

## EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI LARI JARAK PENDEK DI SMK

Sutoyo<sup>\*a</sup>, Agi Ginanjar<sup>b</sup>, Fauzan Effendy<sup>b</sup>.  
<sup>a</sup>SD Riyadlul Muta`allimin Tenajar Indramayu  
<sup>b</sup>STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: ssutoyo619@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lari jarak pendek di SMK Nasyrul Ulum Gegesik Cirebon. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Partisipan penelitian ini adalah satu guru dan 44 siswa di SMK Nasyrul Ulum Gegesik Cirebon. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *duration* recording. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat efektivitas waktu yang diperoleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi lari jarak pendek waktu efektif aktif belajar siswa masuk dalam kategori sedang. Secara keseluruhan hasil penelitian ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut agar hasil yang didapat lebih dapat digeneralisasikan.

**Kata kunci:** *efektivitas waktu pembelajaran, pendidikan jasmani, lari jarak pendek*

## EFFECTIVENESS LEARNING TIME FOR SHORT DISTANCE RUNNING MATERIALS IN SMK

Sutoyo<sup>\*a</sup>, Agi Ginanjar<sup>b</sup>, Fauzan Effendy<sup>b</sup>.  
<sup>a</sup>SD Riyadlul Muta`allimin Tenajar Indramayu  
<sup>b</sup>STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: ssutoyo619@gmail.com

### Abstract

This study aims to determine the level of effectiveness of learning time physical education, sports and health material for short distance running at SMK Nasyrul Ulum Gegesik Cirebon. This research is a quantitative descriptive research. The participants of this study were one teacher and 44 students at SMK Nasyrul Ulum Gegesik Cirebon. The instrument used was a duration recording observation sheet. Data analysis in this study used descriptive statistical tests. The results of the study concluded that the level of time effectiveness obtained by the physical education teachers of sports and health in the material of short distance running, the effective time of active student learning, was in the medium category. The results of this study need to be carried out further research so that the results obtained can be more generalized.

**Keywords:** *effectiveness of learning time, physical education, short distance running*

## **Pendahuluan**

Pendidikan mempunyai banyak aplikasi dalam penerapannya baik materi ataupun praktek, sehingga penyampaian ilmu dapat lebih mudah diterapkan seperti pada Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan hal yang sangat penting dalam dunia pendidikan, karena melalui pendidikan tersebut tidak hanya aktivitas fisik yang dilakukan namun juga kepada tingkah laku dan sikap peserta didik sehingga guru perlu memperhatikan pembelajaran PJOK. Tujuan pendidikan jasmani dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Budi, Hidayat, & Febriani, 2019).

Proses PJOK sangat erat dengan kegiatan praktek, dalam kegiatan pembelajar praktek guru pasti memiliki perencanaan bahan pengajaran yang akan diajarkan baik waktu, materi ajar, alat dan sebagainya agar guru dapat mengefektif-taskan jalannya proses mengajar tersebut. Maksun (2008) menjelaskan gambaran umum tentang efektivitas mengajar ditandai oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar. Dalam lingkungan pembelajaran yang efektif, siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu diawasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja.

Untuk mengetahui kualitas guru sebagai tenaga pendidik, ada beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh guru, seperti kompetensi pedagogik. Maksun (2008) menjelaskan kompetensi pedagogik diungkap berdasarkan efektivitas pembelajaran penjas yang dilakukan guru. Kriteria efektivitas yang digunakan adalah proporsi jumlah waktu aktif belajar gerak dan angka partisipasi siswa dalam belajar gerak. Dari penjelasan tersebut guru sangat perlu menguasai kompetensi pedagogik agar proses pembelajaran berjalan efektif dan tidak ada waktu yang terbuang percuma, siswapun bisa menerima dan memahami pembelajaran

