



EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP

Rizki Angga Kusuma¹, M E Winarno²

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2018

Disetujui Mei 2018

Dipublikasikan Desember 2018

Keywords:

Efektivitas, waktu belajar,
pendidikan jasmani olahraga
dan kesehatan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas waktu belajar PJOK di SMPN 11 Malang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah 3 guru PJOK SMPN 11 Malang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berdasarkan salah satu point Alat Penilaian Kemampuan Guru (APKG). Peneliti melakukan pengamatan secara langsung saat guru melakukan proses kegiatan pembelajaran. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan persentase. Hasil penelitian yang diperoleh adalah efektivitas waktu pembelajaran PJOK pada guru pertama 98 menit dengan persentase sebesar 82%, guru kedua 98 menit dengan persentase sebesar 82%, guru ketiga 103 menit dengan persentase sebesar 86%, dengan hasil keseluruhannya 100 menit persentase 83%.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of learning time physical exercise and health education at Junior High School 11 Malang. This research is a descriptive study. This study uses quantitative and qualitative descriptive approach. The study was conducted using the method of observation. Research subjects in this study were 3 physical education teacher and sports health Junior High School 11 Malang. The instruments used were observation sheet is based on one of the points of Master Capability Assessment Tool. Researcher direct observation when teachers make the process of learning activities. Analysis of the data in this study using a test quantitative and qualitative descriptive statistics on the percentage. The results obtained are the effectiveness of instructional time physical education sport and health in first teacher 98 minutes with a percentage of 82%, the second teacher 98 minutes with a percentage of 82%, a third teacher 103 minutes with a percentage of 86%, with the overall result of 100 minutes percentages 83%.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: rizkianggakusuma15@gmail.com

ISSN 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu yang sangat penting dan harus dilakukan oleh setiap manusia untuk meningkatkan taraf hidup. Pendidikan juga mempunyai peran penting dalam meningkatkan sumber daya manusia dari segi manapun, baik dari segi kreatifitas,

inovatif, keterampilan, tanggungjawab dan lain-lain. Dalam pendidikan merupakan untuk menyiapkan peserta didik dalam mengetahui perannya pada masa mendatang baik dari segi kehidupannya sendiri maupun guna untuk perannya dalam kehidupan orang lain. Pencapaian tujuan pembelajaran yang berupa prestasi belajar, merupakan hasil dari kegiatan

belajar-mengajar semata. Dengan kata lain, kualitas kegiatan belajar-mengajar adalah satu-satunya faktor penentu bagi hasilnya. Pendapat seperti itu kini sudah tidak berlaku lagi. Dalam pembelajaran yang terjadi di sekolah atau khususnya di kelas, guru adalah pihak yang paling bertanggung jawab atas hasilnya. Dengan demikian, guru patut dibekali dengan evaluasi sebagai ilmu yang mendukung tugasnya, yakni mengevaluasi hasil belajar siswa. Mengevaluasi pembelajaran dilakukan pada semua mata pelajaran, salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. (Syarifudin, 1997:3)

Dalam suatu pembelajaran maupun pembelajaran jasmani, seorang guru diwajibkan membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Menurut Heynoek dkk (2010:22) Komponen inti RPP terdiri dari identitas mata pelajaran, standart kompetensi, kompetensi dasar, indikator pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran, materi ajar, alokasi waktu, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan sumber belajar/media/alat. Dalam penerapan proses pembelajaran, guru harus memperhatikan alokasi waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru perlu juga memperhatikan kegiatan pembelajaran yang dilakukan, dalam kegiatan pembelajaran terdapat 3 tahap kegiatan pembelajaran yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Ada beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan agar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berjalan secara efektif yaitu: 1) menetapkan aturan kelas, 2) memulai kegiatan tepat waktu 3) mengatur pelajaran, 4) mengelompokkan siswa, 5) memanfaatkan ruang/lapangan dan peralatan, 6) mengakhiri pelajaran. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mengarahkan siswa untuk segera melakukan kegiatan secara tepat waktu agar pembelajaran berlangsung secara efektif sesuai dengan alokasi waktu yang telah direncanakan. Waktu efektif dalam pembelajaran yaitu waktu keterlibatan, jumlah waktu yang sebenarnya dihabiskan guru dalam kegiatan pembelajaran atau tugas disebut waktu keterlibatan atau waktu dalam tugas (Arends, 2013:133).

