

EFEKTIVITAS PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMKN 1 NGASEM KEDIRI TAHUN AJARAN 2023-2024

Rio Aldo Rivanda¹, M.E. Winarno²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia, Jawa
Timur

Email: rio.aldo.1906116@students.um.ac.id

Abstract

The aim of this research is to determine the effectiveness of Physical Education and Health implementation of learning at SMKN 1 Ngasem Kediri for the 2023-2024 academic year. This research uses descriptive quantitative survey methods. The data instrument used is the Teacher Ability Assessment Tool (APKG) observation sheet. This research focuses on the Physical Education and Health learning process at SMKN 1 Ngasem Kediri. Data collection was carried out in 3 meetings, each meeting had a maximum time of 90 minutes for learning activities. The results of implementation of learning research conducted by 3 PJOK teachers at SMKN 1 Ngasem Kediri used 68 minutes (76%) in the good category with a classification of 61%-80%. These results were obtained by calculating the maximum time of 3 teachers and the average amount of learning time. The data obtained was then analyzed using a quantitative data analysis formula to determine the average total percentage of learning implementation time. Based on the results of systematic research by three Physical Education and Health teachers at SMKN 1 Ngasem Kediri for each learning activity, the time used for preliminary activities was 13 minutes (15%), for core activities 41 minutes (45%), for closing activities 14 minutes (16%). Based on the guidelines for assessing teacher performance during learning implementation, the percentage of preliminary activities is 10%, core activities are 80%, and closing activities are 10%. So it can be concluded that the effectiveness of Physical Education and Health implementation of learning at SMKN 1 Ngasem Kediri for the 2023-2024 academic year has not been effective.

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, Instrumen data yang digunakan lembar observasi Alat Penilaian Kemampuan Guru (APKG). Penelitian ini berfokus pada proses pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri. Pengambilan data dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, setiap pertemuan memiliki waktu maksimal 90 menit dalam kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh 3 guru PJOK SMKN 1 Ngasem Kediri menggunakan waktu sebanyak 68 menit (76%) kategori baik dengan klasifikasi 61%-80%. Hasil tersebut diperoleh dengan menghitung waktu maksimal dari 3 guru dan rata-rata jumlah waktu pelaksanaan pembelajaran. Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan rumus

Article History

Received, July, 9 2024
Reviewed: Juli, 13 2024
Published: July, 29 2024

Key Words

Effectiveness,
implementation of
learning, Physical
Education, Sports and
Health.

Sejarah Artikel

Received, 9 Juli 2024
Reviewed: 13 Juli 2024
Published: 29 Juli 2024

Kata Kunci

Efektivitas, Pelaksanaan
Pembelajaran,
Pendidikan Jasmani
Olahraga dan
Kesehatan.

analisis data kuantitatif untuk mengetahui rata-rata total persentase waktu pelaksanaan pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian sistematika oleh ketiga guru PJOK SMKN 1 Ngasem Kediri setiap kegiatan pembelajaran waktu yang digunakan kegiatan pendahuluan 13 menit (15%), kegiatan inti 41 menit (45%), kegiatan penutup 14 menit (16%). Berdasarkan pedoman penilaian kinerja guru dalam waktu pelaksanaan pembelajaran pada persentase kegiatan pendahuluan 10%, kegiatan inti 80%, dan kegiatan penutup 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 belum efektif.