dengan baik sehingga akan terlihat aktif dan tidak terlalu pasif.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK seorang guru harus bisa mengalokasikan waktu dalam proses pembelajaran, agar efektivitas saat waktu pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Dalam proses pembelajaran Kusuma & Winarno (2018) menjelaskan perlu diperhatikan alokasi waktu yang digunakan saat pembelajaran dilakukan. Untuk itu alokasi waktu sangat perlu diperhatikan saat melaksanakan pembelajaran PJOK, apalagi pelaksanaan PJOK saat proses pembelajaran cukup banyak untuk disampaikan, seperti: 1) Pendahuluan yang didalamnya mencakup berdoa sebelum memulai pembelajaran, pemanasan sebelum aktivitas olahraga, dan penyampaian tujuan pembelajaran; 2) Kegiatan inti yang mencakup menjelaskan pembelajaran yang akan dilaksanakan, melakukan kegiatan praktek pembelajaran dan sebagainya; 3) Penutup yang mencakup pendinginan setelah melakukan kegiatan, mengevaluasi pembelajaran yang sudah dilaksanakan, dan berdoa sebagai diakhirinya pembelajaran. Karena itu guru perlu memperhatikan alokasi waktu saat proses pembelajaran guna tercapainya target pembelajaran. Dari hal ini guru harus pintar-pintar mengalokasikan waktu agar pembelajaran tercapai dengan baik, dan efektivitas waktu dapat tercapai.

Husdarta & Saputra (2013, hlm.16) menjelaskan dalam menyajikan materi pendidikan jasmani dan kesehatan, guru harus menyusun struktur dasar yang terdiri dari; bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup. Dari hal tersebut perencanaan merupakan bagian terpenting dalam proses pembelajaran terutama dalam penggunaan waktu belajar, mengingat proses pembelajaran PJOK yang sering menggunakan aktivitas fisik sehingga harus dibatasi waktunya karena siswa perlu istirahat ataupun berganti pelajaran dengan mata pelajaran yang lain.

Salah satu materi yang akan digunakan didalam penelitian ini adalah materi atletik dengan sub materi lari jarak pendek. Biasanya anak merasa bosan dengan materi pembelajaran atletik karena hanya berlari saja, sehingga dapat mengurangi keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengobservasi pada guru secara sistematis ketika mengajar pada mata pelajaran PJOK materi atletik dengan sub materi lari jarak pendek dari pendahuluan, kegiatan inti, hingga penutup. Menurut Suherman (2009, hlm. 22) mengatakan ada beberapa teknik observasi yang sistematis antara lain dapat dikategorikan seperti; *event recording*, *duration recording*, *interval recording*, dan *grup time sampling*. Dari hal tersebut peneliti mencoba menggunakan instrumen observasi sistematis *duration recording*. Dalam Proses Belajar Mengajar (PBM) PJOK secara garis besar meliputi empat kategori, yaitu: waktu pengelolaan siswa (*class management*), intruksi (*intruction*), waktu belajar (*academic learning time*), dan waktu tunggu giliran (*waiting*) Suherman (2009, hlm. 29). Dari penjelasan tersebut waktu pengelolahan siswa ditandai dengan huruf (M), waktu intruksi (I), waktu belajar (A) dan waktu tunggu ditandai dengan huruf (W). Empat kategori tersebut bisa terbagi dalam pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup.

Bagian pendahuluan merupakan bagian awal proses pembelajaran mengajar dimana guru memberi arahan kepada siswa seperti: kumpul dan berbaris. Rosdiani (2014, hlm.103) menjelaskan pendahuluan merupakan kegiatan awal dalam suatu pertemuan pembelajaran yang ditunjukkan untuk mengembangkan motivasi dan memfokuskan perhatian peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut Husdarta & Saputra (2013, hlm.19) menjelaskan ada tiga fungsi bagian pendahuluan seperti perlu diletakan

hubungan guru dan siswa, menangkap perhatian siswa, dan menyiapkan substansi materi. Dari hal tersebut pengelolaan yang dilakukan guru pada M dan I untuk memberikan arahan menyiapkan bahan ajar, serta terdapat dari bagian pendahuluan seperti berbaris dan berdoa.

Setelah bagian pendahuluan, selanjutnya guru memasuki bagian inti, sebelum masuk kegiatan inti biasanya guru memberikat jeda atau W untuk menyiapkan bahan ajar. Kegiatan inti dilakukan sebagai dimulainya proses pembelajaran kompetensi yang akan dipelajari. Rosdiani (2014, hlm.103) menjelaskan kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar yang dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik. Dari kegiatan inti tersebut terdapat waktu I untuk guru mengajar, kemudian waktu A yang dilakukan siswa untuk bergerak, menyimak dan memahami. Dalam kegiatan inti guru selalu membrikan waktu M dan memberikan waktu W agar proses pembelajaran tidak terlalu pasif.