Dalam proses pembelajaran perlu diperhatikan alokasi waktu yang digunakan saat pembelajaran dilakukan. Berdasarkan Permendikbud no. 22 tahun 2016 tentang Perencanaan Pembelajaran bahwa alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai. Untuk itu perlu sangat diperhatikan bahwa alokasi waktu saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting, apalagi jadwal untuk pendidikan jasmani dalam satu minggu sangat lah sedikit, maka sangat perlu memperhatikan alokasi waktu yang digunakan saat proses pembelajaran.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 3 kali, observasi tersebut dilakukan selama 3 hari, dilaksanakan pada tanggal 2,4 dan 5 Oktober 2017 yang bertempat di SMPN 11 Malang. Peneliti melakukan observasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kepada 3 guru yang ada di SMPN 11 Malang. Peneliti melakukan observasi terhadap kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat oleh guru dengan saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, peneliti mengobservasi meliputi materi yang diberikan, kompetensi dasar dan indikator, tujuan pembelajaran, proses pelaksanaan pembelajaran dan alokasi waktu. Peneliti menemukan masalah yaitu terdapat kurangnya kesesuaian alokasi waktu yang digunakan oleh guru, dalam alokasi waktu yang digunakan dari ke 3 guru yang telah diobservasi kurangnya sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan, cenderung pada waktu kegiatan pendahuluan, guru lebih banyak menggunakan waktu yang melebihi dari waktu yang direncanakan.

Indikator keberhasilan pembelajaran pada dasarnya bisa dilihat pada berbagai pposisi dalam tahapan dan sistem pembelajaran. Salah satu keberhasilan indikator ini dapat dilihat dari tahap proses pembelajaran. Menurut Winarno (2006:85-86) menyatakan kaitan dengan pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, sistematika pembelajaran perlu diikuti secara prosedural, mulai pemanasan 5-10% dari waktu keseluruhan, latihan inti 80-90% dan menutup pelajaran memerlukan waktu 5%. Waktu ganti pakaian perlu juga diperhitungkan agar pembelajaran Penjasorkes lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi dan masalah yang muncul saat observasi peneliti adalah alokasi waktu pada kegiatan pendahuluan pada

pembelajaran yang sudah dilakukan ke 3 guru PJOK, alokasi waktu RPP guru tertuliskan 15 menit untuk kegiatan pendahuluan, akan tetapi setelah berdasarkan hasil diatas bahwa kegiatan pendahuluan mencapai waktu sekitar 20 menit. Akibatnya kegiatan inti dan kegiatan penutup pada pembelajaran guru PJOK SMPN 11 Malang berkurang alokasi waktu yang digunakan dan kurang sesuai dengan RPP. Hasil observasi dari 3 Guru PJOK memiliki rata-rata waktu efektif dalam pembelajaran pada kegiatan pendahuluan adalah 17 menit, pada kegiatan inti adalah 45 menit, dan pada kegiatan penutup adalah 19 menit. Total rata waktu efektif pembelajaran dari 3 Guru PJOK adalah 82 menit. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti memberikan solusi dengan melakukan evaluasi terhadap pembelajaran, dengan dilakukannya evaluasi maka akan diketahui bagaimana pembelajaran PJOK yang efektif dan sesuai dengan alokasi waktu atau penggunaan waktu saat proses pembelajaran dengan RPP.

