau murid. Efektifitas guru melaksanakan tugas sebagai pemberi informasi bergantung pada efektivitas komunikasi. Dalam proses belajar-mengajar keterampilan motorik guru memiliki tugas menyampaikan informasi tentang keterampilan gerak yang akan diajarkan. Namun demikian tugas guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi saja, tetapi lebih utama adalah mengaktifkan murid untuk mengikuti kegiatan belajar sambil melakukan atau melalui belajar sambil bekerja (*learning by doing*).

Menurut Nichols (1996:31), *effective teaching result from the combination of carefully planned and organized learning experiences and the teacher ability to carry the lesson through to successful completion*. Mengajar yang efektif diperoleh dari kombinasi perencanaan yang hati-hati dan pengalaman belajar

terorganisasi serta kemampuan guru untuk membawa pelajaran kepada keberhasilan yang sempurna. Secara konseptual guru pendidikan jasmani merupakan fasilitator yang membantu murid untuk belajar bagaimana belajar. Sedangkan Dauer, Pangrazy, & Robert (1996:65) berpendapat bahwa *the teacher as an educator is the most important single factor in the educational process*. Guru merupakan factor penting dalam proses pembelajaran dan tidak ada satu cara yang paling baik dalam mengajar, serta perlunya diagnose pendekatan preskriptif untuk memonitor kemajuan dan elemen-elemen dalam pelajaran. Gabbard, LeBlance, & Lowy (1996:119) menambahkan bahwa variable yang sangat penting dalam belajar adalah guru. Guru yang berpakaian layak dan rapi, percaya diri, mendudukkan kebenaran dengan baik, konsisten, bersahabat (*friendly*), terbuka (*fair*) dan kompeten dalam bidangnya akan mendapatkan respek yang alami oleh para muridnya. Murid akan merasa tenang dan aman dengan keadaan lingkungan yang menyenangkan dan aman.

### **Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar (Usia 6-12 Tahun/*Middle Childhood*)**

Proses pembelajaran adalah merupakan proses yang kompleks yang melibatkan berbagai macam unsur. Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, prinsip-prinsip atau teori belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan dan sikap pendukung yang hendak ditanamkan yang mengacau pada usaha agar proses pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai atau yang telah ditetapkan. Menurut Papalia dan Olds (1996:242), karakteristik umum pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan intelektual anak usia 6-12 tahun adalah perlahan dan tetap. Dibandingkan pada usia 2-7 tahun (*Early Childhood*), pertumbuhan jasmani atau fisik mengalami penurunan, sementara kemampuan gerakanya (*motor ability*) terus meningkat.

Menurut Gabbard, LeBlanc, & Lowy, anak usia 7 – 11 tahun merupakan tahap operasi konkret

(*Concrete Operational*) dengan karakteristik, terjadinya kristalisasi dalam sistem berpikir, perubahan dari sikap egosentris menjadi relativisme yaitu kemampuan berpikir dari berbagai macam hal yang sifatnya perspektif dan berpikir secara simultan mengenai dua atau lebih aspek masalah. Memiliki kemampuan berpikir balik, yaitu kemampuan menghubungkan peristiwa atau berpikir terhadap keseluruhan sistem yang saling berkaitan dalam upaya untuk menggambarkan peristiwa dari awal sampai akhir atau sebaliknya. Batas utamanya adalah bahwa, anak-anak memiliki kemampuan untuk menangkap objek sebelum memikirkannya.

Menurut Corbin, anak usia 6 – 12 tahun merupakan masa sekolah dengan karakteristik umumnya adalah telah dapat memahami konsep-konsep sederhana dan memahami kehidupan sosial. Pertumbuhan badannya lambat sampai menjelang masa remaja. Perilaku dalam penyesuaian dirinya makin maju, bahasa telah dapat digunakan secara baik, dan anak dapat bekerja keras dalam waktu yang lama, serta dapat bergerak dengan tenang, cepat, dan baik. Di samping itu, Corbin (1996: 249) juga mengatakan bahwa, pada usia sekolah anak lebih menyukai permainan yang tidak ketat peraturannya atau rendah tingkat pengorganisasiannya, mereka lebih menyukai yang sifatnya dramatis dan ritmis, mengolah gerak, dan aksi-aksi sederhana. Mereka akan maju dengan baik jika ada tantangan dalam bermain secara perorangan, dan diatur oleh perintah. Rasa ingin tahunya tinggi dan dapat menguasai beberapa keterampilan olahraga, namun spesialisasi harus dihindarkan. Variasi latihan keterampilan lebih penting dari pada spesialisasi. Oleh karena itu, pendidikan pembelajaran jasmani untuk murid sekolah dasar harus kaya akan gerak dan beragam, serta memberikan tantangan yang selaras dengan tingkat keterampilannya.