Setelah selesai melakukan kegiatan inti maka akan dilakukan kegiatan penutup sebagai akhir pembelajaran, sebelum menutup guru biasanya memberikan jeda istirahat waktu W. Husdarta & Saputra (2013, hlm.19) menjelaskan bagian ini dapat guru lakukan dengan merumuskan kesimpulan dan menentukan materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya. Lebih lanjut Rosdiani (2014, hlm.104) mengatakan penutup merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengakhiri aktivitas pembelajaran yang dapat dilakukan dalam bentuk rangkuman atau kesimpulan, penilaian dan refleksi, umpan balik serta tindak lanjut. Dalam hal ini pengelolaan waktu M dan I kerap

dilakukan guru untuk memberi arahan agar berkumpul dan mengambil peralatan yang telah dipakai.

Hasil penelitian Kusuma & Winarno (2018) menyatakan efektivitas waktu pembelajaran di SMPN 11 Malang, rata-rata dari tiga guru PJOK diperoleh waktu 100 menit. Bila diuraikan bahwa guru menggunakan waktu rata-rata kegiatan inti sebanyak 65 menit atau sekitar 65%. Hasil tersebut terlihat kontradiksi dengan hasil penelitian Maksim (2008) bahwa rerata proporsi waktu aktif belajar gerak dan angka partisipasi siswa berada di atas 40%. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dilihat dari Empat kategori M, I, A, W dalam pembelajaran PJOK dalam kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup pada materi pembelajaran lari jarak pendek dengan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat efektivitas waktu pembelajaran PJOK lari jarak pendek di SMK Nasyrul Ulum Gegecik Cirebon.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang ingin mengetahui tingkat efektivitas waktu pembelajaran POJK materi lari jarak pendek setelah guru melakukan PBM seperti apa yang dinyatakan oleh Ginanjar (2019) bahwa metode penelitian deskriptif berusaha menjelaskan objek yang diteliti. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah satu orang guru PJOK dan siswa kelas X Multi Media (MM) sebanyak 44 siswa di SMK Nasyrul Ulum Gegecik Cirebon. Instrumen penelitian dengan menggunakan *duration recording* dari Suherman (2009, hlm.31) yang menggunakan empat kategori M, I, A, W. Untuk lebih jelas bentuk instrumen dapat dilihat pada Gambar 1. Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah statistik deskriptif menggunakan perhitungan persentase dan untuk melihat kategori nilai persentase menurut Arikunto (1998, hlm. 57) dapat

dilihat pada Tabel 1. Untuk perhitungan menggunakan bantuan *microsoft excel*.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *duration recording* yang mana waktu pembelajaran PJOK di SMK Nasyrul Ulum Gegecik Cirebon beralokasi selama 90 menit. Untuk waktu M sebanyak 26 menit dengan persentase sebesar 28,89%. I sebanyak 16 menit dengan persentase sebesar 17,78%. A sebanyak 43 menit dengan persentase sebesar 47,78%. W sebanyak 5 menit dengan persentase sebesar 5,56%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada Gambar 2.

Hasil penelitian bila di lihat dari persentase 100% PBM guru PJOK dalam waktu M sebesar 28,89%, I sebesar 17,78%, A sebesar 47,78%, dan W sebesar 5,56%. Pada persentase *duration recording* tersebut waktu A memperoleh persentase lebih banyak dari tiga lainnya, hal tersebut dimaklumi karena waktu A merupakan alokasi waktu yang utama pada proses pembelajaran, dimana siswa melakukan aktivitas gerak seperti peregangan, melakukan *star jongkok* dan lari jarak pendek 100 meter secara bergantian.

Untuk waktu M terbanyak digunakan saat awal mulai pembelajaran dan akhir pembelajaran dengan durasi sampai 26 menit. Hal tersebut dilakukan siswa seperti, mempersiapkan diri untuk menuju lapangan olahraga dan menyiapkan beberapa lintasan, serta pada akhir siswa gunakan untuk mengganti baju dan istirahat sebelum pembelajaran selesai.