Berdasarkan hasil observasi awal dan masalah muncul maka peneliti melakukan penelitian pada guru PJOK SMPN 11 Malang, peneliti tertarik ingin mengetahui apakah waktu kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan guru PJOK SMPN 11 Malang sudah termasuk efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan di SMPN 11 Malang

METODE

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan oleh peneliti, penelitian yang dilakukan oleh peneliti termasuk penelitian deskriptif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif kualitatif dengan tujuan mendeskripsikan dan menilai efektifitas waktu yang digunakan dalam pembelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada smpn 11 malang. Berdasarkan rancangan penelitian yang dituliskan peneliti, akan menggambarkan secara deskriptif tentang efektifitas waktu pembelajaran yang dilakukan guru smpn 11 malang. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah semua guru pjok smpn 11 malang, peneliti memutuskan untuk meneliti semua guru pjok smpn 11 malang yang berjumlah 3 guru.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa observasi. Pedoman observasi berdasarkan salah satu poin penilaian pada instrumen alat penilaian kemampuan guru (apkg). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content*), untuk menentukan reliabilitas instrumen dengan cara melakukan observasi lebih dari satu kali, observasi dilakukan sebanyak 3 kali untuk setiap guru dan dengan jumlah guru sebanyak 3 orang, dan untuk menentukan objektivitas pada instrumen penelitian ini dengan cara menggunakan 2 orang *observer*

Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang akan dianalisis dan digunakan untuk memenuhi tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah peneliti mengamati atau mengobservasi waktu pembelajaran yang digunakan guru pjok smpn 11 malang yakni mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Dalam penelitian ini analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode uji statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase, dan data yang sudah dianalisis secara kuantitatif selanjutnya akan dianalisis secara kualitatif untuk mengetahui kategori apakah sudah termasuk efektif atau kurang efektif.

HASIL

Tabel 1 Data Hasil Analisis terhadap Efektivitas Waktu Belajar PJOK di SMPN 11 Malang

No	Alokasi Waktu Kegiatan Pembelajaran	Hasil Observasi		
		Waktu Total	Waktu Kegiatan Pembelajaran	Persentase
1	Guru I	120 menit	98 menit	82%
2	Guru II	120 menit	98 menit	82%
3	Guru III	120 menit	103 menit	86%
Rata-rata		120 menit	100 menit	83%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil analisis dari hasil observasi tiga Guru PJOK SMPN 11 Malang. Peneliti melakukan

pengambilan data pada setiap guru sebanyak tiga kali pertemuan, pada setiap guru mempunyai waktu total atau waktu maksimal

yang dapat digunakan dalam pembelajaran sebanyak 120 menit. Waktu 120 menit adalah waktu satu kali pertemuan pada pembelajaran PJOK SMP/MTs. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti, dapat dilihat pada kolom waktu kegiatan pembelajaran, menunjukkan bahwa hasil analisis dari rata-rata waktu belajar tiga guru PJOK SMPN 11 Malang menggunakan waktu sebanyak 100 menit dengan persentase 83%. Hasil analisis tersebut diperoleh dengan cara menghitung total waktu dari ketiga guru dan menghitung rata-rata dari waktu belajar ketiga guru tersebut.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus analisis data kuantitatif untuk mengetahui rata-rata total persentase waktu belajar guru PJOK SMPN 11 Malang. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa efektivitas waktu belajar Guru PJOK SMPN 11 Malang dikategorikan baik sekali karena persentase mencapai 83%, persentase 83% dikategorikan baik sekali karena pada rentangan 81%-100% adalah termasuk dalam kategori baik sekali.

Tabel 2 Data Hasil Analisis terhadap Sistematis Waktu Belajar PJOK di SMPN 11 Malang

Alokasi Waktu Kegiatan Pembelajaran						
	Kegiatan Pendahuluan		Kegiatan Inti		Kegiatan Penutup	
Guru I	18 menit	15%	64 menit	53%	16 menit	13%
Guru II	17 menit	14%	63 menit	52%	17 menit	14%
Guru III	18 menit	15%	67 menit	55%	17 menit	14%
Rata-rata	18 menit	15%	65 menit	53%	17 menit	14%

