

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Pembelajaran adalah perpaduan dari dua aktivitas, yaitu aktivitas mengajar dan aktivitas belajar. Pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar (S. Nasution, (1994: 25). Kegiatan pengajaran merupakan suatu kegiatan yang disadari dan direncanakan. Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa komponen yang saling terkait satu dengan yang lainnya untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Pembelajaran yang baik akan tercapai apabila disertai dengan perencanaan pengajaran sebagai acuan dalam mengajar. Perencanaan Pembelajaran mempunyai peranan penting dalam memandu guru melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Oleh karena itu, seorang guru harus memiliki rencana pembelajaran karena perencanaan tersebut adalah fungsi pedagogi yang penting untuk meningkatkan kualitas praktik pembelajaran dan mungkin sekali untuk memotivasi guru (Wawan S. Suherman, 2001: 113). Perencanaan pembelajaran dibuat dengan mengacu pada kurikulum.

Dalam konteks pembelajaran, perencanaan dapat diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media pengajaran, penggunaan pendekatan dan metode pengajaran dan penilaian dalam suatu

lokasi waktu yang akan dilaksanakan pada masa tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Abdul Majid, 2005: 17).

Seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam membelajarkan siswa. Guru merupakan unsur penanggungjawab dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani dan seringkali melaksanakan pembelajaran yang kurang menyeluruh sehingga dalam pelaksanaannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Oleh karena itu, membuat rencana mengajar merupakan tugas guru, dimana guru harus mampu menilai kebutuhan siswa sebagai subjek belajar, merumuskan tujuan pembelajaran dan memilih metode serta strategi belajar yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Perencanaan pembelajaran dilakukan untuk mengkoordinasikan komponen-komponen pembelajaran diantaranya kompetensi dasar, materi standar, indikator sekaligus metode yang digunakan dalam proses mengajar. Perencanaan pengajaran digunakan oleh guru sebagai petunjuk dan arah kegiatan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perencanaan pengajaran mempunyai manfaat baik bagi guru maupun murid. Bagi guru perencanaan pengajaran merupakan suatu pedoman kerja untuk melaksanakan tugasnya sebagai pendidik dan untuk murid perencanaan pengajaran merupakan pedoman belajar yang bisa digunakan sebagai pemandu siswa dalam belajar (E. Mulyasa, 2006: 213).

Membuat perencanaan pembelajaran mensyaratkan seorang guru harus mempelajari kurikulum sekolah dan memahami semua program

pendidikan yang sedang dilaksanakan. Selanjutnya dituangkan dalam program tahunan dan program semester dan silabus, untuk dapat dilaksanakan dalam PBM, maka dibuat dalam bentuk RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Persiapan tersebut berisi tujuan mengajar, pokok yang diajarkan, metode mengajar, bahan pelajaran, alat peraga, dan teknik observasi yang akan digunakan. Kekuatan dan kelemahan dari program pengajaran yang telah disusun guru akan terlihat jelas setelah program tersebut dilaksanakan. Langkah selanjutnya adalah guru harus mampu mengembangkan kekuatan program mengajar dan mengevaluasi kelemahan kemudian mencari jalan keluarnya (Abdul Majid, 2005: 98).

Pelaksanaan perencanaan program terlihat sulit, namun apabila guru mengetahui dengan jelas tujuan yang ingin dicapai maka pola kerjanya akan menjadi terarah sehingga perencanaan program akan terlaksana dengan mudah. Dalam melaksanakan program pengajarannya diperlukan pengalaman guru dalam memilih prosedur pengajaran. Guru sebaiknya menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk setiap satu semester. Penyusunan RPP secara menyeluruh untuk satu semester akan dapat menjamin kesinambungan tujuan, materi pelajaran, proses belajar mengajar dan penilaian. Apabila setiap bidang studi telah memiliki RPP menyeluruh untuk setiap semester, maka akan lebih mudah menilai keberhasilan kurikulum.

Dalam proses belajar mengajar, guru dituntut dapat melaksanakan proses pengajaran dengan baik dan mencapai tujuan pengajaran seperti yang

telah direncanakan. Salah satu penyebab proses belajar mengajar tidak berjalan dengan efektif karena kurangnya persiapan guru dalam mengajar termasuk juga pembuatan perencanaan pengajaran. Akibatnya adalah pencapaian tujuan pengajaran menjadi tidak maksimal (Abdul Majid, 2005: 4).

Data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cilacap jumlah Sekolah Menengah Pertama Negeri di kabupaten Cilacap sebanyak 99 unit sekolah yang letaknya sangat bervariasi, ada yang di daerah perkotaan dan di pedesaan, dengan ketentuan jumlah guru pendidikan jasmani sebanyak 198 orang. Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap beberapa Sekolah Menengah Pertama di Cilacap menunjukkan bahwa sebagian guru masih beranggapan bahwa perencanaan pembelajaran itu tidak penting, hanya sebagai syarat administrasi saja sebagai laporan mengajar apabila sewaktu-waktu ada pemeriksaan. Guru menganggap mengajar adalah suatu pekerjaan rutin yang tidak perlu direncanakan. Permasalahan ini menjadi masalah klasik dalam dunia pendidikan dimana guru tidak mempunyai waktu untuk membuat perencanaan pembelajaran.

Alasan lain yang banyak dikemukakan oleh guru Sekolah Menengah Pertama di Cilacap tidak membuat perencanaan mengajar adalah tidak adanya waktu karena tugas mengajar yang terlalu banyak. Bagaimanapun mengajar adalah tugas dan kewajiban yang harus dilakukan oleh guru, namun hal ini bukan berarti pembuatan perencanaan pembelajaran dapat diabaikan.

Merupakan kewajiban bagi guru tersebut untuk dapat mengatur waktunya agar dapat membuat perencanaan pembelajaran. Adanya perencanaan pembelajaran akan dapat menghemat waktu, tenaga, alat-alat, dan biaya.

Dampak yang dapat ditimbulkan karena tidak adanya perencanaan pembelajaran adalah ketidakefektifan guru dalam mengajar. Guru mengajar tidak terarah dan cenderung hanya untuk memenuhi kewajiban mengajar saja. Kurangnya persiapan membuat guru mengajar seadanya sehingga tujuan yang akan dicapai pada proses pembelajaran tersebut tidak dapat tercapai dengan maksimal. Adanya perencanaan pembelajaran memberikan pedoman kerja bagi guru maupun peserta didik. Perencanaan pembelajaran dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui efektif tidaknya suatu pekerjaan, sehingga setiap saat diketahui ketepatan dan kelambanan kerja.

Perencanaan suatu pertanggungjawaban guru terhadap profesi yang disandangnya. Perencanaan merupakan kompetensi yang penting yang harus dimiliki oleh guru, walaupun perencanaan tidak menjamin keefektifan proses pembelajaran. Walaupun demikian, dengan perencanaan yang baik, guru akan memiliki bekal yang cukup untuk melaksanakan proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang direncanakan dengan seksama diharapkan akan berlangsung secara efektif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Permasalahan tersebut dapat menghambat pelaksanaan dan tercapainya tujuan pembelajaran. Oleh sebab itu, penting bagi guru untuk menguasai dan membuat perencanaan pembelajaran yang akan diajarkan

untuk dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran. Sehingga, kegiatan pembelajaran dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk mengkajinya lebih lanjut. Peneliti ingin mencoba melakukan penelitian dengan judul Survei Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh Guru Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Cilacap.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Guru masih beranggapan bahwa kegiatan mengajar adalah suatu pekerjaan rutin yang tidak membutuhkan perencanaan pembelajaran.
2. Perencanaan atau persiapan mengajar hanyalah digunakan sebagai persyaratan administratif apabila sewaktu-waktu ada pemeriksaan.
3. Adanya beban tugas mengajar yang terlalu banyak sehingga guru tidak punya waktu untuk membuat perencanaan pembelajaran.
4. Ketidakefisienan guru dalam mengajar disebabkan karena kurangnya persiapan guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran.
5. Belum diketahuinya seberapa besar tingkat penyusunan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani, yang meliputi: Program tahunan, Program semester, Silabus dan RPP yang dilakukan para guru Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Cilacap.

### **C. Pembatasan masalah**

Melihat luasnya permasalahan yang ada, seperti yang dipaparkan diatas maka perlu adanya pembatasan masalah. Pada penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui seberapa besar tingkat penyusunan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani, yang meliputi : Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan RPP yang dilakukan para guru Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kabupaten Cilacap.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar tingkat penyusunan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani, yang meliputi : Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan RPP yang dilakukan para guru SMP Negeri Se-Kabupaten Cilacap?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat penyusunan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani, yang meliputi : Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan RPP yang dilakukan para guru Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kabupaten Cilacap.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan diperoleh manfaat sebagai berikut :

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi atau bahan acuan yang dapat dijadikan sebagai pembandingan dalam penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian yang sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya dalam perencanaan pembelajaran penjas di sekolah.
- b. Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, membantu untuk memahami tugasnya dalam perencanaan pembelajaran.
- b. Bagi Kepala Sekolah, untuk meningkatkan kinerja guru dalam perencanaan pembelajaran.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian pembelajaran**

Pembelajaran adalah perpaduan dari dua aktivitas, yaitu aktivitas mengajar dan aktivitas belajar. Proses belajar-mengajar merupakan dua peristiwa yang berbeda, tetapi keduanya memiliki hubungan yang erat, bahkan terjadi kaitan dan interaksi yang saling mempengaruhi dan menunjang satu sama lain (Oemar Hamalik, 2009: 24). Dalam proses belajar mengajar (PBM) akan terjadi interaksi antara peserta didik dan pendidik. Peserta didik atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar, sedang pendidik adalah salah satu komponen manusiawi dalam proses belajar-mengajar, yang ikut berperan dalam usaha pembentukan sumber daya manusia yang potensial di bidang pembangunan.