Pendahuluan

Pembelajaran merupakan interaksi antara peserta didik dengan guru. Pembelajaran adalah suatu bantuan yang diberikan oleh guru agar terjadi perolehan pengetahuan dan ilmu, penguasaan kemahiran, dan tabiat, serta pembentukan kepercayaan dan sikap peserta didik Suardi (2018). Pembelajaran adalah bantuan diberikan oleh guru agar terjadi perolehan pengetahuan dan ilmu, penguasaan kemahiran, dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan peserta didik Suardi (2018). Menurut Sutiah (2016) pembelajaran adalah pemberdayaan peserta didik melalui interaksi perilaku pengajar dan perilaku peserta didik, baik di ruang maupun di luar kelas. Karena pada dasarnya proses belajar mengajar pemberdayaan peserta didik. Terdapat 3 tahap kegiatan dalam pembelajaran yaitu kegiatan pendahuluan, inti dan penutup (Sudana, 2018). Pendidikan jasmani suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, dalam suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, intelektual, neuromuscular, sosial, kultur, etika dan emosional (Permana, 2022). Sedangkan menurut Bangun (2016) pendidikan Jasmani merupakan suatu media untuk kegiatan pendidikan. Pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kegiatan sikap rohaniyah dan kemampuan meliputi aspek mental, spiritual dan intelektual. Dengan hal ini pendidikan jasmani bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Menurut Pratiwi (2020) pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran diajarkan di sekolah suatu media pendorong berkembangnya keterampilan motorik, fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, membiasakan hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Winarno (2006) suatu pendidikan jasmani yang efektif di SMU dapat diukur melalui kuantitas kinerja siswa saat PBM. Tingginya aktivitas siswa saat pembelajaran merupakan suatu indikator dari kuantitas kinerja. Kuantitas kinerja yang tinggi guru harus kreatif dalam merancang program pengajaran, dengan keterbatasan kondisi yang dimiliki. Pembelajaran efektif dapat terwujud dengan langkah-langkah: 1) menetapkan aturan kelas, 2) memulai waktu kegiatan tepat waktu, 3) mengatur pelajaran, 4) mengelompokkan siswa, 5) memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan untuk kegiatan praktik harus dioptimalkan, 6) mengakhiri pelajaran, dengan hal ini diharapkan siswa memiliki kesan yang baik selama kegiatan pelaksanaan pembelajaran, guru juga harus membuat klimaks naik agar pelaksanaan pembelajaran lebih menarik pada setiap pertemuannya (Mulyasa, 2013). Efektivitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani dapat diukur dengan melalui kinerja siswa dalam aktivitas tinggi saat proses pembelajaran. Untuk menciptakan kinerja yang tinggi guru harus kreatif dalam merancang program dengan keterbatasan kondisi yang dimiliki. Pembelajaran yang efektif dapat dilihat dengan memaksimalkan jumlah waktu dalam proses pembelajaran dan perkembangan dari keterampilan yang sesuai, sehingga jumlah kegagalan yang rendah. Pembelajaran yang efektif dapat dilihat tingginya rata-rata waktu digunakan yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan rendahnya waktu

menunggu juga sarana dan prasarana yang seimbang dengan jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Kriteria efektivitas memiliki 3 aspek yaitu: 1) guru mampu mengelola pembelajaran di kelas, 2) siswa berpartisipasi aktif saat pembelajaran, 3) keberhasilan belajar siswa dalam melakukan pembelajaran (Rahayu, 2013). Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dilihat dari kesesuaian dengan prosedur, penguasaan materi, kualitas hasil akhir dan kualitas kinerja. Keberhasilan pembelajaran agar dapat tercapai secara efisien dan efektif guru harus merencanakan strategi atau metode pembelajaran yang relevan. Pembelajaran efektif yang dilaksanakan terdapat langkah-langkah diantaranya 1) menetapkan aturan kelas, 2) mengatur pelajaran, 3) memulai kegiatan tepat waktu, 4) mengelompokkan siswa, 5) memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan, 6) mengakhiri pelajaran Junaedi (2019). Menurut pedoman pada penilaian kinerja guru bahwa persentase kegiatan pendahuluan adalah 10%, kegiatan inti 80%, dan persentase kegiatan penutup adalah 10%. Pembelajaran yang efektif dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar dan juga diikuti dengan rendahnya waktu menunggu (Pendidikan, 2018).

Pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan PJOK yang diajarkan oleh guru PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri jumlah guru PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri sebanyak 3 guru. Total kelas sebanyak 56 kelas, setiap kelas tingkatan kelas X sebanyak 16 kelas, kelas XI sebanyak 20 kelas, Kelas XII sebanyak 20 kelas. Setiap guru PJOK mengajar 8 kelas setiap tingkatan. Guru pada proses pengajarannya terdapat 3 hal dalam pelaksanaan yaitu pendahuluan, inti dan penutup. Proses pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri dilaksanakan sebanyak 3x45 menit setiap minggunya.