Pada tabel 2 peneliti menyajikan data tentang persentase tentang efektivitas waktu belajar guru PJOK di SMPN 11 Malang, masing-masing guru melakukan tiga kali pertemuan pembelajaran. Setelah peneliti menyajikan total keseluruhan waktu yang sudah digunakan oleh ketiga tersebut, maka peneliti akan menyajikan data tentang persentase kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup pada pembelajaran yang sudah dilakukan guru PJOK SMPN 11 Malang. Waktu belajar yang digunakan guru pertama terlalu banyak menggunakan waktu saat kegiatan pendahuluan dan kegiatan penutup, menurut pedoman dari penilaian kinerja guru bahwa persentase dalam kegiatan pendahuluan adalah 10% dengan waktu 12 menit, kegiatan inti 80% dengan waktu 96 menit, dan persentase kegiatan penutup adalah 10% dengan waktu 12 menit. Berdasarkan tabel 2 rata-rata total persentase guru pada kegiatan inti adalah 65%, dilihat dari hasil tersebut bahwa efektivitas waktu belajar pada setiap kegiatan belajar masih belum efektif. Berdasarkan dari tabel 2 bahwa persentase total kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan ketiga guru PJOK SMPN 11 Malang adalah kegiatan pendahuluan 18 menit dengan persentase sebesar 15%, kegiatan inti 65 menit dengan persentase sebesar 54%, dan kegiatan penutup 17 menit dengan persentase adalah sebesar 14%. Hasil tersebut diperoleh dengan cara menghitung waktu setiap kegiatan dengan menggunakan rumus analisis kuantitatif yaitu membagi dengan waktu setiap kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup dengan waktu

keseluruhan pembelajaran PJOK SMP/MTs setelah itu dikalikan 100% maka akan diketahui persentase dari setiap kegiatan pembelajaran.

PEMBAHASAN

Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMPN 11 Malang

Efektivitas tidak hanya berorientasi pada tujuan melainkan berorientasi juga pada proses dalam mencapai tujuan. Jika definisi ini diterapkan dalam pembelajaran PJOK, efektivitas berarti kemampuan guru dan siswa dalam melaksanakan pembelajaran PJOK yang telah direncanakan serta kemampuan untuk mencapai hasil dan tujuan yang ditetapkan (Arif dan Hartati, 2016:188). efektivitas pengajaran pendidikan jasmani dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, dan diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Dua faktor tersebut dinilai sebagai faktor utama yang membedakan antara pengajaran yang baik dan pengajaran yang buruk (Soenardi dalam Winarno 1994:20) Dalam proses pembelajaran guru memiliki peran, Peran guru yang dimaksud adalah berkaitan dengan peran guru dalam proses pembelajaran. Guru merupakan faktor penentu yang sangat dominan dalam pendidikan pada umumnya, karena guru memegang peranan dalam proses pembelajaran dimana proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan penelitian bahwa persentase rata-rata total

waktu tiga guru sebesar 83,00%, persentase tersebut termasuk dalam kategori baik sekali. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sari & Hartati (2013:135) yang mengemukakan bahwa proses pembelajaran Guru PJOK dengan materi Bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 1 Ngancar Kediri mempunyai persentase sebesar 74,66% pada pertemuan pertama, dan pada pertemuan kedua dengan persentase sebesar 77,21%. Dalam penelitian Husain (2014:1393) mengemukakan bahwa Ketersediaan waktu dengan jumlah 75,00% dengan kriteria baik dikarenakan guru PJOK dalam pemanfaatan waktu pembelajaran permainan tradisional dari kelas rendah sudah baik dan sesuai dengan pembagian jumlah jam pembelajaran. Dalam hal ini juga sejalan dengan Hidayati (2016:112) yang menjelaskan waktu aktivitas siswa pun kembali mengalami peningkatan mencapai 60,00% dengan waktu aktivitas siswa 48 menit, artinya selama 48 menit tersebut adalah waktu yang dilakukan oleh sebagian besar siswa dari menit 0 sampai menit ke 80 untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif.

