STUDI TENTANG WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MTS NEGERI JOMBANG KAUMAN TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

MOCH. ALI FUAD
NPM: 11.1.01.09.1008

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MOCH. ALI FUAD
NPM: 11.1.01.09.1008

Judul:

STUDI TENTANG WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MTs NEGERI JOMBANG KAUMAN TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: .....

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103	NIDN. 0723128103

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MOCH. ALI FUAD
NPM: 11.1.01.09.1008

Judul:

STUDI TENTANG WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MTs NEGERI JOMBANG KAUMAN TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____
2. Penguji 1 : Mokhammad Firdaus, M.Or. _____
3. Penguji 2 : Wasis Himawanto, M.Or. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0716046202

iii

ABSTRAK

MOCH. ALI FUAD: Studi Tentang Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di MTS Negeri Jombang Kauman Tahun 2016.
Kata Kunci : Pembelajaran, Pelaksanaan Waktu Belajar, Pendidikan Jasmani.

Waktu belajar merupakan bagian yang tak terpisahkan dari tingkat keberhasilan proses belajar mengajar (PBM) suatu mata pelajaran. Pelaksanaan waktu belajar pendidikan jasmani dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan pengajaran dilihat dari waktu belajar akademis pendidikan jasmani. Dalam kegiatan pengajaran pendidikan jasmani, penilaian dilakukan terhadap beberapa variabel yaitu: kegiatan awal sebelum pembelajaran, pendahuluan, latihan inti, dan penutup.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan waktu belajar pendidikan jasmani dilihat dari kegiatan awal sebelum pembelajaran, pendahuluan, latian inti dan penutup. Permasalahan dari penelitian ini adalah apakah guru sudah melaksanakan waktu belajar pendidikan jasmani yang sudah direncanakan.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan variabel kriteria berdasarkan waktu belajar akademis pendidikan jasmani. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data berupa panduan observasi. Subyek dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani yang ada di MTS Negeri Jombang Kauman yang berjumlah 2 guru pendidikan jasmani. Diperoleh reliabilitas adalah 0,986 dan objektivitas adalah 0,999.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan waktu belajar pendidikan jasmani oleh guru pendidikan jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman tergolong masih kurang maksimal, kegiatan awal pembelajaran 58,3% guru yang menyiapkan perangkat pembelajaran, pada pelaksanaan kegiatan, pada tahap pendahuluan 22,67 menit (283,37%), tahap latihan inti 28,33 menit (42,92%) dan tahap penutup 4,85 menit (80,83%). Secara keseluruhan pelaksanaan waktu pembelajaran pendidikan jasmani 56,43 menit atau 70,53%.
Saran-saran dari hasil penelitian adalah sebagai berikut: ditinjau dari setiap variabel, pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru di MTs Negeri Jombang Kauman kurang efektif. Diharapkan semua guru menyusun perangkat pembelajaran, pendahuluan yang dilakukan masih terlalu lama, sebaiknya dipersingkat agar waktu dapat difokuskan pada tahap inti. Guru diharapkan melibatkan siswa dalam memilih materi yang akan diajarkan dalam satu semester atau satu tahun.

I. LATAR BELAKANG

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pembelajaran yang lebih menekankan pada perkembangan aspek gerak atau psikomotor, tanpa mengesampingkan aspek kognitif dan afektif. Untuk meningkatkan keterampilan gerak, kegiatan tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang supaya terjadi otomatisasi dalam melakukan gerak. Menurut Syarifudin (1997:21) dalam perkembangan perencanaan, pengelolaan, dan penilaian hasil belajar yang efektif guru harus mempertimbangkan karakteristik perkembangan gerak siswa. Karena karakteristik tiap siswa berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lain. Tiap mata pelajaran memiliki alokasi waktu yang sama yaitu 80 menit tiap kali pertemuan, tetapi masih ada beberapa tujuan pembelajaran yang belum tercapai, karena dalam pembelajaran ini lebih dominan dengan pembelajaran gerak yang membutuhkan waktu lebih dan membutuhkan pengulangan supaya bisa menguasai suatu keterampilan gerak.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satunya adalah dipengaruhi oleh penggunaan waktu yang digunakan oleh guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar (PBM). Guru harus bisa memanajemen atau mengorganisasi waktu pembelajaran dengan baik. Waktu pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam satu semester terdapat 16 kali pertemuan dan tiap pertemuan guru memiliki

