

PENERAPAN *LESSON STUDY* PADA POKOK BAHASAN PERMAINAN SEPAK BOLA UNTUK KETUNTASAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BANDA ACEH TAHUN PEMBELAJARAN 2011/2012

Sulaiman

Abstrak: Sepakbola merupakan olahraga permainan dalam permainan sepakbola banyak hal yang harus dipelajari baik dari segi teknik maupun takti. Dalam menganalisis permainan sepak bola diperlukan tingkat kecerdasan intelektual agar bola sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan kebugaran jasmani juga diperlukan untuk diperhatikan agar pemain sanggup bermain sampai akhir permainan tanpa kelelahan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah penerapan *Lesson Study* dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas VIII-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh untuk menguasai teknik permainan sepak bola? Tujuan dilakukan penelitian ini adalah model pembelajaran *Lesson Study* untuk ketuntasan pada pokok bahasan permainan sepak bola siswa kelas VIII-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh melalui proses tindakan kelas untuk penyempurnaan ketuntasan pembelajaran pada pokok bahasan permainan sepak bola. Hipotesis dalam penelitian ini adalah penerapan *Lesson Studi* pada pokok bahasan permainan sepak bola di kelas VIII-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh tahun 2011/2012 sudah ada ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan data kualitatif yang di kuantifikasikan. Metode deskriptif adalah penelitian dengan menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga lebih mudah dipahami. Teknik pengumpulan data di lakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, dan instrumen yang di gunakan. Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pembelajaran menendang dan mengiring bola, indikator dari efektivitas pembelajaran adalah peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa. Maksud utama adalah memungkinkan 75% sampai 100% siswa untuk mencapai belajar yang sama tingginya dengan pembelajaran klasikal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa belajar tuntas bertujuan untuk meningkatkan efisiensi belajar, minat belajar, dan sikap siswa yang positif terhadap materi pembelajaran yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, taraf penguasaan minimal memiliki kriteria yaitu pencapaian 75% dari indikator setiap pokok bahasan.

Kata Kunci: Lesson Study, Ketuntasan dan Bermain Sepakbola

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pembelajaran dapat dilihat dari dua segi yaitu pembelajaran sebagai suatu proses dan hasil, pembelajaran sebagai suatu proses yang dikemukakan dalam undang-undang No.20 Tahun 2003. Tentang sistem pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa pembelajaran yaitu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Depdiknas (2002:13) menjelaskan bahwa pembelajaran yaitu suatu proses pemberian layanan kepada setiap siswa agar mereka meningkat searah dengan bakat yang dimilikinya. Depdiknas (2004:II) mengatakan yaitu pembelajaran adalah proses membangun pengetahuan.

Hasibuan (2000:32) mengatakan pembelajaran sebagai perubahan pada diri individu dalam aspek pengetahuan, sikap, keterampilan dan kebiasaan dalam produk dari interaksi dengan lingkungannya. Pembelajaran yang kurang memperhatikan perbedaan individual anak dan didasarkan pada keinginan guru, akan sulit untuk mengantarkan anak didik ke arah pencapaian tujuan pembelajaran, konsekuensi dari pendekatan pembelajaran seperti ini adalah terjadi kesenjangan yang nyata antara anak yang kompetensi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tidak berkompetensi. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak diperolehnya ketuntasan dalam belajar, sehingga sistem belajar tuntas terabaikan. Hal ini membuktikan terjadinya

kegagalan dalam proses pembelajaran di sekolah seperti dalam pembelajaran Penjas dan Kesehatan (Amir, 2006:14).

Dalam peningkatan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru sering terlihat terus menerus dalam proses belajar mengajar tanpa menyadari dan mengintrospeksi apa yang telah diberikan kepada peserta didik, apakah sudah berhasil atau belum berhasil, dan bagaimana guru menilai hasil proses pembelajaran belum dipahami dengan baik. Masalah ini terlihat dari hasil penelitian pada SMP Negeri 1 Banda Aceh. Secara umum proses pembelajar mengajar pendidikan jasmani pada SMP Negeri 1 Banda Aceh dapat digambarkan masih kurang. Salah satu untuk memperbaiki maksud di atas, peneliti mempergunakan satu cara strategi khusus, dalam masalah ini mempergunakan model penerapan pembelajaran *lesson study* untuk meningkatkan aktivitas dan kreativitas siswa pada SMP Negeri 1 Banda Aceh dalam pokok bahasan permainan sepak bola.

Penelitian ini akan direncanakan di SMP Negeri 1 Banda Aceh dengan menggambarkan penerapan *Lesson Study* pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Mengacu pada fenomena yang diungkapkan di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul: "Penerapan *Lesson Study* pada Pokok Bahasan Permainan Sepak Bola untuk Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Banda Aceh tahun pembelajaran 2011/2012".

KERANGKA TEORITIS

Pengertian Belajar

Belajar Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Surya (2004:7).

Beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah: Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai cirri-ciri sebagai berikut: (a) perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya. (b). Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) Artinya suatu perubahan yang terjadi, menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain. (c). Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan. (d) perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu (e) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu. (f). Perubahan yang bersifat permanent (menentang), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya-tidaknya untuk masa tertentu. (g). Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan yang akan dicapai. Kedua, Hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan. Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan di capai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan

melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu. Surya (2004:7).

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu. Walaupun pada kenyataannya tidak semua perubahan termasuk kategori belajar. Dalam belajar yang terpenting adalah proses bukan hasil yang diperolehnya. Artinya, belajar harus diperoleh dengan usaha sendiri, adapun orang lain itu hanya sebagai perantara atau penunjang dalam kegiatan belajar agar belajar itu dapat berhasil dengan baik.

Hakikat Belajar

Belajar adalah keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak pada proses pembelajaran. Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dan pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Surya: 2004:7).

Menurut Surya (2004:7) bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan tersebut di atas: Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran.

Hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Pembelajaran merupakan suatu proses, ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan. Proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang hendak dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Pembelajaran

merupakan bentuk pengalaman. Pada dasarnya pengalaman adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornament (keterampilan) yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Mutahir, 1992:145). Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran selingan, tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi sumber daya manusia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani sudah terarah yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial,

emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya (Mutohir, 1992:35). Dalam bentuk began, secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan.

Kondisi Pendidikan Jasmani

Pengertian di atas sesuai dengan pendapat Mutohir (1992:2) yang mengemukakan; “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional”.

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat didefinisikan Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan Jasmani di Sekolah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah lengkap, utuh, dan mengantarkan siswa tumbuh dalam dirinya (Zupri, 2009:1). Rijadorp dalam Harsuki (2003:47) mengatakan, “Tak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani dan tak ada pendidikan jasmani yang tidak berintensikan pendidikan.”

Olahraga adalah serangkaian gerakan olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga

sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Kurikulum Pendidikan Jasmani

Pendidikan adalah upaya manusia untuk memanusiakan manusia, manusia pada hakikatnya adalah makhluk tuhan yang paling tinggi dibandingkan dengan makhluk lain ciptaannya, sebab memiliki kemampuan berbahasa dan akal pikiran, sehingga manusia mampu mengembangkan dirinya sebagai manusia yang berbudaya. Kemampuan mengembangkan diri dilakukan melalui interaksi dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Sudjana (1996:1).

Pendidikan sebagai upaya memanusiakan manusia pada dasarnya adalah upaya mengembangkan kemampuan atau potensi individu sehingga dapat hidup secara optimal baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat serta memiliki nilai-nilai moral dan berbagai pedoman hidupnya. Pendidikan adalah proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia, melalui proses yang panjang dan berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan terjadi melalui interaksi insani, tanpa batasan ruang dan waktu. Pendidikan dimulai dari lingkungan keluarga, dilanjutkan dan ditempatkan dalam lingkungan sekolah, diperkaya dalam lingkungan masyarakat dan hasil-hasilnya digunakan dalam membangun kehidupan pribadi, agama, keluarga, masyarakat, bangsa dan negaranya. Sudjana (1996:2).

Menurut Gagne (2003:20), kurikulum adalah suatu perencanaan untuk mendapatkan keluaran (*out-comes*) yang diharapkan dan suatu pembelajaran. Perencanaan tersebut disusun secara terstruktur untuk suatu bidang studi, sehingga membenikan pedoman dan instruksi untuk mengembangkan strategi pembelajaran (Materi di dalam kurikulum harus diorganisasikan dengan baik agar sasaran (*goals*) dan tujuan (*objectives*) pendidikan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Sedangkan menurut (Depdikbud, 2004:17), kurikulum merupakan gagasan pendidikan yang diekspresikan dalam praktik. Dalam bahasa latin, kurikulum berarti *track* atau jalur pacu.

Saat ini definisi kurikulum semakin berkembang, sehingga yang dimaksud kurikulum tidak hanya gagasan pendidikan tetapi juga termasuk seluruh program pembelajaran yang terencana dari suatu institusi pendidikan.

Perubahan kurikulum yang berlangsung saat ini adalah kurikulum yang berbasis kompetensi yang diadopsi secara inklusif dalam kurikulum 2004, sebagaimana Pendapat Mulyasa (2007:62) bahwa: “Berbagai pihak menganalisis dan melihat perlunya diterapkan kurikulum berbasis kompetensi (*competency based curriculum*) yang dapat membekali peserta didik dengan berbagai kemampuan yang sesuai dengan tuntutan jaman dan tuntutan reformasi, guna menjawab tantangan arus globalisasi, berkontribusi pada pembangunan masyarakat dan kesejahteraan sosial, lentur, dan adaptif terhadap berbagai perubahan”.

Tujuan Pembelajaran

Salah satu sumbangan terbesar dan aliran psikologi behaviorisme terhadap pembelajaran bahwa pembelajaran seyogyanya memiliki tujuan. Gagasan perlunya tujuan dalam pembelajaran pertama kali dikemukakan oleh B.F. Skinner pada tahun 1950. Kemudian diikuti oleh Robert Mager pada tahun 1962 yang dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Preparing Instruction Objective*. Sejak pada tahun 1970 hingga sekarang penerapannya semakin meluas hampir di seluruh lembaga pendidikan di dunia, termasuk di Indonesia. Mulyasa (2007:35).