Hal ini juga sejalan penelitian Indarwati dan Indahwati (2017:362) yang mengemukakan bahwa dalam proses pembelajaran di SMP dan MTs se-kecamatan Lakarsantri Surabaya dikategorikan baik karena persentase aspek proses pembelajaran sebesar 80,00%. Pada penelitian Febrianto dan Suroto (2017:612) bahwa tingkat keterlaksanaan pada aspek proses pembelajaran di SMKN se-kecamatan Boyolangu Tulungagung mencapai rata-rata 81,66%. Secara keseluruhan dalam aspek proses pembelajaran yang mencakup buku siswa, KI, KD dan pendekatan saintifik telah dapat dipahami dan dilaksanakan oleh guru PJOK. Sehingga dapat dinyatakan bahwa menurut guru PJOK pada aspek proses pembelajaran masuk dalam kategori baik. Kriteria persentase efektivitas pembelajaran yang dikategorikan baik adalah >80,00%, hal ini sejalan dengan penelitian Merio dan Sudarso (2013:697) mengemukakan bahwa efektivitas pembelajaran chest pass bolabasket di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo menunjukkan adanya perbedaan kriteria nilai rata-rata yaitu 62,56% dengan kriteria cukup untuk keberhasilan secara keseluruhan dalam proses pembelajaran sebelum mendapatkan perlakuan model permainan lempar tangkap bola pada pembelajaran chestpass bola basket dan 82,11% dengan kriteria baik untuk keberhasilan secara keseluruhan dalam proses pembelajaran sesudah mendapatkan perlakuan model permainan lempar tangkap bola pada pembelajaran chestpass bolabasket.

Efektivitas Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMPN 11 Malang

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas waktu belajar PJOK di SMPN 11 Malang, dalam hasil penelitian yang sudah dilakukan penelitian bahwa persentase waktu guru sebesar 83,00% dengan waktu 100 menit, rata-rata persentase dari tiga guru pada kegiatan pendahuluan sebesar 15,00% dengan jumlah waktu 18 menit, kegiatan inti 53,00% dengan jumlah waktu 65 menit, dan kegiatan penutup 13,00% dengan jumlah waktu 16 menit. Guru merupakan faktor penentu yang sangat dominan dalam pendidikan pada umumnya, karena guru memegang peranan dalam proses pembelajaran dimana proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan. Salah satu peran guru adalah guru melaksanakan proses pembelajaran, Peran guru yang ketiga ini memegang peranan yang sangat penting, karena disinilah proses interaksi pembelajaran dilaksanakan. Karena itu ada beberapa hal yang harus menjadi perhatian guru. Mengatur waktu berkenaan dengan berlangsungnya proses pembelajaran yang meliputi pengaturan alokasi waktu seperti pengantar dengan persentase 10,00% dengan jumlah waktu 12 menit, materi pokok 80,00% dengan jumlah waktu 96 menit, dan untuk penutup 10,00% dengan jumlah waktu 12 menit.

Pada penelitian Mahendrayana dan Suroto (2017:749) Persentase keberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan di SMPN 5 Ponorogo pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: pendahuluan pembelajaran sebesar 92,50% masuk dalam kategori baik sekali; pada inti pembelajaran sebesar 56,40% masuk dalam kategori sedang; pada penutup pembelajaran sebesar 56,90% masuk dalam kategori sedang; persentase keberhasilan secara keseluruhan pada pertemuan pertama dan kedua adalah 68,60% masuk dalam kategori baik. Pada penelitian Prayogo dan Prihanto (2017:21) mengemukakan bahwa Persentase keberhasilan proses pembelajaran di SMAN 1 Kedamean Gresik pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: awal pembelajaran sebesar 82,18%; pada proses pembelajaran sebesar 72,89%; pada akhir pembelajaran sebesar 63,22%; persentase keberhasilan secara keseluruhan dari 2 pertemuan adalah 72,76% (kategori baik). Penelitian tersebut sejalan dengan ini Priyanto dan Suroto (2013:38) Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 62,90%, sikap pada proses

pembelajaran sebesar 70,70%, sikap pada akhir pembelajaran sebesar 75,90%, hasil pengamatan sikap yang dilakukan di SDN Padanganploso 1 Pucuk Lamongan meliputi persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran, dan aktivitas siswa selama 4 kali pertemuan di atas menunjukkan bahwa pada tahap awal pembelajaran dapat dikategorikan Cukup, pada tahap proses pembelajaran dapat dikategorikan Baik, dan pada tahap akhir pembelajaran dapat dikategorikan baik.

Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti di SMPN 11 Malang bahwa peneliti melakukan observasi terhadap 3 guru PJOK dengan hasil rata-rata persentase total adalah 83,00%, apabila melihat dari penelitian terdahulu bahwa hasil tersebut termasuk dalam kategori baik sekali dan penggunaan waktu keseluruhan sudah sesuai dengan RPP, akan tetapi apabila dianalisis berdasarkan setiap kegiatan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup maka efektivitas waktu belajar guru PJOK SMPN 11 Malang masih belum efektif, karena persentase kegiatan pendahuluan adalah sebesar 15,00%, kegiatan inti 53,00%, dan kegiatan penutup 13,00%. Pada instrumen Penilaian Kinerja Guru (PKG) bahwa dalam kegiatan pembelajaran guru, persentase kegiatan pendahuluan adalah 10,00%, kegiatan inti 80,00%, dan kegiatan penutup 10,00%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa efektivitas waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Malang, rata-rata dari tiga guru PJOK diperoleh waktu 100 menit, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pembelajaran memiliki tiga tahap kegiatan meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan bahwa guru PJOK SMPN 11 Malang menggunakan waktu rata-rata kegiatan pendahuluan sebanyak 18 menit, kegiatan inti sebanyak 65 menit, dan waktu kegiatan penutup sebanyak 16 menit, guru PJOK SMPN 11 Malang terlalu banyak menggunakan waktu pada kegiatan pendahuluan, dan kegiatan penutup, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa masih kurang efektif dalam menggunakan waktu kegiatan inti. Kegiatan pendahuluan seharusnya tidak lebih dari 12 menit dan kegiatan penutup tidak lebih dari 12 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, Richard I. 2013. *Belajar untuk Mengajar*. Jakarta: Salemba Humanika
- Arif, M & Hartati, Sasminta C.Y. 2016. Penerapan Modifikasi Permainan Bolavoli Terhadap Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,1(4),185-193
- Direktorat Tenaga Pendidikan. 2008. *Kriteria dan Penilaian Keberhasilan Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal, Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan
- Febrianto, F.A & Suroto. 2017. Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Pjok) Di Smk Negeri Se-Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,3(5),607-615
- Heynoek dkk. 2010. *Bahan Ajar Pengembangan RPP*. Malang, Bahan Ajar PPG. Universitas Negeri Malang
- Hidayati, Adietya. 2016. *Implementasi Pembelajaran Aktivitas Volleyball Like Game untuk Mengembangkan Waktu Aktif Belajar*.(online) (http://repository.upi.edu/25371/8/S_P_JKR_1102850_Chapter5.pdf). Diakses Tgl 16 April 2018
- Husain, Fitri Aprilyani. 2014. Survei Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa di Sekolah Dasar se-Kecamatan Brangsong Kabupaten Kendal. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Active 3(11)
- Indarwati, T & Indahwati, N. 2017. Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP dan MTs Negeri Se-Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,3(5),357-364
- Mahendryana, Tri & Suroto. 2017. Efektifitas Pembelajaran Pjok Menggunakan Media Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 5 Ponorogo). *Jurnal*

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,3(5),743- 751

- Merio, W.C & Sudarso. 2013. Penerapan Model Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Chest Pass Bolabasket(Studi Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,3(1)694- 698
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016. *Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. (online). (http://bsnp-indonesia.org/wpcontent/uploads/2009/06/Permendikbud_Tahun2016_Nomor_022_Lampiran.pdf). Diakses 18 Oktober 2017
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2007. *Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. (online). (<https://www.slideshare.net/sdompu/permendiknas-no-41-tahun-2007-standar-proses-15623976>). Diakses 04 Mei 2018
- Prayogo, I.Y & Prihanto, J.B. 2013. Efektivitas Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Untuk Kelas X Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,1(1)17- 23
- Sari, Melsaliya.S & Hartati, Sasmina C.Y. 2013. Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Modifikasi Permainan Bolavoli(Studi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Ngancar Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,1(1),132- 136
- Syarifudin. 1997. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Winarno, M. E. 2006. Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Iptek Olahraga*, 8(2), 83-90.
- Winarno, M.E. 1994. *Profil Guru Pendidikan Jasmani SMA di Kotamadya Malang Jawa Timur*. Tesis tidak diterbitkan. Jakarta: Program Pascasarjana IKIP Jakarta.