Berdasarkan pengamatan saat melaksanakan Asistensi Mengajar (AM) di SMKN 1 Ngasem Kediri waktu pelajaran PJOK sedikit, karena pada saat memasuki jam pelajaran PJOK peserta didik ganti pakaian menggunakan waktu yang lama dan kurangnya disiplin dalam menjalankan instruksi guru saat berada di lapangan. Pada saat observasi yang dilakukan peneliti pada guru 1 saat proses pelaksanaan pembelajaran kelas x melibatkan 33 siswa, dengan 28 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki. Pada saat pendahuluan menggunakan waktu 15 menit, pada tahap inti 70 menit dan pada tahap penutup menggunakan waktu sebanyak 6 menit, jadi total waktu yang digunakan 91 menit. Pada guru 2 saat proses pembelajaran kelas xi melibatkan 33 siswa, dengan 1 siswa perempuan dan 32 siswa laki-laki. Pada saat guru melaksanakan pembelajaran tahap pendahuluan menggunakan waktu 13 menit, pada tahap inti menggunakan waktu 55 menit dan tahap penutup menggunakan waktu 7 menit, jadi total waktu yang digunakan 75 menit. Pada guru 3 saat melaksanakan proses pembelajaran kelas xi melibatkan 35 siswa dengan 24 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Pada tahap pendahuluan menggunakan waktu 11 menit, pada tahap inti menggunakan waktu 60 menit dan pada tahap penutup menggunakan waktu 6 menit, jadi total waktu yang digunakan 77 menit.

Penelitian efektivitas waktu belajar PJOK ini bukan hal yang baru, karena sudah pernah dilakukan peneliti oleh Febriantoro (2019) dengan judul "Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 5 Kediri". Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Berdasarkan hasil pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa waktu kegiatan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 5 Kediri belum efektif.

Dengan kondisi diatas, maka peneliti akan melakukan evaluasi pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh 3 guru PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri dengan efektivitas pelaksanaan pembelajaran. Maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun

Ajaran 2023-2024”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Pada penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024. Instrumen penelitian validasi isi yang berupa lembar observasi menggunakan dua observer. Subyek yang digunakan dalam penelitian yaitu 3 guru PJOK di SMK Negeri 1 Ngasem Kediri. Waktu yang digunakan untuk meneliti tanggal 17-30 Juni 2023 di SMK Negeri 1 Ngasem. Analisis data kuantitatif, persentase yang digunakan untuk mengetahui tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 menggunakan rumus Sudijono, (2008:43). Pembelajaran dapat dinyatakan efektif menurut pedoman penilaian kinerja guru bahwa persentase yang digunakan pada saat kegiatan pendahuluan (10%), kegiatan inti (80%), dan persentase kegiatan penutup (10%). Pembelajaran yang efektif dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar dan rendahnya waktu menunggu (Kusuma & Winarno, 2018).

Rumus yang digunakan untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) Sudijono, (2008:43) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Frekuensi/banyaknya individu

Tabel 1 Konversi Hasil Perhitungan Persentase

No	Skala Presentase	Kategori Nilai	Predikat Hasil Evaluasi
1	81% - 100%	A	Sangat Baik
2	61% - 80%	B	Baik
3	41% - 60%	C	Cukup
4	21% - 40%	D	Kurang
5	0% - 20%	E	Kurang Sekali

Hasil dan Pembahasan

Tabel 2 Data Hasil Analisis Guru Pertama Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Waktu Pelaksanaan Guru I			
Observer	Waktu Maksimal	Waktu Digunakan	Persentase
1	90 menit	73 menit	81%
2	90 menit	73 menit	81%
Rata-rata	90 menit	73 menit	81%

Observer	Pendahuluan		Inti		Penutup	
1	13 menit	15%	46 menit	51%	14 menit	15%
2	13 menit	15%	46 menit	51%	14 menit	15%
Rata-rata	13 menit	15%	46 menit	51%	14 menit	15%

