

## **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 pengalamn-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 : .....

<b>Sem ke</b>	<b>No</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Sasaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Keterangan</b>
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 .....2006  
 Kepala Sekolah Guru Penjas  
 .....  
 NIP. 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

Guru Penjas

.....  
NIP.

.....  
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 soial 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) Banguinan 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.