

## PENTINGNYA PERENCANAAN PEMBELAJARAN PADA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Imaduddin Saitya<sup>1\*</sup>

<sup>1,\*</sup> Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima, Indonesia

\* Email: [imansaitya@gmail.com](mailto:imansaitya@gmail.com)

### Abstrak

*Keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran ditentukan oleh kemampuan guru dalam merencanakan, melaksanakan, dan menilai sebuah pembelajaran. Kualitas sebuah pembelajaran diawali dari sebuah perencanaan pembelajaran, merencanakan pembelajaran merupakan tugas guru. Peran guru sangatlah penting, guru sebagai ujung tombak dalam memfasilitasi siswa pada proses pembelajaran untuk mengembangkan potensi siswa. Pendidikan Jasmani sebagai proses pembelajaran merupakan sebuah usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi sehat bugar secara jasmani dan memiliki karakter (jiwa sportivitas) melalui berbagai macam aktifitas fisik gerak. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan melalui gerak sebagai media dalam mengembangkan potensi peserta didik harus direncanakan. Meningkatkan kualitas pembelajaran salah satunya melalui proses perencanaan yang diwujudkan dengan penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran. Tujuan dari membuat rencana pelaksanaan pembelajaran agar pembelajaran terarah (sistematis). Rencana pelaksanaan pembelajaran memberikan manfaat sebagai pedoman dalam melaksanakan sebuah pembelajaran untuk mencapai tujuan yang akan dicapai dengan menyusun rencana pembelajaran diupayakan dapat menyelenggarakan kegiatan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan.*

**Kata kunci:** Perencanaan, Pembelajaran Pendidikan Jasmani

### Abstract

*The success of achieving learning objectives is determined by the teacher's ability to plan, implement, and assess a lesson. The quality of a lesson begins with a lesson plan, learning planning is the task of the teacher. The teacher's role is very important, the teacher is the spearhead in facilitating students in the learning process to develop students' potential. Physical education as a learning process is a conscious and planned effort to develop the potential of students to be physically fit and have character (sportsmanship spirit) through various kinds of physical activity. Physical education is an education through motion as a medium in developing the potential of students to be planned. One of the ways to improve the quality of learning is through the planning process which is realized by the preparation of a learning implementation plan. The purpose of making a learning implementation plan so that learning is directed (systematic). The learning implementation plan provides benefits as a guide in carrying out a lesson to achieve the goals to be achieved by compiling a learning plan to be able to organize active, creative, effective, innovative, and fun learning activities.*

**Keywords:** Planning, Learning Physical Education

### PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, dan menilai hasil pembelajaran pendidikan olahraga. UU RI 2005 Nomor 14 Tentang Guru dan Dosen Pasal 20 ayat (1) guru berkewajiban: merencanakan, melaksanakan, serta menilai dan mengevaluasi hasil belajar; Siedentop (2011:77)

mengatakan bahwa merencanakan, memeriksa hasil antara kegiatan yang diinginkan merupakan tugas guru PJOK. Kompetensi dan profesionalisme guru berpengaruh dalam keberhasilan pembelajaran siswa. Terkait kompetensi guru bahwa nilai rata-rata kompetensi guru dari jenjang SD, SMP, hingga SMA cukup mengkhawatirkan berdasarkan hasil uji kompetensi 2015, secara nasional nilai

rata-rata guru tingkat SD adalah 40,14; SMP 44,16; dan SMA 45,38. Nilai ini dibawah standar minimal yang ditetapkan 55, tahun lalu standar minimalnya dinaikan menjadi 75 (Revina, 2019).

Kompetensi guru dalam merencanakan pembelajaran perlu diperhatikan, Uno (2016:3) menyatakan bahwa perbaikan pembelajaran sangat perlu dilakukan melalui perencanaan, untuk memperbaiki kualitas pembelajaran perlu diawali dengan perencanaan pembelajaran yang diwujudkan dengan adanya desain pembelajaran. Hasil penelitian Saitya (2019:3) bahwa tidak adanya konsistensi pada perumusan komponen RPP dapat dilihat dari beberapa komponen RPP yang tidak dilengkapi dan tidak merumuskan beberapa komponen yang sesuai dengan indikator perumusan komponen. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya kurang perhatian guru dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran. Anggapan guru bahwa yang terpenting dalam pembelajaran adalah melaksanakan pembelajaran, RPP hanya sebatas keperluan administrasi pembelajaran. Peran guru sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran salah satunya melalui proses perencanaan yang diwujudkan dengan penyusunan RPP. Apabila guru menyusun RPP lengkap dan sistematis, maka pembelajaran dapat berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis siswa sebagaimana diharapkan pada Standar Proses (Kemendikbud, 2017:2).