Untuk waktu I guru menggunakan waktu tersebut untuk memerintahkan siswa, mengarahkan berbaris, berdoa, memimpin peregangan dan mengajarkan siswa melakukan gerakan yang benar dalam lari jarak pendek. Pada waktu W guru memberikan siswa menunggu giliran untuk melakukan praktik lari jarak pendek, waktu tunggu juga digunakan

untuk siswa diberi jeda beristirahat saat proses pembelajaran berlangsung. Dalam hal ini waktu efektif terdapat pada kegiatan inti atau waktu A karena dalam hal tersebut merupakan pembelajaran praktik yang perlu dilakukan siswa untuk bergerak.

Secara keseluruhan waktu efektif terdapat pada A dengan perolehan durasi 43 menit dengan persentase 47,78% yang dikategorikan sedang. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian dari Febrianto dan Suroto (2017) bahwa tingkat

keterlaksanaan pada aspek manajemen pembelajaran mencapai rata-rata 82,14%, dalam kategori baik. Widyawan (2017) bahwa model pembelajaran personal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap alokasi waktu manajemen, model pembelajaran personal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktifitas belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan model pembelajaran personal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap alokasi waktu menunggu.

**JUMLAH Penyebaran Penggunaan Waktu dalam PBM Penias**

Peteniuk: Berilah garis pada menit dan detik tertentu sesuai dengan kapan aspek PBM (M, I, A, dan W) dimulai dan diakhiri. (misal: beri garis pertama pada angka lima dan beri tanda M yang artinya bahwa menit pertama sampai menit ke lima digunakan untuk urusan manajemen.

Sekolah : ..... Kelas : ..... Waktu : .....  
 Hari/tgl : ..... Pengajar : ..... Pengamat : .....

1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56
7	17	27	37	47	57
8	18	28	38	48	58
9	19	29	39	49	59
10	20	30	40	50	60

Gambar 1. Instrumen *Duration Recording*

Tabel 1. Kategori Nilai Persentase

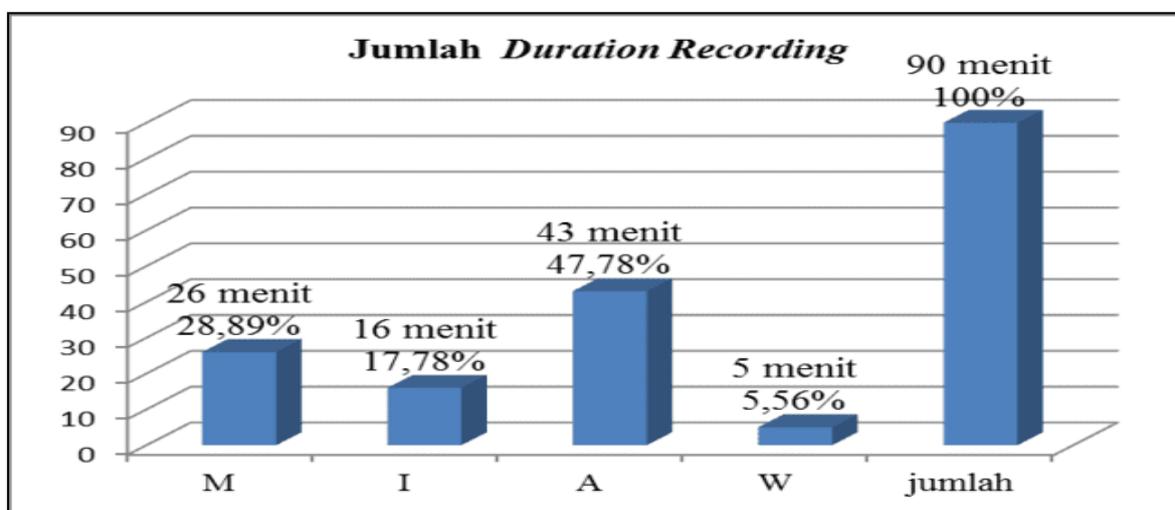
Persentase Batas Interval	Kategori
0 – 20%	Sangat Rendah
21 – 40%	Rendah
41 – 60%	Sedang
61 – 80%	Tinggi
81 – 100%	Sangat Tinggi