### **Kurikulum Berbasis Kompetensi**

Kurikulum merupakan salah satu komponepenting dalam pendidikan. Pemerintah Indonesia telah menetapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) sebagai model kurikulum nasional. Menurut Wawan dan Agus (2002:2), untuk pendidikan jasmani, kurikulum berbasis kompetensi merupakan sebuah proses penyusunan kurikulum berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa.

Kurikulum berbasis kompetensi menurut siswa atau murid untuk memenuhi standar kompetensi. Standar kompetensi dijabarkan menjadi kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh siswa. Kompetensi dasar merupakan suatu pernyataan tentang kemampuan siswa setelah menyelesaikan satu episode pembelajaran, khususnya kemampuan yang menitikberatkan pada potensi siswa yang dapat dikembangkan. Menurut Wuest dan Lombardo (1995) kurikulum berbasis kompetensi mulai mendapat perhatian dan mendapat dukungan sejak tahun 1970-an.

Selanjutnya menurut Wawan dan Agus (2002:2), implikasi KBK adalah muatan kurikulum yang dikembangkan secara bertahap mulai dari penyusunan standar kompetensi, penjabaran standar kompetensi penguraian kompetensi dasar menjadi materi pembelajaran, dan uraiannya, penyusunan proses pembelajaran, penetapan alokasi waktu, dan penulisan sumber bahan setiap materi pelajaran. Struktur materi pendidikan jasmani untuk taman kanak-kanak sampai kelas tiga sekolah dasar meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga air), senam, kesegaran jasmani, dan pembentukan sikap serta perilaku. Untuk kelas 4 sampai kelas 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan, modifikasi olahraga, kecakapan hidup, di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kesegaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Menurut Abdul Gafur (2003:1), dalam rangka pembelajaran, termasuk pembelajaran berbasis kompetensi, setelah mata pelajaran, standar kompetensi, dan kompetensi dasar ditentukan, langkah berikutnya adalah menentukan materi pembelajaran (*instructional materials*). Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam penyusunan materi pembelajaran adalah prinsip relevansi, konsistensi, dan kecukupan. Selanjutnya Abdul Gafur mengatakan (2003:2-3), prinsip relevansi artinya keterkaitan. Materi pembelajaran hendaknya relevan dengan pencapaian standar kompetensi dasar. Jika kemampuan yang diharapkan adalah menghafal fakta, maka materi pembelajaran yang diajarkan harus berupa fakta. Prinsip konsistensi artinya keajegan. Jika kompetensi dasar yang harus dikuasai siswa ada

empat macam, maka materi yang harus diajarkan juga harus meliputi empat macam. Prinsip kecukupan artinya materi yang diajarkan hendaknya memadai dalam membantu siswa menguasai kompetensi dasar yang diajarkan, tidak terlalu sedikit dan juga tidak terlalu banyak.

## **METODE PENELITIAN**

### **Deskripsi Lokasi**

Penelitian dilakukan di lapangan FIK UNY dalam satu minggu selama dua bulan, yaitu pada bulan Juli-September 2005 (Tahun Ajaran 2005/2006). Kelas pembelajaran yang digunakan adalah kelas 4 SD samirone, Condong Catur Depok Sleman. Jumlah siswa 34 orang terdiri 16 murid laki-laki dan 18 murid perempuan.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian tindakan ini dilakukan dalam 2 siklus, satu minggu satu kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan cara pengamatan (observasi) proses pembelajaran dan perilaku siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Langkah penelitian meliputi langkah observasi, perencanaan tindakan, evaluasi, dan refleksi.

### **Siklus Pertama**

Pada siklus pertama observasi dilakukan dengan cara tes kesegaran jasmani dengan lari 8 menit. Peneliti utama dan anggota melakukan observasi dan wawancara dengan guru dan siswa dalam pembelajaran baik sebelum, selama, dan sesudah proses pembelajaran penjas.

Langkah perencanaan meliputi tindakan mencari masalah penelitian di lapangan dengan cara observasi proses pembelajaran. Hasil pemecahan masalah dipilih dan didiskusikan dengan pihak-pihak yang terlibat yaitu guru penjas. Tahap tindakan dilakukan dengan pemecahan masalah yang ditemukan.

Langkah refleksi dilaksanakan untuk melakukan penilaian terhadap proses yang terjadi, masalah yang muncul, segala hal yang berhubungan dengan tindakan yang telah dilakukan. Apabila masih ada

kekurangan proses dapat diulang.