Ketercapaian tujuan dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani dipengaruhi oleh beberapa komponen kompetensi guru yaitu komponen pedagogik (perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian). Komponen perencanaan pembelajaran merupakan bagian terpenting sebelum pelaksanaan proses

pengajaran. Pembelajaran PJOK bersifat prosedural maka pembelajaran harus direncanakan dan dirancang secara sistematis agar aspek-aspek dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperhatikan. Winarno, (2006:85-86) menyatakan bahwa langkah-langkah pembelajaran penjasorkes perlu dilakukan secara prosedural, mulai dari kegiatan pendahuluan (pemanasan) 5-10% dari waktu keseluruhan, kegiatan inti pembelajaran 80-90% dan kegiatan menutup pelajaran memerlukan waktu 5%. Waktu ganti pakaian perlu juga diperhitungkan agar pembelajaran Penjasorkes lebih efektif. Maka dari itu pembelajaran harus direncanakan agar aspek-aspek dalam kegiatan pembelajaran PJOK diperhatikan dengan baik

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode deskriptif. Hasil penelitian didapat dari hasil kajian beberapa literatur, literatur yang digunakan berkaitan dengan teori karya ilmiah, buku, jurnal nasional dan internasional. Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan secara konseptual, yaitu berdasarkan teori rujukan yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Kompetensi pedagogik diartikan sebagai kemampuan guru merencanakan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dapat dilihat dari RPP yang dibuat oleh guru. Rencana pelaksanaan pembelajaran merupakan bagian dari sebuah perencanaan yang harus dilakukan oleh guru sebelum melakukan pembelajaran. Majid (2016:15) berpendapat bahwa perencanaan adalah suatu kegiatan untuk mencapai tujuan dengan menyusun langkah-langkah yang akan dilaksanakan; Hal ini juga disampaikan oleh Sanjaya (2016:23) bahwa

pengambilan keputusan dalam mencapai tujuan dilakukan melalui perencanaan; Hal senada disampaikan juga oleh Sanjaya (2016:29) bahwa desain pengajaran memuat langkah-langkah pembelajaran untuk mencapai tujuan pelajaran.

Penyusunan langkah-langkah kegiatan pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani dilakukan dengan membuat sebuah desain pembelajaran. Perencanaan pembelajaran meliputi penyusunan RPP, penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran dengan memperhatikan komponen, prinsip dan langkah-langkah penyusunan RPP (Kemendikbud, 2017:7)

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) merupakan seperangkat rencana yang menjadi pedoman guru dalam melaksanakan tahapan pembelajaran (Kemendikbud, 2015:1). Senturk & Camliyer, (2016) menyimpulkan bahwa rencana pembelajaran harus diterapkan oleh guru dalam pengajaran dapat membantu kegiatan belajar mengajar. RPP adalah rencana yang menggambarkan prosedur dan pengorganisasian pembelajaran untuk mencapai suatu kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus (Heynoek, 2010:2).

### **Manfaat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Hasil penelitian oleh Lee & Takahashi (2011:223) menyimpulkan bahwa rencana belajar memberikan peluang pada guru dalam mengatasi masalah dalam kelas; diperkuat oleh Dalziel et al.,(2016:23) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa rancangan pembelajaran memberikan manfaat keefektifan pembelajaran serta merancang pembelajaran yang aktif; Nyavor et al.,(2018:64) dalam penelitiannya bahwa perencanaan pembelajaran memiliki pengaruh positif pada perilaku instruksional siswa, Jahjough (2014) hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara proses pembelajaran yang

dirancang dengan pembelajaran yang tidak dirancang, perencanaan pengajaran dapat meningkatkan aspek pembelajaran.

Majid (2016:22) perencanaan pembelajaran sebagai petunjuk guru dalam proses pengajaran; (Lee & Takahashi, 2011:210) rencana pelajaran penting dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. sehingga bagi para guru pendidikan jasmani perencanaan itu penting untuk menciptakan perilaku mengajar yang efektif dan interaktif.

### **Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Penyusunan RPP merupakan bagian dari merencanakan pembelajaran sehingga sangatlah penting dalam proses pembelajaran karena sebagai pedoman guru untuk melaksanakan tugas agar tercapai tujuan yang diharapkan pada pembelajaran dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Proses penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dilakukan oleh setiap guru yang mengajar.