alokasi waktu 2 x 40 menit/80 menit, sehingga diperlukan keterampilan guru untuk mengatur waktu dengan baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikatakan efektif apabila pembelajaran tersebut sesuai dengan sistematika yang ditetapkan. Menurut Lutan (2002:90) sistematika pengajaran dibagi menjadi tiga bagian: (1) pendahuluan, (2) inti, (3) penutup. Dari masing-masing tahap tersebut terdapat alokasi waktu yang telah ditentukan oleh guru, sehingga demi tercapainya tujuan pembelajaran yang telah direncanakan seorang guru dalam membimbing dan mengarahkan siswa melakukan pembelajaran sesuai dengan sistematika pembelajaran. Dengan demikian maka guru harus bisa mengorganisasikan waktu yang ada untuk menjalankan proses belajar mengajar (PBM), berapa alokasi waktu untuk tahap pendahuluan, inti dan penutup supaya tujuan pembelajaran tercapai.

Berdasarkan hasil observasi pertama dan kedua pada bulan Pebruari dan observasi ke tiga bulan Maret di MTs Negeri Jombang Kauman, terdapat beberapa hal yang terkait dengan

sistematika pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hasil observasi yang dilakukan peneliti yaitu, bel masuk sekolah jam 06.30, mulai pelajaran pendidikan jasmani 06.40 karena adanya siswa yang melakukan ganti pakaian, sehingga guru harus masuk ke kelas untuk memanggil siswa. Pada tahap inti, setelah bel berbunyi akhir pelajaran, guru langsung membubarkan siswa dari kegiatan yang dilakukan tanpa melakukan kegiatan penutup. Padahal guru harus mengorganisasikan waktu 80 menit (2 x 40 menit dalam satu kali pertemuan) untuk melaksanakan proses belajar mengajar (PBM). Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2002:9) mengenai waktu akademis

pendidikan jasmani, dibagi menjadi tiga tahap yaitu: tahap pendahuluan, tahap inti, dan tahap penutup.

Tahap pendahuluan yang berisi (1) membuka pelajaran dan (2) melakukan pemanasan. Pada tahap ini waktu yang disediakan dari 2 x 45 menit adalah sekitar 10 % atau 9 menit. Sedangkan pada latihan inti yang lazim dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah (1) memberikan informasi materi, (2) penyediaan pengalaman gerak untuk menguasai suatu keterampilan gerak, dan (3) pelaksanaan pengalaman gerak pada siswa yang bertujuan untuk mendidik, dan waktu yang disediakan dari 2 x 45 menit adalah sekitar 80% atau 70 menit. Pada tahap ini yaitu penutup biasanya yang dilakukan guru pendidikan jasmani adalah (1) melakukan gerakan penenangan, (2) memberikan evaluasi dan waktu yang diberikan pada tahap ini adalah 5%-10% atau sekitar 5-9 menit. Lutan (2002:9)

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik dan ingin mengkaji serta memaparkan lebih terperinci mengenai pelaksanaan waktu belajar dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, oleh karena itu peneliti mengambil judul ”Studi Tentang Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MTS Negeri Jombang Kauman**”.**

II. METODE

A. Rancangan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2002:30) penelitian deskriptif adalah untuk mengetahui, keadaan sesuatu, mengenai apa, bagaimana, berapa banyak, sejauh mana dan sebagainya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya mendeskripsikan apa yang ada tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Tugasnya penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan atau status fenomena, yaitu mendeskripsikan apa adanya tentang Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah MTs Negeri Jombang Kauman, Sedangkan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah mulai bulan Februari 2016.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani yang ada di MTs Negeri Jombang Kauman yang berjumlah 2 orang guru pendidikan jasmani.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini mengunakan metode observasi. Dalam metode observasi ini dilengkapi dengan blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi butir-butir kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

E. Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2015 setelah mendapatkan surat ijin. Berdasarkan tujuan penelitian, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi.

Tahap pengumpulan data meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

   Tahap persiapan meliputi: (a) melakukan studi pustaka, (b) observasi awal untuk mengetahui gambaran proses pembelajaran, (c) menyusun tabel kisi-kisi instrumen, (d) menyusun instrumen beserta butir-butir pernyataan sesuai dengan kisi-kisi, (e) mengkonsultasikan instrumen kepada dosen pembimbing, (f) melakukan revisi instrumen, (g) melakukan justifikasi, (h) mengandakan instrumen, (i) mengurus surat ijin penelitian, (j) menyiapkan dan menentukan

   kelas yang akan dijadikan sampel penelitian, dan (k) menyiapkan tabel untuk tabulasi data.