Berdasarkan tabel 2. Bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pertama di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 termasuk dalam kategori baik sekali, karena dalam kategori klasifikasi pembelajaran 81%-100% . Pada tabel 2 penelitian dilakukan oleh 2 *observer* untuk pengambilan data. Pada pengambilan data guru pertama dilakukan penelitian 3 pertemuan, setiap pertemuan guru mengajar dengan materi berbeda. Pertemuan pertama guru mengajar materi lari *estafet*, pertemuan kedua guru mengajar materi lari *estafet* dengan pergantian jam berbeda dan kelas berbeda, pertemuan ketiga guru mengajar materi sepak bola. Dari hasil penelitian yang didapat oleh *observer* 1 dan *observer* 2 dihitung tiga pertemuan. Dari perhitungan persentase guru dalam setiap pertemuan pelaksanaan pembelajaran yang sudah diobservasi oleh *observer* 1 dan *observer* 2, pelaksanaan pembelajaran dari tiga pertemuan yang sudah diperoleh dan dihitung untuk mencari rata-rata waktu pelaksanaan yang telah dilakukan oleh guru pertama, kemudian hasil rata-rata waktu dihitung dengan rumus analisis kuantitatif untuk mengetahui persentase guru pertama. Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran guru pertama dikategorikan baik sekali, karena persentase yang dicapai guru pertama 81% dan rata-rata waktu digunakan guru pertama 73 menit. Pada waktu pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru pertama terlalu banyak menghabiskan waktu pada kegiatan pendahuluan sebesar 13 menit dengan persentase 15% dan kegiatan penutup sebesar 14 menit dengan persentase 15%. Pada pedoman penilaian kinerja guru bahwa persentase pada saat kegiatan pendahuluan (10%), inti (80%) dan penutup (10%). Berdasarkan tabel 2 rata-rata total persentase guru maka dari hasil tersebut bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 guru pertama pada setiap kegiatan pembelajaran belum efektif.

Tabel 3 Data Hasil Analisis Guru Kedua Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Waktu Pelaksanaan Guru II						
Observer	Waktu Maksimal		Waktu Digunakan		Persentase	
1	90 menit		58 menit		64%	
2	90 menit		58 menit		64%	
Rata-rata	90 menit		58 menit		64%	
Observer	Pendahuluan		Inti		Penutup	
1	10 menit	11%	38 menit	42%	10 menit	11%
2	10 menit	11%	38 menit	42%	10 menit	11%
Rata-rata	10 menit	11%	38 menit	42%	10 menit	11%

Berdasarkan tabel 3. Bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru kedua di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 termasuk dalam kategori baik, karena dalam kategori klasifikasi pembelajaran 61%-80% . Pada tabel 3 penelitian dilakukan oleh

2 *observer* untuk pengambilan data. Pada pengambilan data guru kedua dilakukan penelitian 3 pertemuan, setiap pertemuan guru mengajar dengan materi berbeda. Pertemuan pertama guru mengajar materi bolavoli, pertemuan kedua guru mengajar materi sepak bola, pertemuan ketiga guru mengajar materi lari *estafet*. Dari hasil penelitian yang didapat oleh *observer* 1 dan *observer* 2 dihitung sebanyak tiga pertemuan. Dari perhitungan persentase guru dalam setiap pertemuan pelaksanaan pembelajaran yang sudah diobservasi oleh *observer* 1 dan *observer* 2, pelaksanaan pembelajaran dari tiga pertemuan yang sudah diperoleh dan dihitung untuk mencari rata-rata waktu pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru kedua, kemudian hasil rata-rata waktu dihitung dengan rumus analisis kuantitatif untuk mengetahui persentase guru kedua. Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran guru kedua dikategorikan baik, karena persentase yang dicapai guru kedua 64% dan waktu rata-rata yang digunakan guru kedua 58 menit. Pada pelaksanaan waktu pembelajaran yang dilakukan guru kedua terlalu banyak menghabiskan waktu kegiatan pendahuluan sebesar 10 menit dengan persentase 11% dan kegiatan penutup sebesar 10 menit dengan persentase 11%. Dilihat dari pedoman kinerja guru bahwa penilaian persentase setiap kegiatan pendahuluan adalah 10%, persentase kegiatan inti 80% dan persentase kegiatan penutup 10%. Dengan berdasarkan pada tabel 3 rata-rata total persentase guru maka dari hasil tersebut bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 guru kedua pada setiap kegiatan pembelajaran belum efektif.