Suatu pengajaran akan berhasil secara baik apabila seorang guru mampu mengubah diri siswa dalam arti luas menumbuh kembangkan keadaan siswa untuk belajar, sehingga dari pengalaman yang diperoleh siswa selama ia mengikuti proses pembelajaran tersebut dirasakan manfaatnya secara langsung bagi perkembangan pribadi siswa. Menurut Oemar Hamalik (2002: 92) ada sepuluh prinsip yang melandasi pengembangan pembelajaran, yaitu:

- a. Spesifikasi asumsi-asumsi atau preposisi-preposisi yang mendasar. Maksudnya program pembelajaran harus didasarkan pada asumsi yang jelas.
- b. Mengidentifikasi kompetensi. Artinya dalam menyusun rencana pembelajaran perlu memperhatikan kompetensi dasar yang akan diajarkan. Untuk mengetahui keluasan dan ke dalaman cakupan kemampuan dasar, dapat digunakan jaringan topik/ tema/ konsep.
- c. Menggambarkan secara spesifik kompetensi-kompetensi. Maksudnya kompetensi-kompetensi ditentukan lebih diperkhusus dan dirumuskan menjadi eksplisit dan dapat diamati.
- d. Menentukan tingkat-tingkat kriteria dan jenis assessment. Maksudnya menentukan jenis-jenis penilaian yang akan digunakan dimaksudkan untuk mengukur ketercapaian kompetensi.
- e. Pengelompokan dan penyusunan tujuan pembelajaran. Artinya penyusunan sesuai dengan urutan maksud-maksud instruksional.
- f. Desain strategi pembelajaran. Artinya program instruksional disusun bertalian dengan kompetensi yang telah dirumuskan dan secara logis telah dikembangkan setelah kompetensi ditentukan.
- g. Mengorganisasikan sistem pengelolaan. Program-program yang bersifat individual menuntut sistem pengelolaan yang berguna melayani bermacam-macam kebutuhan siswa.
- h. Melaksanakan percobaan program. Program yang telah disusun diuji cobakan terhadap bagian-bagian dari program itu atau semacam *prototype test* dan hendaknya dilakukan terlebih dahulu dari skala kecil.
- i. Menilai desain pembelajaran. Pada prinsipnya pelaksanaan penilaian harus dilakukan sejak awal dan kontinyu karena merupakan bagian integral dalam pengembangan program.
- j. Memperbaiki Program. Maksudnya perbaikan terbuka dan dapat dilakukan perubahan berdasarkan umpan balik dari pengalaman-pengalaman.

Pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar (S. Nasution, (1994: 25). Kegiatan pengajaran merupakan suatu kegiatan yang disadari dan direncanakan. Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa komponen yang saling terkait satu dengan yang lainnya untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran merupakan proses melibatkan guru dengan semua komponen tujuan, bahan, metode dan alat serta penilaian. Jadi proses pembelajaran merupakan suatu sistem yang saling terkait antar komponennya didalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Oemar Hamalik (2007: 24-25) dalam pembelajaran unsur proses belajar mengajar memang peranan yang vital yaitu proses belajar mengajar yang dilakukan sangat menentukan siswa dalam mencapai keberhasilan suatu pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Mengajar adalah proses membimbing kegiatan belajar siswa. Oleh karena itu, penting sekali bagi guru untuk memahami sebaik-baiknya tentang proses belajar siswa, agar ia dapat memberikan bimbingan dan menyediakan lingkungan belajar yang tepat dan serasi bagi siswa.

Dalam proses belajar mengajar dan menentukan organisasi pengelolaan interaksi belajar mengajar serta hasil belajar. Proses belajar mengajar sendiri diartikan sebagai perpaduan dua aktivitas belajar dan aktivitas mengajar. Aktivitas belajar merupakan suatu bentuk pertumbuhan, perubahan pada diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan, sedangkan aktivitas mengajar menyangkut peranan seorang guru dalam kontek mengupayakan terciptanya jalinan komunikasi yang harmonis antara pengajar dengan yang belajar ( Oemar Hamalik, 2009 : 24-25).

Komponen-Komponen proses belajar mengajar diantaranya adalah:

- 1) Tujuan belajar,
- 2) Materi pelajaran,
- 3) Metode belajar,
- 4) Sumber belajar,
- 5) Media untuk belajar,
- 6) Menejemen interaksi belajar mengajar,
- 7) Evaluasi Belajar,
- 8) Anak yang belajar,
- 9) Guru yang mengajar dan kompeten,
- 10) Pengembangan dalam proses belajar mengajar.

## **2. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Perencanaan dalam arti umum dapat diartikan sebagai penyusunan langkah-langkah yang akan dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Abdul Majid, 2005: 15). Rencana Pembelajaran adalah serangkaian strategi yang disusun secara maju, berkelanjutan dan digunakan untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran khususnya yang telah ditetapkan (Wawan S. Suherman, 2001: 127).

Perencanaan Pembelajaran menurut Abdul Majid (2005: 17) diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media pengajaran, penggunaan pendekatan dan metode pengajaran serta penilaian dalam suatu alokasi waktu yang akan dilaksanakan pada masa tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Pengajaran harus direncanakan untuk mempermudah proses belajar mengajar agar lebih bermakna. Guru yang baik akan berusaha sedapat mungkin agar pengajarannya berhasil. Salah satu faktor yang bisa membawa keberhasilan itu, ialah guru tersebut senantiasa membuat perencanaan mengajar sebelumnya. Guru juga harus menyadari bahwa

tujuan pengajaran adalah untuk membentuk kepribadian peserta didik dengan cara membekalinya dengan seperangkat materi pengajaran.

Hal ini menunjukkan bahwa guru harus mempersiapkan perangkat yang harus dilaksanakan dalam merencanakan program. Hidayat dalam Abdul Majid (2005: 21) mengemukakan bahwa perangkat yang harus dipersiapkan dalam perencanaan pembelajaran antara lain :

- a. Memahami kurikulum.
- b. Menguasai bahan ajar.
- c. Menyusun Program pengajaran.
- d. Melaksanakan program pengajaran.
- e. Menilai program pengajaran dan hasil proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan.

Adapun fungsi perencanaan pengajaran menurut Oemar Hamalik (2007: 135) adalah:

- 1) Memberi guru pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan pendidikan sekolah dan hubungannya dengan pengajaran yang di laksanakan untuk mencapai tujuan
- 2) Membantu guru memperjelas pemikiran tentang sumbangan pengajarannya terhadap pencapaian tujuan pendidikan .
- 3) Menambah keyakinan guru atas nilai-nilai pengajaran yang diberikan dan prosedur yang digunakan.
- 4) Membantu guru dalam mengenal kebutuhan-kebutuhan siswa, minat siswa, dan mendorong motivasi belajar.
- 5) Mengurangi kegiatan yang bersifat trial and error dalam mengajar dengan adanya organisasi kurikuler yang lebih baik, metode yang tepat dan menghemat waktu.
- 6) Siswa akan menghormati guru yang dengan sungguh-sungguh mempersiapkan diri untuk mengajar sesuai harapan-harapan mereka.
- 7) Memberikan kesempatan bagi guru untuk memajukan pribadinya dan perkembangan profesionalnya.
- 8) Membantu guru memiliki perasaan percaya pada diri sendiri dan jaminan atas diri sendiri.
- 9) Membantu guru memelihara kegairahan mengajar dan senantiasa memberikan bahan-bahan yang *up to date* kepada murid.

Fungsi Pembelajaran dalam proses belajar mengajar menurut Abdul Majid (2005: 22) yaitu sebagai petunjuk arah kegiatan dalam mencapai tujuan; sebagai pola dasar dalam mengatur tugas dan wewenang bagi setiap unsur yang terlibat dalam kegiatan; sebagai pedoman bagi setiap unsur, baik unsur guru ataupun unsur murid; sebagai alat ukur efektif tidaknya suatu pekerjaan, sehingga setiap saat diketahui ketepatan dan kelemahan kerja; untuk bahan penyusunan data agar terjadi keseimbangan kerja; untuk menghemat waktu, tenaga, alat-alat dan biaya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan fungsi perencanaan pembelajaran adalah pedoman kerja guru sebagai arah melaksanakan tugasnya. Selain itu perencanaan pembelajaran juga digunakan sebagai pengawasan terhadap pelaksanaan tugasnya, sehingga tugasnya terarah dan tujuan yang telah ditetapkan akan tercapai.

Dalam merencanakan seseorang gurupun harus menyusun rencana pengajaran dengan berpedoman pada kurikulum yang sedang berlaku, yang terdiri dari:

#### **a. Program Tahunan**

Program tahunan merupakan program umum setiap mata pelajaran yang dibuat setiap awal tahun ajaran. Program tahunan merupakan pedoman untuk mengembangkan program semester, mingguan dan program harian. Sumber-sumber yang digunakan sebagai pengembangan program tahunan adalah (E. Mulyasa, 2006: 95):

- 1) Daftar kompetensi standar sebagai consensus nasional, yang dikembangkan dalam SKKD setiap mata pelajaran yang akan dikembangkan.
- 2) *Skope* dan sekuensi setiap kompetensi. Untuk mencapai tujuan pembelajaran diperlukan materi pembelajaran yang kemudian disusun dalam pokok-pokok bahasan dan sub pokok bahasan yang mengandung ide-ide pokok sesuai dengan kompetensi dan tujuan pembelajaran.
- 3) Kalender pendidikan. Penyusunan kalender pendidikan selama satu tahun pelajaran mengacu pada efisiensi, efektifitas dan hak-hak peserta didik.

Tujuan penyusunan program tahunan adalah untuk menata materi secara logis, sistematis dan hierarkis; mendistribusikan alokasi waktu untuk setiap pokok bahasan; mendorong proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien berdasarkan tik yang telah ditetapkan; memudahkan guru untuk mengetahui target kurikulum per pokok bahasan atau per bulan (Wawan S. Suherman, 2001: 120).