2. Tahap Pelaksanaan

   Lembar observasi, meliputi (a) mengobservasi proses pembelajaran, (b) menyiapkan lembar observasi, (c) mencatat waktu yang diperlukan untuk

pelaksanaan tiap-tiap indikator, (d) mencatat hal-hal yang menyangkut pelaksanaan pembelajaran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

.A. Deskripsi Data

Data tentang pelaksanaan waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan 3 orang observer dengan 6 kali observasi terhadap responden yang berjumlah 2 orang guru pendidikan jasmani. Data ini terdiri dari kegiatan awal sebelum pembelajaran, tahap pendahuluan, tahap inti, dan tahap penutup.

B. Pembahasan

1. **Kegiatan Awal Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman**

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pembelajaran yang lebih menekankan pada perkembangan aspek gerak atau psikomotor, tanpa mengesampingkan aspek kognitif dan afektif. Pembelajaran aspek gerak atau psikomotor memiliki presentase waktu yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek kognitif dan afektif. Selain itu dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani yang terdiri dari tahap pendahuluan, inti, dan penutup memiliki presentase waktu yang berbeda yaitu 10% untuk waktu pendahuluan, 80% untuk inti, dan 5-10% untuk tahap penutup. Untuk tahap inti memiliki waktu yang banyak karena dalam tahap inti siswa melakukan suatu demonstrasi gerakan yang hal ini perlu dilakukan berulang-ulang supaya terjadi otomatisasi gerakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2002:9) pada tahap pendahuluan waktu yang disediakan adalah 10% atau 9 menit, pada tahap inti waktu yang disediakan adalah 80% atau 70 menit yang digunakan untuk menguasai suatu keterampilan gerak, dan 5%-10% untuk tahap penutup.

Sebelum pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berlangsung guru seharusnya membuat suatu perencanaan yang akan dilakukan baik dalam satu materi atau satu semester yang dalam hal ini terdiri dari membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), membuat program semester (Promes), membuat silabus, membuat program tahunan (Prota), menyusun kriteria penilaian, dan mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan pada waktu proses belajar mengajar (PBM) berlangsung. Sebelum melaksanakan pembelajaran, guru Pendidikan Jasmani harus

menyusun rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dan dituangkan dalam perangkat pembelajaran (Widijoto, 2006:8). Adapun tujuan dari membuat perencanaan ini yaitu supaya kegiatan guru terorganisasi dengan baik sehingga tujuan pembelajaran tercapai serta digunakan juga untuk sertifikasi guru.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di MTs Negeri Jombang Kauman menunjukkan kalau guru masih perlu untuk membuat suatu perencanaan agar pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Hasil penelitian data pada tabel 4.1 untuk tahap kegiatan awal sebelum pembelajaran akan diuraikan sebagai berikut:

a. Membuat Program Tahunan (Prota)

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman telah membuat program tahunan (Prota) yang dibuat untuk semester I&II yang digunakan sebagai tahap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani selama satu tahun. Program tahunan ini dibuat berdasarkan ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani untuk jenjang SMP atau MTs yang meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan, sedangkan aktivitas air tidak dimasukkan karena tidak adanya kolam renang.

b. Membuat Program Semester (Promes)

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman membuat program semester (Promes)

sebagai perencanaan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Temuan peneliti pada waktu observasi yaitu guru mengajar bolavoli, padahal menurut program semester yang telah disusun guru seharusnya mengajar tentang pendidikan di luar sekolah. Penyebab guru mengajar bolavoli karena siswa masih belum menguasai bolavoli, padahal mareka sudah kelas VIII.

c. Membuat Silabus

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman telah membuat silabus sebagai tahap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Silabus yang dibuat guru pendidikan jasmani sesuai dengan kriteria yang terdiri dari nama sekolah, kelas, mata pelajaran, semester, standar

kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, kegiatan pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber belajar.

d. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru pendidikan jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman telah membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai perencanaan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam satu semester guru membuat 5 rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yaitu RPP sepak bola, bolavoli, senam lantai (*head stand* dan *hand stand*) dan gerak guling ke depan, dan aktivitas pengembangan (latihan kebugaran jasmani) dan RPP yang dibuat sesuai dengan kriteria yang terdiri dari: nama sekolah, mata pelajaran, kelas atau semester, standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan kriteria penilaian. Temuan peneliti pada waktu observasi yaitu guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran tidak sesuai dengan program semester