Tabel 4 Data Hasil Analisis Guru Ketiga Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Waktu Pelaksanaan Guru III						
Observer	Waktu Maksimal		Waktu Digunakan		Persentase	
1	90 menit		74 menit		82%	
2	90 menit		74 menit		82%	
Rata-rata	90 menit		74 menit		82%	
Observer	Pendahuluan		Inti		Penutup	
1	16 menit	18%	39 menit	43%	19 menit	21%
2	16 menit	18%	39 menit	43%	19 menit	21%
Rata-rata	16 menit	18%	39 menit	43%	19 menit	21%

Berdasarkan tabel 4. Bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran dilakukan oleh guru ketiga di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 termasuk dalam kategori baik sekali, karena dalam kategori klasifikasi pembelajaran 81%-100% . Pada tabel 4 penelitian dilakukan oleh 2 *observer* untuk pengambilan data. Pada pengambilan data guru ketiga dilakukan penelitian 3 pertemuan, setiap pertemuan guru mengajar dengan materi berbeda. Pertemuan pertama guru mengajar materi bolavoli, pertemuan kedua guru mengajar materi bolavoli dengan pergantian jam berbeda dan kelas berbeda, pertemuan ketiga guru mengajar materi sepak bola. Dari hasil penelitian yang didapat oleh *observer* 1 dan *observer* 2 dihitung sebanyak tiga pertemuan. Dari perhitungan persentase guru dalam setiap pertemuan pelaksanaan pembelajaran yang sudah diobservasi oleh *observer* 1 dan *observer* 2, pelaksanaan pembelajaran dari tiga pertemuan yang sudah diperoleh dan dihitung untuk mencari waktu rata-rata pelaksanaan pembelajaran dilakukan oleh guru ketiga, kemudian hasil rata-rata waktu dihitung menggunakan rumus analisis

kuantitatif untuk mengetahui persentase guru ketiga. Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran guru ketiga dikategorikan baik sekali, karena persentase yang dicapai guru ketiga 82% dan waktu rata-rata digunakan guru ketiga 74 menit. Waktu pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru ketiga terlalu banyak menggunakan waktu pada kegiatan pendahuluan sebesar 16 menit dengan persentase 18% dan kegiatan penutup sebesar 19 menit dengan persentase 21%. Dilihat dari pedoman penilaian persentase kinerja guru kegiatan pendahuluan 10%, inti 80% dan penutup 10%. Berdasarkan tabel 4 rata-rata total persentase guru maka dari hasil tersebut efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 guru ketiga pada setiap kegiatan pembelajaran belum efektif.

Tabel 5 Sistematika Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Kegiatan Pelaksanaan Pembelajaran								
Observer I								
Kegiatan	Pendahuluan		Inti		Penutup		Jumlah	
	menit	%	menit	%	menit	%	menit	%
Guru 1	13	15%	46	51%	14	15%	74	82%
Guru 2	10	11%	38	42%	10	11%	59	65%
Guru 3	16	18%	39	43%	19	21%	75	83%
Rata-rata	13	15%	41	45%	14	16%	69	77%
Observer II								
Kegiatan	Pendahuluan		Inti		Penutup		Jumlah	
	menit	%	menit	%	menit	%	menit	%
Guru 1	13	15%	46	51%	14	15%	74	82%
Guru 2	10	11%	38	42%	10	11%	59	65%
Guru 3	16	18%	39	43%	19	21%	75	83%
Rata-rata	13	15%	41	45%	14	16%	69	77%
Jumlah								
Observer I	13	15%	41	45%	14	16%	69	77%
Observer II	13	15%	41	45%	14	16%	69	77%
Rata-rata	13	15%	41	45%	14	16%	69	77%