Langkah-langkah penyusunan program tahunan yaitu mengidentifikasi jenis kegiatan non tatap muka (ujian, libur); menghitung pokok bahasan (kegiatan tatap muka); dan menghitung alokasi waktu yang tersedia dari GBPP untuk setiap jenis kegiatan (Wawan S. Suherman, 2001: 119).

Contoh format program tahunan.

**PROGRAM TAHUNAN**

Mata Pelajaran : .....

Satuan Pendidikan : .....

Kelas/ Program : .....

Tahun Pelajaran : .....

Sem ke	No	Kegiatan	Sasaran	Alokasi Waktu	Keterangan
1	2	3	4	5	6
		Jumlah alokasi waktu	..... kali		
			..... kali		
			..... kali		
			Sem I		
		Jumlah alokasi waktu	..... kali		
			..... kali		
			..... kali		
			Sem II		
		Jumlah alokasi waktu Sem I, Sem II			

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
.....  
NIP.

....., .....2006  
Guru Penjas  
.....  
NIP.

Gambar I. Program Tahunan  
(Dikutip dari, Wawan S. Suherman: 2001)

**b. Program Semester**

Program semester merupakan penjabaran dari program tahunan yang berisi hal-hal yang ingin dicapai pada semester tersebut. Program



semester adalah rumusan kegiatan belajar mengajar untuk satu semester yang kegiatannya didasarkan pada materi yang tertuang dalam SKKD. Program semester dibuat berdasarkan pertimbangan alokasi waktu yang tersedia, jumlah pokok bahasan yang ada dalam semester tersebut dan frekuensi ujian yang disesuaikan dengan kalender pendidikan. Program semester akan mempermudah guru dalam alokasi waktu mengajarkan materi yang harus dicapai dalam semester tersebut. Pada dasarnya yang menjadi isi dari program semester adalah apa yang tercantum dalam GBPP, tetapi ada perluasan dan kelengkapan sehingga membentuk suatu program kerja pengajaran.

Penyusunan Program Semester berfungsi sebagai acuan menyusun satuan pelajaran; acuan kalender kegiatan belajar mengajar; dan untuk mencapai efisiensi dan efektifitas penggunaan waktu belajar yang tersedia (Moh. Uzer Usman, 2002: 54).

Dalam penyusunan program semester, referensi yang digunakan adalah kalender pendidikan, GBPP mata pelajaran, hasil analisis mata pelajaran, format program semester (Wawan S. Suherman, 2001: 120).

Unsur-unsur yang biasanya terkandung di dalam program semester meliputi (Syaiful Sagala, 2003: 165):

#### 1) Tujuan

Tujuan yang dicantumkan dalam program semester adalah tujuan-tujuan yang masih bersifat umum yang diambil dari SKKD yaitu tujuan kurikuler dan tujuan instruksional.

## 2) Pokok bahasan

Pokok bahasan merupakan judul materi yang akan dipelajari atau diajarkan dalam satu caturwulan yang bersangkutan. Perencanaan pembelajaran menyusun pokok bahasan dan sub pokok bahasan dalam satu semester, dengan memperhitungkan bahwa pokok bahasan tersebut dapat diselesaikan dalam satu semester dengan pemenuhan kualitas yang disyaratkan.

## 3) Metode mengajar

Metode mengajar adalah cara yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi pelajaran. Dalam program semester hendaknya dicantumkan metode-metode mengajar yang direncanakan akan digunakan dalam mengajarkan setiap pokok bahasan yang bersangkutan. Penentuan metode mengajar ditentukan juga oleh tujuan yang dirumuskan oleh guru.

## 4) Media dan Sumber

Disamping metode mengajar untuk setiap pokok bahasan dicantumkan pula media dan buku sumber yang digunakan. Pencantuman buku sumber meliputi nama penulis, nama buku, tahun dan penerbit, dan juga bagian atau bab yang diacu dalam pengajaran pokok bahasan yang bersangkutan.

Media akan memudahkan siswa dalam mengalami, memahami dan mengerti pelajaran yang disampaikan oleh guru.

#### 5) Evaluasi pengajaran

Dalam program semester hendaknya dicantumkan kegiatan-kegiatan evaluasi yang dilaksanakan di luar masing-masing pokok bahasan, seperti evaluasi/ tes sumatif. Evaluasi digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Evaluasi digunakan juga untuk memperbaiki bahan ataupun juga metode pengajaran.

#### 6) Waktu

Untuk setiap pokok bahasan dan kegiatan evaluasi dalam semester yang bersangkutan, perlu dicantumkan jumlah waktu yang dialokasikan, sehingga dapat diketahui sejak awal apakah program semester yang dibuat tersebut dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Langkah-langkah penyusunan program semester adalah (Wawan S. Suherman, 2001: 122):

- a) Menghitung jumlah minggu/ hari efektif dalam satu semester yang ada dalam kalender pendidikan.
- b) Menghitung jumlah jam pelajaran efektif untuk tatap muka dan non tatap muka. Dihitung dengan jumlah minggu efektif dikalikan dengan jam pertemuan.
- c) Mendistribusikan alokasi waktu berdasarkan pokok bahasan dalam GBPP, jumlah jam efektif tatap muka dan kegiatan pada jam efektif non tatap muka.

d) Merumuskan program alokasi waktu per semester.

Contoh format program semester

**PROGRAM SEMESTER**

**Kelas/ Semester** : .....

**Satuan Pendidikan** : .....

**Mata Pelajaran** : .....

No	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Standar	Pengalaman Belajar	Mekanisme Penilaian	Tugas	Waktu	Bahan Media & Sumber	Ket

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
NIP.

Guru Penjas

.....  
NIP.

Gambar 2. Program Semester  
(Dikutip dari, E. Mulyasa: 2006)

**c. Pengembangan Silabus**

Silabus merupakan seperangkat rencana serta pengaturan pelaksanaan pembelajaran dan penilaian yang disusun secara sistematis memuat komponen-komponen yang saling berkaitan untuk mencapai penguasaan kompetensi dasar (Ella Yulaelawati, 2004: 123).

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu kelompok mata pelajaran dengan tema tertentu, yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar yang dikembangkan oleh setiap satuan pendidikan. Dalam KTSP, silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian hasil belajar.

Menurut Nurhadi (2004: 142) bahwa silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan bidang studi yang diajarkan, tingkat sekolah/ madrasah, semester, pengelompokan kompetensi dasar, materi pokok, indikator, strategi pembelajaran, alokasi waktu, dan bahan/ alat/ media. Dengan demikian, silabus pada dasarnya menjawab permasalahan-permasalahan sebagai berikut.

- 1) Kompetensi apa saja yang harus dicapai peserta didik sesuai dengan yang dirumuskan oleh Standar Isi (Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar).
- 2) Materi Pokok/Pembelajaran apa saja yang perlu dibahas dan dipelajari peserta didik untuk mencapai Standar Isi.
- 3) Kegiatan Pembelajaran apa yang seharusnya diskenariokan oleh guru sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan sumber-sumber belajar.

- 4) Indikator apa saja yang harus dirumuskan untuk mengetahui ketercapaian KD dan SK.
- 5) Bagaimanakah cara mengetahui ketercapaian kompetensi berdasarkan Indikator sebagai acuan dalam menentukan jenis dan aspek yang akan dinilai.
- 6) Berapa lama waktu yang diperlukan untuk mencapai Standar Isi tertentu.
- 7) Sumber Belajar apa yang dapat diberdayakan untuk mencapai Standar Isi tertentu.

Pengembangan terhadap komponen-komponen tersebut merupakan kewenangan mutlak guru, termasuk pengembangan format silabus, dan penambahan komponen-komponen lain dalam silabus di luar komponen minimal. Semakin rinci silabus, semakin membantu memudahkan guru dalam menjabarkannya ke dalam rencana pelaksanaan pembelajaran

#### **d. Program Mingguan dan Harian**

Program mingguan dan program harian merupakan penjabaran dari program semester. Dalam program ini akan dapat diketahui dengan lebih detail tentang tujuan-tujuan yang telah dicapai atau tujuan yang belum tercapai sehingga perlu untuk diulang kembali. Dari program mingguan dan program harian guru akan lebih mudah memantau perkembangan peserta didik. Program mingguan dituangkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Rencana pelaksanaan pembelajaran adalah rencana pelajaran yang meliputi periode yang melebihi satu jam pelajaran; biasanya satu minggu atau lebih (James Popham dan Evi L. Baker, 2003: 95). RPP berisi pengalaman belajar yang saling berkaitan satu dengan lainnya dari materi yang bertema sama. Suherman mengemukakan tujuan penyusunan satuan pembelajaran adalah untuk mengorganisir serangkaian pengalaman belajar yang berkaitan menjadi pembelajaran yang mengikuti kemajuan logis (Wawan S. Suherman, 2001: 123).

Langkah-langkah penyusunan RPP yaitu merumuskan dan menganalisis tujuan, menetapkan dan mengembangkan materi, menetapkan kegiatan pembelajaran, menetapkan/ mengembangkan media dan sumber belajar, dan menyusun alat dan prosedur evaluasi (Wawan S. Suherman, 2001: 125).

Contoh format Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : .....  
**Kelas/ Semester** : .....  
**Mata Pelajaran** : .....

<p><b>PERENCANAAN</b></p> <p>1. Standar kompetensi</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p> <p>2. Kompetensi Dasar</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p> <p>3. Indikator</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p> <p>4. Materi Standar</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p> <p><b>PELAKSANAAN</b></p> <p>1. Pembinaan Keakrabaan</p> <p>a. ....</p> <p>b. ....</p>
---

Gambar. 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(Dikutip dari E. Mulyasa: 2006)

Setelah disusun RPP selanjutnya dijabarkan kedalam rencana pembelajaran, yang dibuat setiap akan mengajar atau bisa disebut juga



sebagai program harian. Rencana pembelajaran merupakan program yang bersifat aplikatif yang akan diterapkan guru di kelas yang mencakup kompetensi dasar yang harus dicapai dalam satu kali pertemuan tersebut.

