

PENTINGNYA PERUBAHAN SUDUT PANDANG SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI

Nurkadri¹, David Eikel Suranta Tarigan², Hot Pardomuan Purba³, Imanuel P Gurusinga⁴,
Wander Juan Felix Lumbanraja⁵

Email: nurkadrikuliah@gmail.com¹, davideikelsuranta@gmail.com², domup811@gmail.com³,
manuelgurusinga273@gmail.com⁴, juanlumbanraja478@gmail.com⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengamati seberapa besar pengaruh perubahan sudut pandang siswa mengenai pentingnya Pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan siswa dan hasil belajar mereka di sekolah menengah atas. Dalam penelitian ini, observasi langsung dilakukan di kelas yang dimana sampel penelitian terdiri dari 32 siswa kelas satu di sekolah yang dituju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan siswa secara signifikan ditingkatkan dengan perubahan sudut pandang siswa mengenai Pendidikan jasmani. Ini terbukti dengan peningkatan skor keterampilan motorik siswa pada tes hasil belajar dan peningkatan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Menurut pendidik, siswa lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti kelas. Menurut penelitian ini, perubahan sudut pandang dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas Kesehatan dan pendidikan di sekolah menengah atas. Ini terutama berkaitan dengan peningkatan hasil belajar siswa dan peningkatan keterampilan belajar siswa.

Kata Kunci: perubahan sudut pandang, keterampilan motorik, hasil belajar, sekolah menengah atas, observasi kelas.

ABSTRACT

The aim of this research is to observe How influential is the change in students' perspectives on the importance of physical education in improving students' motor skills and their learning outcomes in senior high school. In this study, direct observation was conducted in the classroom where the research sample consisted of 32 first grade students in the target school. The results showed that students' skills were significantly improved by changing students' viewpoints regarding physical education. This was evident by the increase in students' motor skills scores on the learning outcome test and the increase in students' active participation during the learning process. According to the educators, students were more enthusiastic and motivated to join the class. According to this study, changing viewpoints can be an effective alternative to improve the quality of health and education in highschools.

Keywords: change perspective, motoric skills, learning outcomes, senior high school, classroom observation

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari sekolah dasar (SD) hingga jenjang sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, begitupula dengan manusia. Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya, misalnya saat mereka sedang bermain.

Pada prinsipnya semua makhluk hidup yang ada di muka bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak terpisahkan. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan tidak lain satusatunya dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani. Kendati demikian definisi pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi artistik, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Dini Rosdiyani, 2012: 65).

METODE PENELITIAN

Menggunakan berbagai metode penelitian ini akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang pentingnya perubahan sudut pandang siswa di Sekolah Menengah Atas terhadap pendidikan jasmani. Data yang diperoleh dapat digunakan untuk menginformasikan kebijakan pendidikan dan merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan menarik bagi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PENDIDIKAN JASMANI

pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Aktifitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya. Menurut para ahli lain yaitu March L. Kroote mengatakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan aspek fisik saja, tetapi dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial. (March L. Kroote, 2007: 31).

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan social yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

B. HASIL PEMBELAJARAN PERUBAHAN SUDUT PANDANG SISWA MENGENAI PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI

Dalam praktik Pendidikan jasmani sekarang ini banyak pendidik yang salah mendidik sehingga para siswa tidak serius dalam pembelajaran Pendidikan jasmani malah menganggap Pendidikan jasmani hanya pembelajaran hiburan saja sehingga banyak siswa saat ini yang kemampuan keterampilan motoric dan Kesehatan nya kurang bagus. hal ini dapat memicu kemalasan dalam belajar serta penyakit jangka Panjang.

Karena hal tersebut dilakukan perubahan sudut pandang siswa dan memodifikasi pembelajaran Pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

1. Berpusat pada anak (student centered). Hal ini sesuai dengan pendekatan belajar modern yang lebih banyak menempatkan anak sebagai subjek belajar dan objek belajar.
2. Memberikan pengalaman langsung kepada anak (direct experiences). Dengan pengalaman langsung ini, anak dihadapkan pada sesuatu pengalaman nyata (konkret) sebagai dasar untuk memahami hal-hal yang lebih bersifat abstrak.
3. Pemisahan antarmata pelajaran menjadi tidak begitu jelas. Bahkan, dalam pelaksanaan di kelas-kelas awal sekolah dasar, fokus pembelajaran diarahkan kepada pembahasan tema-tema yang paling dekat berkaitan dengan kehidupan anak.
4. Menyajikan konsep-konsep dari berbagai mata pelajaran dalam suatu proses pembelajaran. Dengan demikian, anak dapat memahami konsep-konsep tersebut secara utuh.
5. Pembelajaran terpadu bersifat luwes (fleksibel) sebab guru dapat mengaitkan bahan ajar satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.
6. Hasil pembelajaran dapat berkembang sesuai dengan minat dan kebutuhan anak. Dengan demikian, anak diberi kesempatan untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Asep dan Resmini, 2007:7)

Berdasarkan metode pembelajaran diatas, terjadi perubahan signifikan terhadap sampel setelah beberapa minggu proses pembelajaran. Rata-rata siswa mulai mengalami perubahan fisik dan mental seperti postur tubuh yang mulai berubah, perasaan siswa yang selalu ceria setiap menjalani proses pembelajaran, aktif dalam pembelajaran, melakukan aktifitas fisik dengan memakai fasilitas olahraga yang disediakan di sekolah, dan muncul nya beberapa ekstra kurikuler olahraga seperti beladiri karate dan lain-lain. Perubahan di atas menunjukkan bahwa kutipan “Mensana In Corpore Sano “yaitu di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat karena melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan hormon kebahagiaan. Partisipasi dalam aktivitas fisik seperti berjalan, jogging, dan kegiatan areobik lainnya,

berkontribusi terhadap kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Han & Patterson, 2007). Dengan aktivitas tersebut, individu dapat meningkatkan perasaan positif,

menghargai orang lain, dan secara langsung dapat meningkatkan kesehatan tubuh serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Han & Patterson, 2007; Trainor, Delfabbro,

Anderson & Winefield, 2010) . Hal itu juga mempengaruhi minat siswa dalam proses pembelajaran pada mata Pelajaran lainnya sehingga skor hasil belajar siswa meningkat secara signifikan terkhususnya pada keterampilan motoric siswa pada mata Pelajaran PJOK. Serta para siswa dapat menjadi contoh di lingkungan keluarga , maupun Masyarakat seperti mengajak mereka untuk hidup sehat .

KESIMPULAN

Perubahan sudut pandang mengenai pentingnya Pendidikan jasmani sangat berpengaruh bagi siswa . Sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar , keterampilan , dan Kesehatan serta merubah fisik dan mental ke hal yang lebih positif guna mencegah dalam kemalasan dalam belajar dan penyakit jangka Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar M. Hamid. 2005. Pendidikan jasmani sekolah dasar sebagai wahana kompensasi gerak anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Vol.3, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dan Menengah
- Patra Arya. 2016. Aktor-Faktor Pendukung Kelancaran Pembelajaran Pjok Di Smk Muhammadiyah 2 Bantul. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Han, Ji-Sook & Patterson, Ian. (2007). An Analysis of the Influence That Leisure Experiences Have on a Person's Mood State, Health and Wellbeing. *Annals of Leisure Research*. 10.10.1080/11745398.2007.9686770.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure Activities and Adolescent Psychological Well-Being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.013>.
- Ni Made Sri Mulyani. (2017). Pentingnya Pembelajaran Terpadu Di Sekolah Dasar. Artikel: Ganesha University of Education.