(Promes), seharusnya pada minggu tersebut guru mengajar tentang pendidikan luar kelas. Tetapi setelah dicari penyebab guru mengajar bolavoli yaitu dikarenakan karena siswa masih belum menguasai teknik bolavoli padahal mereka sudah kelas VIII, terutama untuk siswa putri, tetapi dalam hal ini guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang akan diajarkan pada waktu itu.

e. Menyusun Kriteria Penilaian

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman telah menyusun kriteria penilaian untuk mengetahui penguasaan keterampilan yang sudah diajarkan kepada siswa. Kriteria penilaian guru mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dari ketiga aspek ini lebih diperinci lagi oleh guru pendidikan jasmani untuk memudahkan guru dalam melakukan penilaian terhadap siswa. Serta dapat mengetahui kekurangan siswa dalam melakukan gerakan dengan tujuan supaya siswa berlatih lagi untuk memperbaiki gerakan yang dirasa masih kurang.

f. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di ketahui bahwa guru Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman telah mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan

digunakan sebelum pelajaran dimulai. Dalam hal ini guru dibantu oleh beberapa siswa dalam menyiapkan alat-alat yang akan digunakan waktu pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil observasi, sarana dan prasarana yang dipersiapkan oleh guru meliputi: bolavoli, bola sepak, bola basket dan pembatas atau kun.

Berdasarkan data pada table 4.1 dari dua orang responden. Jadi secara keseluruhan persiapan guru pendidikan jasmani pada tahap awal sebelum pembelajaran termasuk dalam kategori **tidak baik** 58,3%.

2. **Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman tahap Pendahuluan**

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa pelaksanaan waktu untuk tahap pendahuluan mencapai 22,67 menit. Hal ini melebihi waktu standar 8 menit. Penggunaan waktu tersebut sangat mengurangi jumlah efektif waktu belajar siswa terutama untuk tahap inti. Padahal waktu untuk tahap pendahuluan sesuai dengan pendapat Lutan (2002:9) yaitu 10% dari jumlah waktu yang direncanakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh 3 orang observer yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2005. Bahwa variabel pendahuluan terdiri dari beberapa indikator yaitu memulai pelajaran tepat waktu, menyiapkan siswa, doa, presensi, memberikan informasi tentang tujuan pembelajaran dan materi, pemanasan yang terdiri dari *stretching* dan *kalestenik*. Tercapainya 22,67 menit atau 283,37% untuk waktu pendahuluan yang melibihi standar waktu 8 menit yaitu disebabkan karena waktu pemanasan mencapai 12-16 menit. Berdasarkan hasil observasi guru sudah kreatif dalam memanajemen waktu misalnya guru hanya memerlukan 1 menit untuk melakukan presensi, hal ini disebabkan karena dalam mempresensi dengan cara membariskan siswa dan menghitung jumlah siswa, apabila siswa sesuai dengan buku presensi maka siswa dianggap masuk semua. Tetapi guru masih banyak membuang waktu untuk pemanasan, terutama lari keliling lapangan

sebanyak 2 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan terbatasnya waktu dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu melakukan variasi pembelajaran, supaya jumlah waktu yang telah direncanakan bisa terbagi dengan baik dan tercapainya tujuan pembelajaran.

3. Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman tahap Inti

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera dalam tabel 4.4 menunjukkan bahwa pelaksanaan waktu untuk tahap inti mencapai 28,33 menit atau 42,92% penggunaan waktu ini masih sangat kurang dan masih jauh dari waktu standar 64 menit atau 80% dari waktu yang direncanakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2002:9) bahwa pada latihan inti waktu yang disediakan sekitar 80% atau 70 menit dari waktu 2 x 45 menit yang digunakan untuk memberikan informasi materi, penyediaan pengalaman gerak untuk menguasai keterampilan gerak dan pelaksanaan pengalaman gerak kepada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Negeri Jombang Kauman, variabel inti terdiri dari beberapa indikator yaitu guru membariskan siswa, guru menjelaskan materi diikuti dengan demontrasi, siswa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru, guru memperbaiki gerakan siswa, dan perbaikan gerakan dan contoh gerakan. Tercapainya 28,33 menit yang jauh dari standar waktu 64 menit disebabkan karena guru terlalu lama dalam melaksanakan tahap pendahuluan terutama untuk pemanasan. Sehingga dalam pelaksanaan tahap inti hanya 28,33 menit yang dilakukan oleh guru. Padahal diketahui bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan suatu repetisi atau pengulangan gerak supaya terjadi otomatisasi gerakan dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut guru harus mampu untuk melakukan variasi pembelajaran terlebih dalam tahap inti, dengan waktu yang tersedia guru dapat menjalankan proses pembelajaran dengan baik dan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai serta siswa merasa senang dan cenderung bisa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru.

4. Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman tahap Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera dalam tabel 4.4 menunjukkan bahwa pelaksanaan waktu untuk tahap penutup mencapai 4,85 menit atau 80,83% penggunaan waktu ini sudah mendekati dari waktu standar 6 menit atau 5-10% dari waktu yang direncanakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2002:9) bahwa pada

latihan penutup waktu yang disediakan sekitar 5-10% atau 5-10 menit dari waktu 2 x 45 menit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Negeri Jombang Kauman, variabel penutup terdiri dari beberapa indikator yaitu guru membariskan siswa, guru melakukan evaluasi, guru memberikan umpan balik, siswa melakukan pendinginan, dan doa. Hasil observasi guru hanya memfokuskan untuk membariskan siswa, melakukan pendinginan dan melakukan doa, hal ini disebabkan karena sedikitnya waktu untuk penutup dan siswa masih mempersiapkan diri untuk mengikuti pelajaran yang selanjutnya.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs Negeri Jombang Kauman yang dijabarkan di Bab IV secara terperinci dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persiapan guru pendidikan jasmani pada tahap awal pembelajaran di MTs Negeri Jombang Kauman adalah **tidak baik** (58,3%). Salah satu guru di MTs Negeri Jombang Kauman sudah membuat dan menyusun perangkat pembelajaran yang terdiri dari membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), Program tahunan (Prota), Program semester (Promes), silabus, dan rubrik penilaian, serta menyiapkan sarana dan prasarana sebelum proses belajar mengajar (PBM) dimulai. Perangkat pembelajaran yang disusun olah guru di MTs Negeri Jombang Kauman sudah sesuai dengan kriteria, hal diperoleh pada waktu penelitian dan bukti dokumentasi dari guru.
2. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman pada tahap pendahuluan adalah kurang baik. Waktu yang diperoleh yaitu 22,67 menit (283,37%) melebihi standar waktu pendahuluan (8 menit).
3. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman pada tahap inti adalah kurang baik. Waktu yang diperoleh yaitu 28,33 menit (42,92%). Waktu ini sangat kurang sekali dari waktu standar inti (66 menit).
4. Pelaksanaan waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman pada tahap penutup adalah cukup baik. Waktu yang diperoleh yaitu 4,8 menit (80,83%) mendekati waktu standar penutup (4-8 menit).
5. Pelaksanaan waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di MTs Negeri Jombang Kauman secara keseluruhan mulai tahap persiapan, pendahuluan, inti dan penutup adalah baik (70,53%).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka cipta.

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka cipta.

Badan Standar Nasional Pendidikan Stándar Isi Menengah Atas/Madrasah Aliyah. 2006. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.

Degeng, 1989. *Ilmu Pengajaran Taksonomi Variabel*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Depdiknas. 2006. *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Badan Standar Nasional Pendidikan. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.

Djuwairiyah, S. 2007. *Penerapan Metode Belajar Aktif sebagai upaya membantu meningkatkan prestasi belajar pada siswa kelas 6*. Probolinggo. Dinas Pendidikan Kota Probolinggo.

Dwiyogo, W. D. 2007. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Malang: Wineka Media.

Hamalik, O. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo.

Hernawan. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Lutan, R. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Soemosasmito, S. 1988. *Dasar, Proses, dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan.

Sudijono, A. 1987. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Cv Rajawali.

Syarifudin. 1997. *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Setyosari, P. 2001. *Rancangan Pembelajaran Teori dan Praktek*. Malang: Elang Mas

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Usman, U. 2005. *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Widijoto, H. 2006. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang studi Pendidikan Jasmani.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Winarno, M. E. 1997. *Efektivitas Pengajaran Pendidikan Jasmani DI SMU*. Jurnal Pendidikan Jasmani 7 (1) 58-68.

Winarno, M. E. 2006a. *Demensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboraturium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Winarno, M. E. 2006b. *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboraturium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.