### **3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut SKKD pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong membimbing dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniyah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidup agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas dirinya sendiri dan pembangunan bangsa.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1995: 1) Batasan pendidikan jasmani yang dilakukan oleh UNESCO dalam *international charter of psycologi education of sport*, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi hakikat dari pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1996: 4).

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogi dalam dunia gerak dan pengalaman jasmani. Sementara dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari

pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional, yang serasi, selaras dan seimbang (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1995: 2).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efektif, dan efisien (Depdiknas: 2004).

Dalam suatu proses belajar mengajar seorang guru memegang peranan penting yaitu memberikan bantuan kepada siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan bantuan guru diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami pelajaran yang diberikan.

Menurut Nana Sudjana (2002: 29) mengajar adalah membimbing kegiatan siswa belajar. Mengajar adalah mengatur dan mengorganisasikan lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga dapat mendorong dan menumbuhkan siswa melakukan kegiatan belajar.

Pada dasarnya kegiatan mengajar itu seperangkat dari kegiatan yang direncanakan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan dan

ketrampilan yang akan diberikan kepada orang yang ingin mendapatkan ilmu dan ketreampilan dari orang yang mengajar.

**a. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani**

Menurut Adang Suherman (2000: 23) Asas dan landasan pendidikan jasmani secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas-aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2) Perkembangan gerak

Perkembangan gerak berhubungan erat dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna.

3) Perkembangan Mental

Perkembangan mental berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginteraksikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani.

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan soaial berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Perilaku peserta didik itu tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi disebabkan keikut sertaan secara aktif untuk melaksanakan tugas-tugas ajar yang direncanakan dan dikelola oleh guru. Upaya guru dalam

pengelolaan perilaku yaitu mengendalikan dan mengontrol aktivitas jasmani para siswa.

#### **b. Faktor-Faktor dalam Pencapaian Tujuan Program Pembelajaran**

Menurut Abdul Majid (2005: 20) Perencanaan pembelajaran yang baik perlu memuat:

- 1) Tujuan apa yang diinginkan, atau bagaimana cara mengorganisasi aktivitas belajar dan layanan-layanan pendukungnya
- 2) Program dan layanan, atau bagaimana cara mengorganisasi aktivitas belajar dan layanan-layanan pendukungnya.
- 3) Tenaga manusia, yakni mencakup cara-cara mengembangkan prestasi, spesialisasi, perilaku, kompetensi, maupun kepuasan mereka.
- 4) Keuangan, meliputi rencana pengeluaran dan rencana penerimaan.
- 5) Bangunan fisik mencakup tentang cara-cara penggunaan pola distribusi dan kaitannya dengan pengembangan psikologis.
- 6) Struktur organisasi, maksudnya bagaimana cara mengorganisasi dan manajemen operasi dan pengawasan program dan aktifitas kependidikan yang direncanakan.
- 7) Konteks social atau elemen-elemen lainnya yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan pembelajaran,

Menurut Mohamad Ali (1992:46) dalam Abdul Majid (2005: 20-21) pengembangan program pengajaran dimaksud adalah rumusan-rumusan tentang apa yang akan dilakukan guru dan peserta didik dalam

proses pembelajaran untuk mencapai tujuan, sebelum kegiatan belajar mengajar sesungguhnya dilakukan. Pengembangan program ini merupakan suatu sistem yang menjelaskan adanya analisis atas semua komponen yang benar-benar harus saling terkait secara fungsional untuk mencapai tujuan.

Hal ini menunjukkan bahwa guru harus mempersiapkan perangkat yang harus dilaksanakan dalam merencanakan program. Hidayat (1990: 11) dalam Abdul Majid (2005: 21) mengemukakan bahwa perangkat yang harus dipersiapkan dalam perencanaan pembelajaran antara lain :

- a) Memahami kurikulum,
- b) Menguasai bahan ajar,
- c) Menyusun program pengajaran,
- d) Melaksanakan program pengajaran,
- e) Menilai program pengajaran dan hasil proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan.

### **c. Karakteristik Pendidikan Jasmani**

Depdiknas (2004) Karakteristik dari pendidikan jasmani Sekolah Menengah Pertama adalah sebagai berikut:

- 1) Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan ketrampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

- 2) Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi dan ilmu-ilmu yang lain. Pendukung utama pendidikan jasmani adalah ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, sejarah olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga dan biomekanika olahraga.
- 3) Materi pendidikan jasmani merupakan kajian terhadap gerak manusia yang di kemas dalam muatan esensial faktual, dan aktual.

#### **d. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pelaksanaan adalah Proses, cara, perbuatan melaksanakan rancangan, keputusan dan sebagainya (KBBI, 2001: 627). Setelah perencanaan dan satuan pelajaran dibuat maka selanjutnya guru pendidikan jasmani tinggal melakukan pelaksanaan program kegiatan yang telah disusun tersebut. Dalam mengajar guru pendidikan jasmani berpedoman pada tujuan intruksional khusus yang telah dibuat pada program satuan pelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran ini rangkaian kegiatan yang dilakukan guru pendidikan jasmani pada mata pelajaran olahraga yaitu melakukan *pre-tes* terlebih dahulu sebelum memasuki mata pelajaran yang diberikan pada siswa.

Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan keterampilan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang akan di berikan padanya. Setelah *pre-tes* berlangsung maka guru pendidikan jasmani akan memasuki pada kegiatan belajar

mengajar olahraga. Setelah kegiatan belajar olahraga selesai maka diakhiri dengan kegiatan belajar mengajar ini adalah dilakukan post-test untuk mengetahui sejauh mana siswa telah menyerap materi yang telah diajarkan.

#### **4. Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama**

Dalam proses belajar mengajar guru merupakan komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan. Guru berfungsi sebagai motivator, stabilisator dan komunikator dalam pembelajaran, sehingga guru bertugas dan bertanggung jawab merencanakan dan melaksanakan pengajaran di sekolah. Dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab tersebut guru harus mempunyai sejumlah kompetensi dan kemampuan. Tugas dan tanggung jawab guru berkaitan erat dengan kemampuan yang disyaratkan untuk menjadi guru. Menurut Nana Sudjana (2002: 18) seorang guru harus mempunyai: (1) kompetensi bidang kognitif, (2) kompetensi bidang sikap dan (3) kompetensi bidang perilaku/ performa.

Kompetensi yang harus dimiliki guru menurut Proyek Pembinaan Pendidikan Guru (P3G) Departemen Pendidikan yang di dasarkan pada tugas-tugas guru adalah: (a) menguasai bahan, (b) mengelola program belajar mengajar, (c) mengelola kelas, (d) menggunakan media/ sumber belajar, (e) menguasai landasan pendidikan, (f) mengelola interaksi belajar mengajar, (g) menilai prestasi belajar, (h) mengenal fungsi dan layanan bimbingan penyuluhan, (i) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah, (j) memahami dan menafsirkan hasil (Nana Sudjana, 2002: 19).

Setiap tanggung jawab memerlukan sejumlah kompetensi. Guru yang mempunyai kompetensi akan lebih mudah dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Kompetensi guru bisa diperoleh dari bakat, pengalaman dan pendidikan guru.

Kompetensi guru yang harus dimiliki berkaitan dengan proses belajar menurut Nana Sudjana (2002: 19) adalah merencanakan program belajar mengajar, melaksanakan program belajar mengajar, menilai kemajuan program belajar mengajar, menguasai bahan pelajaran yang dibinanya.

Kompetensi ini akan meningkatkan kualitas belajar mengajar serta hasil belajar yang akan dicapai. Guru yang berkompeten akan mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, efektif dan mampu mengelola kelas dengan baik sehingga hasil belajar siswa akan optimal.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Penelitian yang digunakan sebagai referensi yaitu

1. Penelitian milik Pranajaya, (2008) yang berjudul “ Survei Terhadap Rencana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh Guru Di SMA Negeri Se-Kabupaten Sleman. Hasilnya yaitu berdasarkan data yang dikumpulkan dapat diketahui apakah Guru Pendidikan Jasmani membuat perencanaan pembelajaran yang meliputi program tahunan, program



semester, silabus, dan RPP. Hasil yang diperoleh dari data penelitian dapat memberikan gambaran tentang perencanaan pembelajaran yang dibuat oleh Guru pendidika Jasmani.

### **C. Kerangka Berfikir**

Perencanaan Pembelajaran menurut Abdul Majid (2005: 17) diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media pengajaran, penggunaan pendekatan dan metode pengajaran serta penilaian dalam suatu alokasi waktu yang akan dilaksanakan pada masa tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Pengajaran harus direncanakan untuk mempermudah proses belajar mengajar agar lebih bermakna. Guru yang baik akan berusaha sedapat mungkin agar pengajarannya berhasil. Salah satu faktor yang bisa membawa keberhasilan itu, ialah guru tersebut senantiasa membuat perencanaan mengajar sebelumnya. Guru juga harus menyadari bahwa tujuan pengajaran adalah untuk membentuk kepribadian peserta didik dengan cara membekalinya dengan seperangkat materi pengajaran.

Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani maka faktor anak didik merupakan faktor yang dijadikan obyek di dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Selain itu, pendidik atau guru peranannya juga sangat besar dalam pencapaian keberhasilan siswa dalam proses belajar, di mana seorang pendidik tidak hanya mampu mendidik saja tetapi guru dituntut mampu sebagai fasilitator, motifator, dan juga sebagai pembaharuan dengan demikian guru dapat menyumbangkan keberhasilan dalam pelaksanaan proses

belajar mengajar pendidikan jasmani. Selain itu seorang pendidik pada tingkat sekolah menengah pertama dituntut mampu memenuhi kebutuhan setiap anak di mana karakteristik fisik, mental, sosialnya berbeda antara anak satu dengan anak yang lainnya. Guru pendidikan jasmani mempunyai tugas utama mendidik. Selain mempunyai tugas utama mendidik dan mengajar pendidikan jasmani, ia dibebani juga dengan tugas mendidik dan mengajar pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, guru harus membuat perencanaan pembelajaran yang akan diajarkan untuk dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran. Sehingga, kegiatan pembelajaran dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

#### **1. Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan dan menjelaskan rencana pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dibuat oleh guru SMP Negeri Se-Kabupaten Cilacap. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik angket.

#### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di 31 Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kabupaten Cilacap. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2012.

### **B. Definisi Operasional Variabel**

Agar tidak terjadi salah penafsiran, maka berikut ini dikemukakan definisi variabel dalam penelitian ini adalah perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat guru SMP Negeri Se-kabupaten Cilacap. Perencanaan pembelajaran yang terdiri dari Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan RPP berupa skor yang diukur dengan kuisioner. Perencanaan pembelajaran yang efektif dan terencana wajib dikuasai oleh pendidik demi tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Populasi yang digunakan adalah guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri Se- Kabupaten Cilacap yang berjumlah 198 guru dari 99 unit sekolah.

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan teknik “Cluster Sampling”, artinya populasi dikelompokkan menjadi sub-sub populasi secara bergrombol (cluster). Adapun jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 31 guru dari hasil cluster sampling sekolah.

**Tabel 1. Sampel Penelitian**

No.	Cilacap	Guru
1	Kecamatan Wanareja	3
2	Kecamatan Majenang	4
3	Kecamatan Cimanggu	2
4	Kecamatan Karangpucung	2
5	Kecamatan Cipari	2
6	Kecamatan Jeruklegi	3
7	Kecamatan Gandrungmangu	3
8	Kecamatan Kesugihan	3
9	Kecamatan Adipala	2
10	Kecamatan Maos	3
11	Kecamatan Sampang	2
12	Kecamatan Cilacap Utara	2
Jumlah		31

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2006: 119) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam/ sosial yang diamati.” Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah”.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Angket yang digunakan merupakan jenis angket tertutup agar tidak terdapat kesamaan jawaban masing - masing responden sehingga proses pengolahan datanya lebih mudah. Setiap pertanyaan yang dijawab “YA” diberi skor 1 dan jawaban “TIDAK” diberi skor 0. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memperoleh data yang tegas dari responden yaitu guru pendidikan jasmani. Adapun pertanyaan tersebut mengenai perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dibuat guru Sekolah Menengah Pertama Negeri se- Kabupaten Cilacap yang terdiri dari Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan RPP.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen penelitian, ketiga langkah tersebut adalah:

##### **1. Mendefinisikan Konstrak**

Adalah langkah pertama yang membatasi variabel yang akan diteliti.

Konstrak dalam penelitian ini adalah perencanaan pembelajaran

pendidikan jasmani yang dibuat oleh guru Sekolah Menengah Pertama se-Kabupaten Cilacap.

## 2. Menyidik Faktor

Tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang dikemukakan dalam konstrak yang akan diteliti. Adapun faktor-faktor tersebut meliputi perencanaan pembelajaran. Dalam penelitian ini, menggunakan empat indikator untuk menilai perencanaan pembelajaran guru, yaitu:

- a. Program tahunan
- b. Program semester
- c. Silabus
- d. RPP

## 3. Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir-butir pertanyaan disusun dengan menentukan tolak ukur dari setiap faktor, responden tunggal memilih alternative jawaban yang disediakan dengan member tanda contreng ( $\checkmark$ ).

Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dair isi faktor-faktor yang telah diuraikan diatas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang disusun menjadi butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Butir-butir pernyataan yang disusun bersifat positif.

Setiap butir pernyataan untuk mengungkap minat responden disediakan dua alternatif jawaban, yaitu: “YA” dan “TIDAK”.

**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Soal</b>	<b>Jumlah</b>
Perencanaan pembelajaran penjas	Program tahunan	1. penyusunan program tahunan 2. Langkah/format penyusunan program tahunan	1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
	Program semester	1. penyusunan program semester 2. Langkah/format penyusunan program semester	11, 12 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
	Silabus	1. penyusunan silabus 2. Langkah/format penyusunan silabus	21, 22 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10
	RPP	1. penyusunan RPP 2. Langkah/format penyusunan RPP	31, 32 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	12
<b>Jumlah</b>				<b>42</b>

#### **E. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen dilakukan sebelum angket diberikan kepada responden. Tujuan dari ujicoba instrumen ini adalah untuk menghindari pernyataan yang kurang jelas maksudnya, menghilangkan kata-kata yang sulit dijawab, serta mempertimbangkan penambahan dan pengurangan item.

Menurut Suharsimi Arikunto ( 1993: 196) uji coba angket perlu dilakukan agar dapat memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan saran-saran bagi koesioner yang diuji cobakan tersebut.

#### 1. Uji Validitas Instrumen (tingkat kesahian butir)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini digunakan instrumen penelitian, instrumen tersebut berupa kuesioner atau angket. Kuesioner tersebut terdiri dari 42 item pernyataan, yang terbagi ke dalam empat faktor, yaitu: program tahunan, program semester, silabus, dan RPP.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 23) uji validitas atau kesahihan butir harus melalui beberapa langkah sebelum menyatakan bahwa butir instrumen tersebut sah atau gugur.

- a. Menghitung skor faktor dari skor butir
- b. Menghitung korelasi moment tangkar.

Untuk mengetahui validasi internal suatu instrument dapat digunakan rumus *Product Moment* takar adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = koefisien korelasi antara x dan y
- $N$  = cacah subyek uji coba
- $\sum x$  = jumlah x (skor butir)
- $\sum x^2$  = jumlah x kuadrat
- $\sum y$  = jumlah y (skor faktor)
- $\sum y^2$  = jumlah y kuadrat
- $\sum xy$  = jumlah x kali y



Korelasi *product moment* kemudian di korelasikan menjadi korelasi bagian total (*r<sub>bt</sub>*). Rumus untuk mengoreksi korelasi *product moment* menjadi bagian total adalah :

$$R_{bt} = \frac{(SB_y)(SB_y) - SB_x}{\sqrt{\{(SB_x^2) + (SB_y^2) - (r_{xy})(SB_x)(SB_y)\}}}$$

Keterangan :

- R<sub>bt</sub>* = koefisien korelasi bagian total
- R<sub>xy</sub>* = koefisien korelasi product moment
- SB<sub>x</sub>* =simpan baku skor butir
- SB<sub>y</sub>* = simpan baku skor factor

Untuk mengurangi kesalahan dalam uji validitas peneliti menggunakan bantuan *software* komputer, yaitu SPS Versi 2005-BL (Seri Program Statistik) Editor: Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Perencanaan Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani**

No.	Instrumen (Angket)	Jumlah Butir			Nomor Butir Gugur
		Semula	Gugur	Item Valid	
1.	Program Tahunan	10	1	9	6
2.	Program Semester	10	0	10	--
3.	Silabus	10	0	10	--
4.	RPP	12	1	11	1

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa pada instrumen program tahunan terdapat 1 butir pernyataan yang gugur, yaitu butir nomor 6; sedangkan pada instrumen program semester dan program silabus, semua butir pernyataan dinyatakan valid. Pada instrumen RPP,

dari 12 butir pernyataan, dinyatakan 1 butir yang gugur yaitu pernyataan nomor 1.

**Tabel 4. Kisi-kisi Angket**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Soal</b>	<b>Jumlah</b>
Perencanaan pembelajaran penjas	Program tahunan	1. penyusunan program tahunan 2. Langkah/format penyusunan program tahunan	1 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
	Program semester	1. penyusunan program semester 2. Langkah/format penyusunan program semester	9, 10 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	10
	Silabus	1. penyusunan silabus 2. Langkah/format penyusunan silabus	19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	10
	RPP	1. penyusunan RPP 2. Langkah/format penyusunan RPP	29, 30 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	12
Jumlah				40

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 142) “Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk

digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik”.

Pensekoran instrumen pada penelitian ini adalah 1 dan 0, sehingga reliabilitasnya digunakan teknik KR-20 (Kuder Richardson). Hasil uji reliabilitas instrumen secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini dan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 47) bahwa pengujian reliabilitas dengan teknik *KR-20* dilakukan untuk jenis data angket atau bentuk uraian. Adapun rumus *KR-20* sebagai berikut.

$$r_{tt} = \frac{M}{(M-1)} \left( 1 - \frac{\sum pq}{V_x} \right)$$

Jumlah varian skor total sampel uji coba dengan rumus :

$$\sum pq = \frac{\sum bs}{N^2}$$

Sedang varian skor total sampel uji coba dengan rumus :

$$\sum pq = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2 / N}{N}$$

Keterangan:

- $r_{tt}$  = reliabilitas instrumen
- $\sum pq$  = jumlah skor item tiap butir
- $V_x$  = varians skor total sampel uji coba
- $M$  = cacah butir
- $\sum X$  = skor faktor
- $N$  = sampel uji coba penelitian

**Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Perencanaan Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani**

No.	Instrumen	Koefisien KR-20 (r KR)	Keterangan
1.	Program Tahunan	0,771	Reliabel
2.	Program Semester	0,782	Reliabel
3.	Silabus	0,757	Reliabel
4.	RPP	0,888	Reliabel

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa semua instrumen untuk mengukur perencanaan pembelajaran guru pendidikan jasmani, yang terdiri dari: instrumen program tahunan, program semester, silabus, dan RPP dinyatakan reliabel.