Kusuma & Winarno (2018) yang malakukan penelitian efektivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada tiga guru dengan hasil persentase 83,00% dengan kategori baik sekali. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sa'adiyah & Winarno (2019) bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK pada tiga guru memperoleh persentase 80% dengan kategori sangat baik. Hasil penelitian tersebut juga tak sejalan dengan penelitian Putri & Jumadi (2013) bahwa kemampuan guru dalam mearencanakan pembelajaran memiliki persentase 82,99% dengan kategori baik. Indarwati & Indahwati (dalam kusuma dan winarno,2018, hlm139) yang mengemukakan bahwa dalam proses pembelajaran di SMP dikategorikan baik, karena persentase aspek proses pemelajaran sebesar 80,80%. Kemudian Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianto & Suroto (2017) bahwa

tingkat keterlaksanaan pada aspek proses pembelajaran mencapai rata-rata 81,66% masuk dalam kategori baik.

Lebih lanjut lagi Palgunadi (2015) menjelaskan bahwa hasil analisi tahap proses pembelajaran yang ditinjau dari aspek pelaksanaan KTSP dari 14 sekolah, 6 sekolah kurang dalam pelaksanaan KTSP dan 8 sekolah sudah baik dalam sub aspek pelaksanaan KTSP di sekolah. Sub aspek kendala dalam pembelajaran dan 8 sekolah tidak ada kendala dalam pembelajaran. Kendala yang dihadapi guru penjas adalah sarana dan prasarana serta alokasi waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dinyatakan Maksom (2008) bahwa secara umum bahwa rerata proporsi waktu aktif belajar gerak dan angka partisipan siswa di atas 40% yang mana penelitian ini juga menyatakan bahwa waktu A diperoleh sebesar 47,78%. Lebih lanjut lagi bahwa hasil penelitian ini



Gambar 2. Frekuensi *Duration Recording*

tidak dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dihabiskan 50% dari aktivitas fisik siswa dari total keseluruhan sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Ginanjar, Suherman, Juliantine, & Hidayat (2019) bahwa PBM dengan menggunakan bulu tangkis tidak dapat memenuhi 50% waktu belajar dari total aktivitas fisik.

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat efektivitas waktu yang diperoleh guru PJOK saat pembelajaran lari jarak pendek dengan waktu efektif aktif belajar siswa dalam kategori sedang.

Dari total waktu 90 menit dengan empat tahap penilaian yang meliputi M, I, A, dan W. Pada waktu M sebesar 28,89% dengan waktu 26 menit, I sebesar 17,78% dengan waktu 16 menit, A 47,78% dengan waktu 43 menit, dan W sebesar 5,56% dengan waktu 5 menit. Perlu melakukan penyelidikan lebih lanjut dengan memeriksa secara keseluruhan guru yang diobservasi secara lengkap selama satu semester agar hasil yang didapat lebih dapat digeneralisasikan.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2019). The Application of Tactical Approaches in Learning Handballs. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 131-139.
- Febrianto, F. A., & Suroto. (2017). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Di SMK Negeri Se-Kecamatan Boyulangu Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(3), 607-615.
- Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A., Suherman, A., Juliantine, T., & Hidayat, Y. (2019). The Effect of Sport Education Model in Badminton Game on Moderate to Vigorous Physical Activity of Junior High School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 17-22.
- Husdarta & Saputra Y.M (2013). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusuma, R. A., & Winarno, M. E. (2018). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 135-141.
- Maksum, A. (2008). Kualitas guru pendidikan jasmani di sekolah: Antara harapan dan kenyataan. *Makalah disampaikan dalam Simposium tahunan penelitian pendidikan*, 12-14 Agustus 2008, Jakarta.
- Palgunadi, I. K. A. (2015). Evaluasi Program Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah menengah Atas di Kabupaten Jembrana Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 77-81.
- Putri, R. F., & Jumadi, J. (2017). Kemampuan Guru Fisika dalam Menerapkan Model-Model Pembelajaran pada Kurikulum 2013 Serta Kendala-Kendala yang Dihadapi. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 3(2), 201-211
- Rosdiani, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sa'adiah, K., & Winarno, M.E. (2019). Kinerja Guru dalam Pelaksanaan

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82-90.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Widyawan, D. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Personal Terhadap Peningkatan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 1-6