Merencanakan pembelajaran merupakan tugas seorang guru UU RI tahun 2005 Bab I Pasal 1 tugas guru adalah merencanakan, melaksanakan dan menilai pembelajaran. Hasil penelitian Basoglu (2018:139) mengatakan bahwa penting bagi pendidik untuk melek terhadap pembelajaran pendidikan jasmani; (Dyson, 2014:144) mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani dianjurkan untuk menyajikan banyak kegiatan fisik, keterampilan, pengetahuan, dan sikap positif yang menumbuhkan gaya hidup sehat dan aktif bermain. Bermain adalah pengalaman pendidikan yang berharga. Baan (2012:21) mengatakan bahwa guru yang mengajar pendidikan jasmani haruslah bersertifikat guru pendidikan jasmani sehingga memahami proses pembelajaran. Dufour, et all.,(2015) bahwa guru Pendidikan jasmani wajib memberikan layanan pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan sehingga dapat menggali kemampuan siswa;

Heikinaro-Johansson *et al.*, (2017) guru pendidikan jasmani diharapkan menjadi roda penggerak dalam roda promosi aktivitas fisik (PA) yang terus berkembang. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani guru harus memiliki program dan pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran (Choi & Thomson, 2012:443)

Dalam Permendikbud Nomor 103 tahun 2014 tentang Pembelajaran dinyatakan bahwa RPP merupakan rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru. Adapun komponen RPP sesuai dengan Permendikbud tersebut paling sedikit memuat: (a) identitas sekolah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (b) alokasi waktu; (c) kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator pencapaian kompetensi; (d) materi pembelajaran; (e) kegiatan pembelajaran; (f) penilaian; dan (f) media/alat, bahan, dan sumber belajar. Selanjutnya, dalam Permendikbud nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses, bahwa komponen RPP terdiri atas identitas sekolah, identitas mata pelajaran, kelas/semester, materi pokok, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, KD dan IPK, materi pembelajaran, metode, media, sumber belajar, langkah-langkah pembelajaran dan penilaian hasil pembelajaran.

## KESIMPULAN

Tugas guru pendidikan jasmani tidak hanya melaksanakan pembelajaran melainkan harus mampu merencanakan dan membuat sebuah desain pembelajaran dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rencana pelaksanaan pembelajaran memberikan manfaat sebagai pedoman dalam melaksanakan sebuah pembelajaran agar pembelajaran terarah dan mencapai tujuan yang akan dicapai dengan kegiatan pembelajaran yang interaktif dan efektif yang telah direncanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choi, W. & Thomson, R.S. 2012. Physical Education Teachers Teaching In a Multicultural Setting: A Case Study of Teacher Knowledge and Practice. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 0(0), 436.
- Dalziel, J., Conole, G., Wills, S., Walker, S., Bennett, S., Dobozy, E., Cameron, L., Badilescu-buga, E. & Bower, M. 2016. The Larnaca Declaration on Learning Design. *Journal of Interactive Media in Education*, 2016(1), 1–24. Dari <http://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.407/>.
- Dyson, B. 2014. *Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Dari <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>.
- Heikinaro-Johansson, P., Hasanen, E., McEvoy, E. & Lyyra, N. 2017. Preparing physical and health education pre-service teachers to support students' physical activity and wellbeing during the school day. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 0(0), 1–15. Dari <https://doi.org/10.1080/18377122.2017.1418181>
- Heynoek. 2010. *Bahan Ajar Pengembangan RPP*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Jahjough, Y.M.A. 2014. The effectiveness of blended e-learning forum in planning for science instruction. *Journal of Turkish Science Education*, 11(4), 3–16.
- Kemdikbud.go.id.2015. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <Http://Kemdikbud.Go.Id/>, Dari <http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>.
- Lee, Y.A. & Takahashi, A. 2011. Lesson Plans and the Contingency of Classroom Interactions. *Human Studies*, 34(2), 209–227.
- Majid, A. 2016. *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: Rosda Karya.
- Nyavor, L.G., Sorkpor, R.S. & Fiadzo, S. 2018. Assessing the Influence of Planning on

- Selected Instructional Behaviours of Physical Education Students from University of Education, Winneba on Internship in the Volta Region of Ghana.
- Saitya, I. 2019. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SMP Kecamatan Pakis. *Universitas Negeri Malang Journal Riset*
- Sanjaya, H.W. 2016. *Perencanaan dan desain sistem pembelajara*. Jakarata: Kencana.
- Senturk, H.E. & Camliyer, H. 2016. A New Learning Model on Physical Education: 5E Learning Cycle. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 26–29.
- Siedentop, D. 2011. *Complete guide to sport education*. United States Of American: Human Kinetics.
- Undang-undang Republik Indonesia 2005 Nomor 14 Tentang Guru dan Dosen*. Kemensistekdikti (online), (<http://kelembagaan.ristekdikti.go.id>), diakses 16 Juni 2019.
- Uno, H.. 2016. *Perencanaan pembelajaran*. Jakarta: Bumi aksara.
- Winarno, M.E.. 2006. Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *VOL.8*, 8390.