Pada tabel 5 menyajikan data persentase setiap guru tentang efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024, pada pelaksanaan kegiatan guru melaksanakan tiga pertemuan. Peneliti akan memaparkan data dari tiga penutup pada pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 yang didapat dari 2 *observer*. Pada pelaksanaan pembelajaran ketiga guru banyak menghabiskan waktu saat kegiatan pendahuluan dan pada saat kegiatan penutup. Berdasarkan pedoman penilaian kinerja guru dalam waktu pelaksanaan pembelajaran pada kegiatan pendahuluan 10%, inti 80% dan penutup 10%. Waktu digunakan dalam pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 sebesar 90 menit maka dengan ketentuan penilaian kinerja guru pada kegiatan pendahuluan 9 menit, kegiatan inti 72 menit dan kegiatan penutup 9 menit. Rata-rata waktu yang

digunakan pada tabel 5 menunjukkan pada kegiatan pendahuluan sebesar 13 menit (15%), inti 41 menit (45%) dan penutup 14 menit (16%) dengan jumlah keseluruhan waktu yang digunakan 69 menit dengan persentase 77%.

Pembahasan

Dari hasil penelitian dilakukan oleh peneliti menunjukkan efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 mendapatkan persentase 77% dengan waktu 69 menit dengan kategori baik. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Mahendrayana, T., (2017) menyatakan bahwa waktu pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Ponorogo memperoleh persentase 68.6% masuk kriteria baik. Selain itu peneliti Fauzi & Winarno (2023) menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang mendapatkan persentase 78% dengan waktu waktu yang di dapat 59 menit termasuk kategori baik.

Tahap pendahuluan, guru PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri menghabiskan waktu 13 menit dengan persentase 15% melebihi standar. Sejalan dengan penelitian yang diperoleh Febriantoro (2019) guru PJOK di SMAN 5 Kediri mencapai waktu 10 menit dengan persentase 11%. Saat melakukan penelitian di SMKN 1 Ngasem Kediri waktu yang terbuang pada kegiatan pendahuluan. Pada saat siswa melakukan ganti pakaian menggunakan waktu yang lama dan kurangnya disiplin siswa dalam mendapatkan instruksi dari guru. Hal ini waktu yang digunakan tidak sesuai standar Permendikbud (2016) bahwasanya pada saat tahap pendahuluan guru segera mungkin untuk mempersiapkan siswa secara fisik maupun mental untuk menjalankan proses pembelajaran.

Tahap inti, guru PJOK di SMKN 1 Ngasem menghabiskan waktu 41 menit dengan persentase 45% waktu yang diperoleh kurang dari standar. Hal tersebut sejalan dengan Lestari, W. T., & Winarno, (2020) tahap inti waktu yang digunakan guru PJOK di UPT SDN Sukosewu kurang dari kriteria dengan menghabiskan waktu 70 menit dengan persentase 50%. Dengan hal ini masalah yang tentunya di temukan oleh peneliti di SMKN 1 Ngasem Kediri bahwa siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, minim bertanya pada waktu sesi tanya jawab terhadap materi yang telah diperoleh. Sehingga peserta didik kurang memahami materi yang telah diberikan sehingga pada waktu melakukan gerakan atau praktik peserta didik kesulitan.

Tahap penutup, guru SMKN 1 Ngasem menghabiskan waktu 14 menit dengan persentase 16% melebihi standar. Sejalan oleh Kusuma & Winarno, (2018) menyatakan bahwa pada tahap penutup pembelajaran PJOK di SMPN 11 Malang mencapai waktu 17 menit dengan persentase 14%.

Pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 yang kurang efektif berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran diantaranya siswa kurang disiplin, kurang tanggung jawab dan kurang percaya diri, selain itu kemampuan motorik siswa menurun karena aktivitas yang dilakukan siswa kurang dapat menyebabkan kenaikan berat badan meningkat dan fisik tubuh yang lemah.