#### **F. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase (Suharsimi Arikunto, 1993: 140-141). Selanjutnya angka presentase ditafsirkan kedalam kalimat yang bersifat kualitatif, maka analisis yang digunakan teknik analisis deskriptif presentase dengan rumus:

Data angket dianalisis menggunakan rumus

$$P = \frac{\sum fx}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase (%)

$\sum fx$  : Jumlah Skor masing-masing responden

N : Skor Sebenarnya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 210) data kuantitatif tersebut dapat ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Hasil data diatas dapat dianalisis dengan pedoman sebagai berikut :

**Tabel 6. Presentase dan Kriteria Hasil**

<b>Presentase</b>	<b>Kriteria</b>
>80%	Sangat Baik
60,01-80%	Baik
40,01-60%	Cukup Baik
20,01-40%	Tidak Baik
$\leq$ 20%	Sangat Tidak Baik

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan pada 31 Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kabupaten Cilacap, sebagai sampel penelitian. Ke-31 SMP tersebut berada pada 12 Kecamatan, yaitu: kecamatan Wanareja, kecamatan Majenang, kecamatan Cimanggu, kecamatan Karangpucung, kecamatan Cipari, kecamatan Jeruklegi, kecamatan Gandrungmangu, kecamatan Kesugihan, Adipala, Maos, Sampang, dan kecamatan Cilacap Utara.

#### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, dimulai dari bulan Maret 2012.

#### **3. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini berjumlah 31 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N se-Kabupaten Cilacap yang diambil dengan teknik *cluster sampling*.

### **B. Deskripsi Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang menggambarkan dan menjelaskan rencana pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat oleh guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap. Rencana pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat oleh guru SMP pada penelitian

ini, dibagi menjadi empat, yaitu: rencana program tahunan, rencana program semester, silabus, dan RPP. Berikut disajikan hasil analisis pada masing-masing rencana pembelajaran tersebut.

### **1. Perencanaan Program Tahunan**

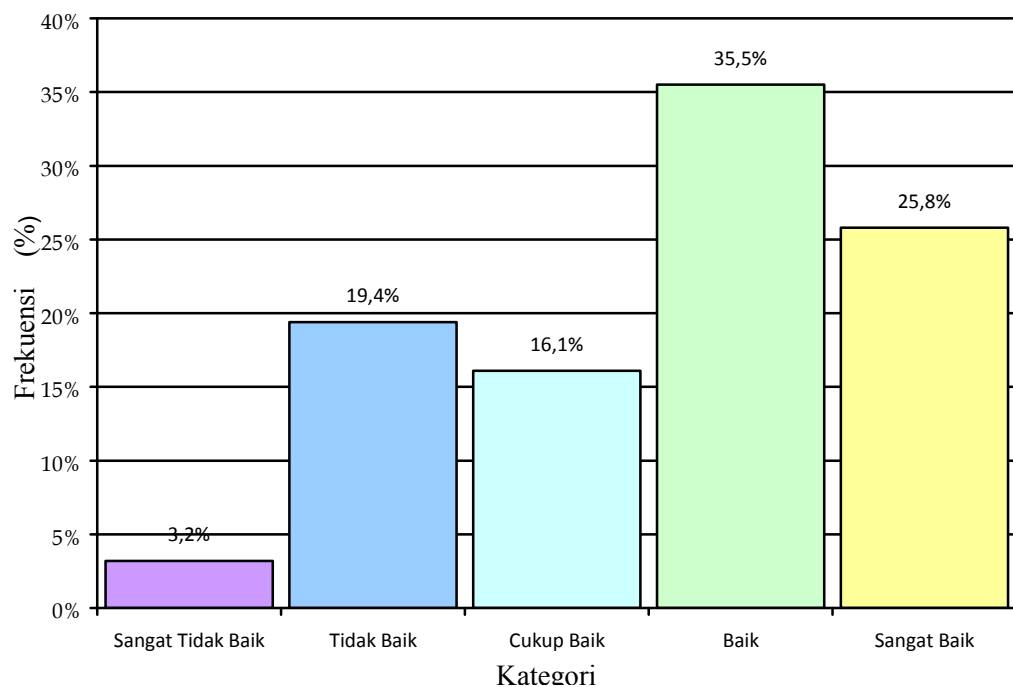
Rencana pembelajaran pendidikan jasmani program tahunan pada penelitian ini diukur dengan 9 butir pernyataan (dari butir-butir instrumen penelitian yang dinyatakan valid), dengan skor 1 dan 0; selanjutnya diubah ke dalam skor skala 100 (persentase pencapaian). Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diketahui rencana pembelajaran pendidikan jasmani program tahunan pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 64,16; median 77,78; modus 77,78 dan standart deviasi sebesar 28,359. Rerata skor tersebut berada pada kelas interval 60-80 dengan kategori baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani program tahunan pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik.

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani program tahunan pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 7. Distribusi Perencanaan Pembelajaran Program Tahunan Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

No.	Kategori Skor	Rentang Skor	Frekuensi	
			f	%
1.	Sangat Baik	> 80,00	8	25,8
2.	Baik	60,01 – 80,00	11	35,5
3.	Cukup Baik	40,01 – 60,00	5	16,1
4.	Tidak Baik	20,01 – 40,00	6	19,4
5.	Sangat Tidak Baik	≤ 20	1	3,2
Jumlah			31	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Perencanaan Pembelajaran Program Tahunan Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 8



(25,8%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran program tahunan yang sangat baik; 11 (35,5%) guru berada pada kategori baik; 5 (16,1%) guru berada pada kategori cukup baik; 6 (19,4%) guru berada pada kategori tidak baik; dan 1 (3,2%) guru berada pada kategori sangat tidak baik. Dari penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran program tahunan yang baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 64,16.

## **2. Perencanaan Program Semester**

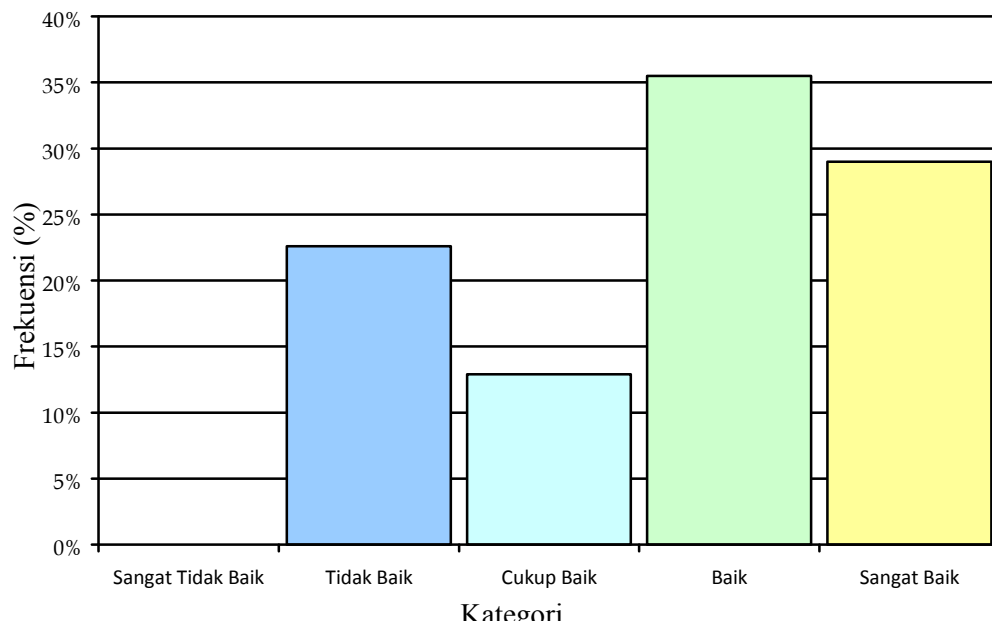
Rencana pembelajaran pendidikan jasmani program semester pada penelitian ini diukur dengan 10 butir pernyataan (dari butir-butir instrumen penelitian yang dinyatakan valid), dengan skor 1 dan 0; selanjutnya diubah ke dalam skor skala 100 (persentase pencapaian). Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diketahui rencana pembelajaran pendidikan jasmani program semester pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 70,65; median 80,00; modus 80,00 dan standart deviasi sebesar 26,323. Rerata skor tersebut berada pada kelas interval 60-80 dengan kategori baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani program semester pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik.

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani program semester pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 8. Distribusi Perencanaan Pembelajaran Program Semester Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

No.	Kategori Skor	Rentang Skor	Frekuensi	
			f	%
1.	Sangat Baik	> 80,00	9	29,0
2.	Baik	60,01 – 80,00	11	35,5
3.	Cukup Baik	40,01 – 60,00	4	12,9
4.	Tidak Baik	20,01 – 40,00	7	22,6
5.	Sangat Tidak Baik	$\leq 20$	0	0,0
Jumlah			31	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Perencanaan Pembelajaran Program Semester Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 9 (29,0%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran program semester yang sangat baik; 11 (35,5%) guru berada pada kategori baik; 4 (12,9%) guru berada pada kategori cukup baik; 7 (22,6%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Dari penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran program semester yang baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 70,65.

### **3. Pengembangan Silabus**

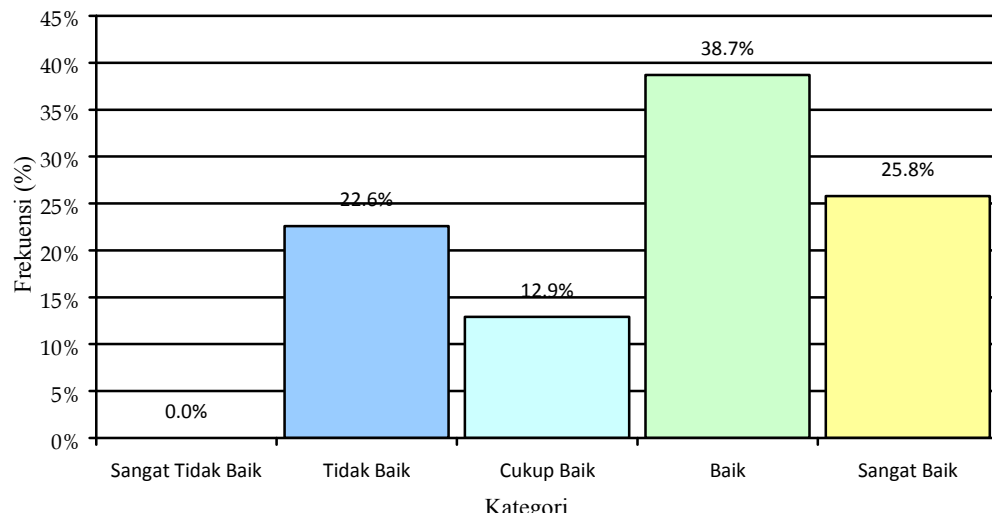
Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa silabus pada penelitian ini diukur dengan 10 butir pernyataan (dari butir-butir instrumen penelitian yang dinyatakan valid), dengan skor 1 dan 0; selanjutnya diubah ke dalam skor skala 100 (persentase pencapaian). Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diketahui rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa silabus pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 69,03; median 80,00; modus 80,00 dan standart deviasi sebesar 25,607. Rerata skor tersebut berada pada kelas interval 60-80 dengan kategori baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa silabus pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik.