### **Siklus Kedua**

Pada siklus kedua dilakukan hal yang sama dengan siklus pertama. Hasil evaluasi siklus pertama didiskusikan dengan tim peneliti untuk menentapkan langkah-langkah tindakan pada siklus kedua ini. Segala hal yang masih lemah atau kurang berhasil diperbaiki pada rancangan tindakan siklus kedua. Selama proses siklus kedua observasi dan wawancara juga digunakan untuk mengevaluasi baik proses maupun hasil.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Siklus Pertama**

Motivasi dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, pada awal pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan pendekatan bermain, murid begitu semangat dalam aktivitas pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan guru membangkitkan motivasi murid dalam beraktivitas melalui pendekatan bermain murid tampak lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

**Tabel 1. Hasil Angket Tanggapan Murid Terhadap  
Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
pada Siklus Pertama**

No	Pernyataan Tanggapan Murid	Banyaknya Murid	
		Senang	Tidak
1	Guru menjelaskan dengan jelas/baik	32	2
2	Guru simpatik/menyenangkan	33	1
3	Cara mengajar guru variatif	28	6
4	Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	30	4
5	Banyak memperoleh kesempatan mencoba	25	9
6	Suasana kelas menyenangkan	27	7
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	32	2
8	Waktu pelajaran pendek	12	22
9	Banyak praktek aktivitas jasmani	30	4
10	Banyak memperoleh kesempatan berbicara	12	22
11	Berhasil melaksanakan tugas yang diberikan guru	30	4
12	Aktivitas jasmani di luar pembelajaran penjas	20	14

Hasil diskusi seluruh tim untuk menentukan rencana tindakan yang dilaksanakan pada proses pembelajaran (1) Tindakan untuk mengatasi masalah efisiensi waktu, (2) Masalah afeksi siswa yaitu motivasi siswa.

## Siklus Kedua

Motivasi dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, pada siklus kedua proses pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan pendekatan bermain, murid tetap bersemangat dalam aktivitas pembelajaran bahkan lebih meningkat. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya perasaan senang murid yang dapat diamati dari hasil angket tentang proses pembelajaran berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Angket Tanggapan Murid Terhadap Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siklus Pertama**

No	Pernyataan Tanggapan Murid	Banyaknya Murid	
		Senang	Tidak
1	Guru menjelaskan dengan jelas/baik	32	2
2	Guru simpatik/menyenangkan	33	1
3	Cara mengajar guru variatif	31	3
4	Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	32	2
5	Banyak memperoleh kesempatan mencoba	30	4
6	Suasana kelas menyenangkan	32	2
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	33	1
8	Waktu pelajaran pendek	8	26
9	Banyak praktek aktivitas jasmani	30	4
10	Banyak memperoleh kesempatan berbicara	15	19
11	Berhasil melaksanakan tugas yang diberikan guru	30	4
12	Aktivitas jasmani di luar pembelajaran penjas	29	5

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi efektivitas peningkatan proses pembelajaran pendidikan jasmani murid sekolah dasar dengan pendekatan bermain berdasarkan KBK.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan KBK dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan: Kepada para pengelola pendidikan, memperhatikan perlunya aktivitas jasmani, khususnya pembelajaran penjas di SD. Kepada guru pendidikan jasmani SD dalam merancang program pembelajaran pendidikan jasmani memperhatikan bentuk pembelajaran dan minat murid pada pendidikan jasmani serta kebutuhan murid yang sesuai karakteristik pertumbuhan dan perkembangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, C. B. (1980). *A text Book of Motor Development*. Second Edition. Dubuque, Iowa: Wn. C. Brown Company Publiser.
- Dauer, V., Pangrazy, P., & Robert, P. (1996). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. New York. Macmillan Publishing Company.
- Deborrah, A, Charles A. Bucher. (1995). *Foundation of Physical Education and Sport*. New York: Mosby.
- Gabbard, C., LeBlance, E., & Lowy, S. (1997). *Physical Education for Children. Building Foundation*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.
- Ganong, W. F. (1999). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Alih Bahasa: dr. M. Jauhari Widjajakusumah, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Lochart, A. (1996). *Practice and Principles Governing Motor Learning of Children*. Dubuque: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Oxendine, J. B. (1996). *Psychology of Motor Learning*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.
- Papalia, D. E. dan Olds, S. W. (1996) *Human Development*. New York: Mac Graw-Hill Book Company.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor Control dan Learning. A Behaviour Emphasis*. Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Sukintaka. (1993). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Suryabrata, S. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Nicholds (1986:61)
- Nichols (1996:31)
- Leukel (1968:364)
- Wawan dan Agus (2002:2)
- Wuest dan Lombardo (1995)
- Abdul Gafur (2003:1)