Pembelajaran yang efektif guru tidak hanya memperhatikan rencana proses pembelajaran saja akan tetapi guru harus kreatif merancang program pembelajaran, dengan keterbatasan kondisi yang dimiliki. Selama kegiatan belajar mengajar guru juga harus

menetapkan aturan kelas, pada waktu pembelajaran harus tepat waktu, mengatur pelajaran, mengelompokkan siswa, dan mengakhiri pelajaran tepat waktu.

4. Simpulan

Dari hasil data peneliti yang dilakukan oleh peneliti kepada 3 guru PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri dapat disimpulkan bahwa efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri Tahun Ajaran 2023-2024 termasuk kategori belum efektif, karena dapat dilihat rata-rata waktu yang digunakan sebanyak 69 menit dengan persentase 77%. Pada pelaksanaan pembelajaran PJOK setiap tahap pembelajaran yang dilakukan seperti tahap pendahuluan, pada inti dan pada tahap penutup belum memenuhi *standart* yang sudah ditetapkan. Pada proses pembelajaran PJOK lebih banyak menggunakan waktu pembelajaran pada tahap pendahuluan 13 menit (15%) dan tahap penutup 14 menit (16%). Sehingga terdapat beberapa hal yang harus diperbaiki dan tingkatan dengan memulai pembelajaran tepat waktu, variasi model pembelajaran dan sarana olahraga harus memadai supaya dalam kegiatan pembelajaran PJOK dapat berjalan dengan efektif.

5. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka ada beberapa hal yang harus disampaikan sebagai masukan dalam meningkatkan efektivitas pelaksanaan pembelajaran untuk guru maupun sekolah, maka saran yang perlu disampaikan yaitu proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMKN 1 Ngasem Kediri perlu diperbaiki dan ditingkatkan yaitu dengan memulai pembelajaran tepat waktu juga penggunaan waktu dan variasi model pembelajaran pada kegiatan inti agar proses pembelajaran pada setiap kegiatan dapat berjalan dengan efektif. Selain itu sekolah juga harus melengkapi sarana olahraga supaya dalam pelaksanaan pembelajaran tidak ada siswa yang menunggu dan siswa menggunakan alat olahraga dengan maksimal.

Daftar Rujukan

- Fauzi, M., & Winarno, M. E. (2023). Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(2), 84-96.
- Febriantoro, A. (2019). *Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Junaedi, I. (2019). *Proses Pembelajaran Yang Efektif* (Vol. 3, Issue 2), 19-25. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Researh*.
<http://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php>.
- Kusuma, R. A., & Winarno, M. E. (2018). *Efektivitas Waktu Belajar PJOK di SMP 11 Malang*. 2(2), 135-141. <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji>. *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 135-141. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v2i2p135-141>.
- Lestari, W. T., & Winarno, M. E. (2020). *Efektifitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di UPT Sekolah Dasar*. *Sport Science and Health*, 2(9), 464-470. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11799>

- Mahendrayana, T., & S. (2017). Efektifitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 743–51.
- Mulyasa, H. . (2013). *Uji Kompetensi dan Penilaian Kinerja Guru*. Bandung.PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Permana, R. (2022). *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Peguruan Tinggi* (Z. M.Pd (ed.)). Jawa Barat. EDU PUBLISHER.
- Permendikbud. (2016). *Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. Retrieved January 12, 2022. Jakarta: Kemendikbud.
- Pratiwi, E. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bening media Publishing 2020.
- Rahayu, T. E. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung; Alfabeta
- Suardi, M. (2018). *Belajar & Pembelajaran* (1st ed.). Yogyakarta. Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Sudana, D. N. (2018). Pelatihan dan Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berdasarkan Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 pada Guru-Guru di Gugus V Kediri, Kecamatan Kediri Kabupaten. *International Journal of Community Service Learning*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v2i1.13680>
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Sutiah. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran* (R. Janata (ed.)). Sidoarjo. Nizamia Learning Center.
- Winarno. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-4.pdf#page=7>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.