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa silabus pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 9. Distribusi Perencanaan Pembelajaran Silabus pada Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

No.	Kategori Skor	Rentang Skor	Frekuensi	
			f	%
1.	Sangat Baik	> 80,00	8	25,8
2.	Baik	60,01 – 80,00	12	38,7
3.	Cukup Baik	40,01 – 60,00	4	12,9
4.	Tidak Baik	20,01 – 40,00	7	22,6
5.	Sangat Tidak Baik	≤ 20	0	0,0
Jumlah			31	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut :



**Gambar 6. Diagram Batang Rencana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Silabus pada Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 8 (25,8%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran berupa silabus yang sangat baik; 12 (38,7%) guru berada pada kategori baik; 4 (12,9%) guru berada pada kategori cukup baik; 7 (22,6%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Dari penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran berupa silabus yang baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 69,03.

#### **4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

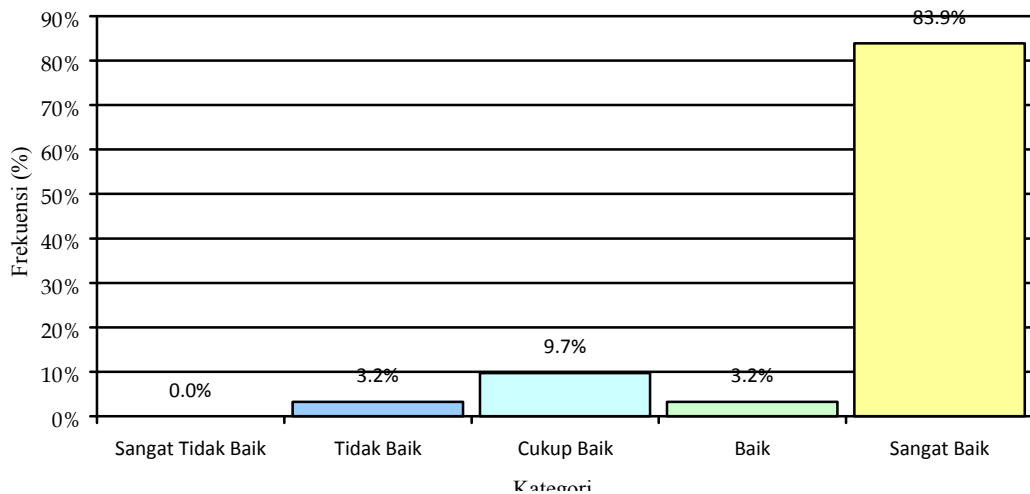
Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa RPP pada penelitian ini diukur dengan 11 butir pernyataan (dari butir-butir instrumen penelitian yang dinyatakan valid), dengan skor 1 dan 0; selanjutnya diubah ke dalam skor skala 100 (persentase pencapaian). Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diketahui rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa RPP pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 90,91; median 100,00; modus 100,00 dan standart deviasi sebesar 19,918. Rerata skor tersebut berada pada kelas interval  $>80$  dengan kategori sangat baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa RPP pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori sangat baik.

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa RPP pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 10. Distribusi Perencanaan Pembelajaran RPP pada Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

No.	Kategori Skor	Rentang Skor	Frekuensi	
			f	%
1.	Sangat Baik	> 80,00	26	83,9
2.	Baik	60,01 – 80,00	1	3,2
3.	Cukup Baik	40,01 – 60,00	3	9,7
4.	Tidak Baik	20,01 – 40,00	1	3,2
5.	Sangat Tidak Baik	≤ 20	0	0,0
Jumlah			31	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Perencanaan Pembelajaran RPP pada Guru SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap**

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 26

(83,9%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran berupa RPP yang sangat baik; 1 (3,2%) guru berada pada kategori baik; 3 (9,7%) guru berada pada kategori cukup baik; 1 (3,2%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Dari penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (83,9%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran berupa RPP yang sangat baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 90,91.

## **C. Pembahasan**

### **1. Perencanaan Program Tahunan**

Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis statistik deskriptif, dinyatakan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani program tahunan pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata sebesar 64,16.

Dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 8 (25,8%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran program tahunan yang sangat baik; 11 (35,5%) guru berada pada kategori baik; 5 (16,1%) guru berada pada kategori cukup baik; 6 (19,4%) guru berada pada kategori tidak baik; dan 1 (3,2%) guru berada pada kategori sangat tidak baik. Sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran program tahunan dikategorikan baik, karena berdasarkan hasil penelitian menggunakan angket, dapat diketahui sebagian besar Guru Pendidikan

Jasmani telah menyusun perencanaan program tahunan sebanyak 23 orang. Guru yang menyusun perencanaan program tahunan secara mandiri tanpa bantuan orang lain sebanyak 18 orang. Guru yang mencantumkan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada program tahunan yang dibuat yaitu sebanyak 19 orang. Guru yang melakukan analisis materi pembelajaran dalam program tahunan sebanyak 23 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap kebutuhan siswa sebanyak 17 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap alat dan fasilitas dalam program tahunan sebanyak 20 orang. Guru yang melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar dalam program tahunan sebanyak 14 orang. Guru yang melakukan evaluasi terhadap program tahunan sebanyak 21 orang dan guru yang membuat alokasi waktu dalam program tahunan sebanyak 24 orang.

Pembuatan program tahunan akan mempermudah guru dalam penyusunan program semester, silabus, dan RPP. Program tahunan juga akan memudahkan guru dalam mengalokasikan materi dengan waktu yang tersedia. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh E. Mulyasa (2006: 95).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Cilacap telah mempunyai kesadaran akan pentingnya membuat program tahunan. Program tahunan akan membuat perencanaan pembelajaran menjadi lebih terarah dan tepat sasaran, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai. Sebagian besar guru telah mencantumkan aspek-aspek yang harus ada dalam pembuatan program tahunan. Aspek tersebut diantaranya adalah tujuan kompetensi,



analisis materi, analisis kebutuhan siswa, analisis alat dan fasilitas, analisis kebutuhan media dan sumber, teknik evaluasi dan alokasi waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Guru Pendidikan Jasmani tingkat SMP Negeri di Kabupaten Cilacap telah membuat program tahunan dengan baik.

Aspek yang paling banyak tidak dilakukan oleh guru adalah melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar yaitu sebanyak 17 orang. Salah satu faktor tidak dilakukannya analisis kebutuhan media dan sumber belajar, kemungkinan disebabkan guru sudah mengetahui bahwa media dan sumber belajar yang dibutuhkan untuk materi yang akan diajarkan sudah ada . Dengan kata lain sekolah telah mempunyai media dan sumber belajar tersebut, sehingga guru tidak perlu mencantumkan dalam program tahunan. Walaupun demikian sebagian besar guru tetap melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar untuk memperjelas program tahunan yang dibuatnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, program tahunan mempunyai peran yang penting dalam pembuatan perencanaan pembelajaran. Sebagian guru memberikan penekanan pada alokasi waktu. Hal ini penting dilakukan supaya semua materi dapat tersampaikan kepada siswa.

Analisis waktu dalam program tahunan sangat penting dilakukan. Berdasarkan analisis waktu guru dapat mengetahui jumlah waktu belajar yang efektif sehingga alokasi materi sesuai dengan waktu belajar aktif. Hal ini akan dapat menghindari terjadinya kekurangan waktu mengajar karena perencanaan yang tidak memperhatikan waktu yang efektif.

Selain itu program tahunan dimaksudkan untuk memperjelas tujuan yang hendak dicapai sehingga program tahunan menjadi serasi dan sejalan. Alokasi waktu materi dan waktu yang tepat akan memudahkan guru dalam mencapai tujuan yaitu semua materi dapat disampaikan pada tahun ajaran tersebut.

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah membuat program tahunan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dengan terpenuhinya kriteria pembuatan program tahunan. Program tahunan ini akan memudahkan guru dalam pembuatan program semester, silabus dan RPP.

## **2. Perencanaan Program Semester**

Hasil analisis data membuktikan bahwa rencana pembelajaran pendidikan jasmani program semester pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata pencapaian skor sebesar 70,65.

Dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 9 (29,0%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran program semester yang sangat baik; 11 (35,5%) guru berada pada kategori baik; 4 (12,9%) guru berada pada kategori cukup baik; 7 (22,6%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran program semester dikategorikan baik, karena berdasarkan

hasil penelitian menggunakan angket, dapat diketahui sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah menyusun perencanaan program semester sebanyak 24 orang. Guru yang menyusun perencanaan program semester secara mandiri tanpa bantuan orang lain sebanyak 19 orang. Guru yang mencantumkan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada program semester yang dibuat yaitu sebanyak 25 orang. Guru yang melakukan analisis materi pembelajaran dalam program semester sebanyak 21 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap kebutuhan siswa sebanyak 20 orang. Guru yang menentukan metode mengajar dalam program semester sebanyak 22 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap alat dan fasilitas dalam program semester sebanyak 16 orang. Guru yang melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar dalam program semester sebanyak 26 orang. Guru yang melakukan evaluasi terhadap program semester sebanyak 24 orang dan guru yang membuat alokasi waktu dalam program semester sebanyak 22 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah mencantumkan semua aspek yang disyaratkan dalam program semester. Walaupun demikian masih ada beberapa guru yang belum secara lengkap mencantumkan aspek-aspek tersebut. Aspek paling banyak yang tidak dilakukan oleh guru adalah belum melakukan analisis alat dan fasilitas belajar yaitu sebanyak 15 orang.

Guru yang tidak menganalisis aspek-aspek pokok tersebut kemungkinan disebabkan guru sudah mengetahui bahwa alat dan fasilitas

belajar yang dibutuhkan untuk materi yang akan diajarkan sudah ada . Dengan kata lain sekolah telah mempunyai media dan sumber belajar tersebut, sehingga guru tidak perlu menganalisis dalam program semester.

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah membuat program semester dengan baik. Hal ini dapat ditunjukkan dengan sebagian besar guru telah membuat program semester yang telah memenuhi criteria pembuatan program semester. Program semester ini akan memudahkan guru dalam pembuatan silabus dan RPP.

### **3. Pengembangan Silabus**

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa silabus pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 69,03.

Dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 8 (25,8%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran berupa silabus yang sangat baik; 12 (38,7%) guru berada pada kategori baik; 4 (12,9%) guru berada pada kategori cukup baik; 7 (22,6%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Sebagian besar (35,5%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran berupa silabus dikategorikan baik, karena berdasarkan hasil penelitian menggunakan angket, dapat diketahui sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah menyusun silabus sebanyak 22 orang. Guru yang menyusun silabus secara mandiri tanpa bantuan orang lain sebanyak 19 orang. Guru yang

mencantumkan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada silabus yang dibuat yaitu sebanyak 25 orang. Guru yang melakukan analisis materi pembelajaran dalam silabus sebanyak 21 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap kebutuhan siswa sebanyak 20 orang. Guru yang menentukan metode mengajar dalam silabus sebanyak 23 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap alat dan fasilitas dalam silabus sebanyak 14 orang. Guru yang melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar dalam silabus sebanyak 26 orang. Guru yang melakukan evaluasi terhadap program perencanaan berupa silabus sebanyak 24 orang dan guru yang membuat alokasi waktu dalam silabus sebanyak 20 orang.

Silabus merupakan rancangan pembelajaran yang berisi rancana bahan ajar dari mata pelajaran tertentu. Silabus bermanfaat untuk merencanakan pengelolaan kegiatan belajar.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri di Kabupaten Cilacap telah membuat silabus dengan baik. Hasil ini dapat dilihat dengan terpenuhinya kriteria pembuatan silabus. Silabus akan mempermudah guru dalam pembuatan RPP.

#### **4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Rencana pembelajaran pendidikan jasmani berupa RPP pada guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori sangat baik, dengan rata-rata pencapaian sebesar 90,91.

Dari 31 orang guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap; 26 (83,9%) orang guru mempunyai rencana pembelajaran berupa RPP yang sangat baik; 1 (3,2%) guru berada pada kategori baik; 3 (9,7%) guru berada pada kategori cukup baik; 1 (3,2%) guru berada pada kategori tidak baik; dan tidak ada guru yang berada pada kategori sangat tidak baik. Sebagian besar (83,9%) guru pendidikan jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap rencana pembelajaran berupa RPP dikategorikan sangat baik, karena berdasarkan hasil penelitian menggunakan angket, dapat diketahui sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani menyusun RPP secara mandiri tanpa bantuan orang lain sebanyak 26 orang. Guru yang mencantumkan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada RPP yang dibuat yaitu sebanyak 29 orang. Guru yang melakukan analisis materi pembelajaran dalam RPP sebanyak 29 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap kebutuhan siswa sebanyak 26 orang. Guru yang menentukan metode mengajar dalam RPP sebanyak 29 orang. Guru yang melakukan analisis terhadap alat dan fasilitas dalam RPP sebanyak 28 orang. Guru yang melakukan analisis kebutuhan media dan sumber belajar dalam RPP sebanyak 29 orang. Guru yang melakukan evaluasi terhadap RPP sebanyak 29 orang dan guru yang membuat alokasi waktu dalam RPP sebanyak 28 orang. Guru mencantumkan tujuan pembelajaran dalam RPP sebanyak 29 orang dan guru mencantumkan indikator pembelajaran dalam RPP sebanyak 28 orang.

RPP merupakan satuan rencana pembelajaran yang terkecil. RPP memuat tujuan yang ingin dicapai, bahan pengajaran, metode mengajar, alat bantu mengajar serta evaluasi. RPP sangat penting dalam membantu guru mengalokasikan waktu terhadap materi yang akan diajarkan kepada siswa.

Langkah-langkah penyusunan RPP menurut Wawan S. Suherman (2001: 125) yaitu merumuskan dan menganalisis tujuan, menetapkan dan mengembangkan materi, menetapkan kegiatan pembelajaran, menetapkan/mengembangkan media dan sumber belajar, dan menyusun alat dan prosedur evaluasi. Penyusunan RPP oleh guru sebagian besar telah mencantumkan aspek-aspek yang harus ada dalam RPP tersebut. Walaupun demikian ada beberapa guru yang belum secara lengkap mencantumkan keseluruhan aspek tersebut.

Aspek yang tidak dilakukan guru yang paling banyak adalah menyusun RPP secara mandiri dan melakukan analisis kebutuhan siswa. Hal ini terjadi kemungkinan disebabkan dalam pembuatan RPP tersebut guru menyusun RPP secara bersama-sama dan sudah paham betul terhadap apa yang dibutuhkan siswa sehingga tidak perlu dicantumkan lagi dalam RPP.

Secara keseluruhan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri Se-Kabupaten Cilacap telah membuat perencanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang dibuat meliputi program tahunan, program semester, silabus dan RPP. Perencanaan pembelajaran dibuat dengan tujuan untuk memperlancar

proses pembelajaran, Perencanaan pembelajaran juga telah dibuat dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah membuat perencanaan pembelajaran baik berupa program tahunan, program semester, silabus dan RPP yang telah memenuhi kriteria pembuatan perencanaan pembelajaran, yaitu dengan mencantumkan tujuan kompetensi, analisis materi, analisis kebutuhan siswa, analisis alat dan fasilitas, analisis kebutuhan media dan sumber belajar, penentuan metode mengajar, evaluasi dan alokasi waktu.

Guru membuat perencanaan pembelajaran adalah suatu bentuk persiapan yang dilakukan dalam mengajar. Penyusunan perencanaan pembelajaran akan memudahkan guru dalam mengalokasikan materi dengan waktu yang tersedia. Perencanaan pembelajaran akan mempermudah pencapaian tujuan belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Abdul Majid (2005: 22) yang menyatakan bahwa fungsi pembelajaran dalam proses belajar mengajar yaitu sebagai petunjuk arah kegiatan dalam mencapai tujuan, sebagai pola dasar dalam mengatur tugas dan wewenang bagi setiap unsur yang terlibat dalam kegiatan.

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Pendidikan Jasmani telah membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan baik. Hal ini dapat dilihat dengan terpenuhinya kriteria pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rencana pelaksanaan pembelajaran akan memudahkan guru dalam melakukan proses belajar mengajar.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Penyusunan Program Tahunan yang disusun para guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata sebesar 64,16.
2. Penyusunan Program Semester yang disusun para guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata pencapaian skor sebesar 70,65.
3. Penyusunan Silabus yang disusun para guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori baik, dengan rata-rata tingkat pencapaian sebesar 69,03.
4. Penyusunan RPP yang disusun para guru pendidikan jasmani SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap berada pada kategori sangat baik, dengan rata-rata pencapaian sebesar 90,91.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap telah membuat perencanaan pembelajaran. Penyusunan perencanaan pembelajaran akan mempermudah proses pembelajaran. Guru diharapkan untuk selalu mempersiapkan perencanaan secara baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih terbatas pada survei tentang penyusunan perencanaan pembelajaran yang dilakukan oleh Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri se-Kabupaten Cilacap. Penelitian akan lebih mendalam apabila dilakukan penelitian tentang pengaruh antara penyusunan perencanaan pembelajaran dengan pencapaian tujuan belajar.

Penelitian ini menggunakan teori "one shot", yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada "suatu saat". Model ini memiliki kelemahan, yaitu apabila pernyataan yang gugur 50% atau lebih maka harus membuat pernyataan baru. Dalam teori "one shot" kesalahan yang terjadi tidak bisa dibenarkan.

### **D. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, disarankan sebagai berikut.

#### **1. Bagi Guru**

Supaya membuat perencanaan pembelajaran yang lebih baik dengan mencantumkan semua aspek yang harus ada dalam perencanaan pembelajaran.

#### **2. Bagi Peneliti**

Supaya mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian tentang pengaruh antara penyusunan perencanaan pembelajaran dengan pencapaian tujuan belajar dengan menambahkan metode wawancara untuk memperjelas penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2005). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan..
- Arma Abdullah, & Agus Manadji. (1996). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- DepDikBud. (1995). *Kurikulum SMP Petunjuk Teknis Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbed.
- DepDikNas. (2004). *Pedoman Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Dikmenum
- E. Mulyasa. (2006). *Kurikulum yang disempurnakan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ella Yulaelawati. (2004). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Pakar Raya.
- James Popham dan Evi I. Baker. (1992). *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Moh.Uzer Usman. (2002). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. (2002). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi, (2004). *Kurikulum 2004; Pertanyaan & Jawaban*. Jakarta: Grasido
- Oemar Hamalik. (2002). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara
- \_\_\_\_\_. (2007). *Persiapan Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Angkasa.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Pranjaya. (2008). *Survei Terhadap Rencana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh Guru Di SMA Negeri Se-Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- S. Nasution. (1994). *Asas-Asas Kurikulum*. Bandung: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- \_\_\_\_\_. (1991). *Analisis Butir Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan Basical*. Yogyakarta: Andi Offest.
- Syaiful Sagal. (2003). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Wawan S. Suherman. (2001). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.