Merujuk pada tulisan Uno berikut ini dikemukakan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli. Robert F. Mager mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran adalah perilaku yang hendak dicapai atau yang dapat dikerjakan oleh siswa pada kondisi dan tingkat kompetensi tertentu. Kemp dan David E. Kapel menyebutkan bahwa tujuan pembelajaran suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku atau penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil belajar yang diharapkan. Henry Ellington dalam Hamalik (2005:57) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran adalah pernyataan yang diharapkan dapat dicapai sebagai hasil belajar. Hamalik (2005:58) menyebutkan bahwa tujuan

pembelajaran adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsung pembelajaran. Sementara itu, menurut standar proses pada Permendiknas Nomor 41 tahun 2007, tujuan pembelajaran menggambarkan proses dan hasil belajar yang diharapkan dicapai oleh peserta didik sesuai dengan kompetensi dasar. Ini berarti kemampuan yang dirumuskan dalam tujuan pembelajaran mencakup kemampuan yang akan dicapai siswa selama proses belajar dan hasil akhir belajar pada suatu KD.

Upaya merumuskan tujuan pembelajaran dapat memberikan manfaat tertentu, baik bagi guru maupun siswa. Hamalik (2005:78) mengidentifikasi 4 (empat) manfaat dan tujuan pembelajaran, yaitu: (1) memudahkan dalam mengkomunikasikan maksud kegiatan belajar mengajar kepada siswa, sehingga siswa dapat melakukan perbuatan belajarnya secara lebih mandiri; (2) memudahkan guru memilih dan menyusun bahan ajar; (3) membantu memudahkan guru menentukan kegiatan belajar dan media pembelajaran; (4) memudahkan guru mengadakan penilaian. Dalam Permendiknas RI No.41 tahun 2007 tentang standar proses disebutkan bahwa tujuan pembelajaran memberikan petunjuk untuk memilih isi mata pelajaran, menata urutan topik-topik, mengalokasikan waktu, petunjuk dalam memilih alat-alat bantu pengajaran dan prosedur pengajaran, serta menyediakan ukuran (standar) untuk mengukur prestasi belajar siswa. Sementara itu, menginformasikan hasil studi tentang manfaat tujuan dalam proses belajar mengajar bahwa perlakuan yang berupa pemberian informasi secara jelas mengenai tujuan pembelajaran khusus kepada siswa pada awal kegiatan proses belajar-mengajar, ternyata dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa. Memperhatikan penjelasan di atas, tampak bahwa tujuan pembelajaran merupakan salah satu komponen penting dalam pembelajaran, yang didalamnya dapat menentukan mutu dan tingkat efektivitas pembelajaran. Mulyasa (2007:89).

Efektivitas Pembelajaran

Efektivitas merupakan definisi dari kata efektif yang dalam bahasa Inggris *effective* didefinisikan “*producing a desired or intended*

result” (*Concise Oxford Dictionary, 2001*) atau “*producing the result that is wanted or intended*” dan definisi sederhananya “*coming into use*” (*Oxford Learner’s Pocket Dictionary, 2003: 138*). (KBBI, 2002:584) mendefinisikan efektif dengan “ada efeknya (akibatnya, pengaruhnya, kesannya)” atau “dapat membawa hasil, berhasil guna (usaha, tindakan)” dan efektivitas diartikan “keadaan berpengaruh; hal berkesan “atau” keberhasilan (usaha, tindakan)”.

The Liang Gie dalam Ensiklopedia Administrasi (1989: 108) mendefinisikan efektivitas sebagai berikut yaitu: “Suatu keadaan yang mengandung pengertian mengenai terjadinya efek atau akibat yang dikehendaki. Jika seseorang melakukan suatu perbuatan dengan maksud tertentu yang memang dikehendaki, maka orang itu dikatakan efektif kalau memang menimbulkan akibat dari yang dikehendakinya itu”.

Berkenaan dengan efektivitas pembelajaran bahwa efektivitas suatu program pembelajaran berkenaan dengan masalah pencapaian tujuan pembelajaran, fungsi dan unsur-unsur pembelajaran, serta tingkat kepuasan dan individu-individu yang terlibat dalam pembelajaran.

Lesson Study

Pengertian Lesson Study

Lesson Study dimulai di Jepang sekitar tahun 1870-an (Inagaki and Sato, 1996). *Lesson Study* adalah suatu metode analisis kasus pada praktik pembelajaran, ditujukan untuk membantu pengembangan profesional para guru dan membuka kesempatan bagi mereka untuk saling belajar berdasarkan praktik-praktik nyata di tingkat kelas.

Lesson Study (istilah Jepang: *jogyokenkyuu*) adalah suatu model pembinaan profesi pendidik melalui pengkajian pembelajaran secara kolaboratif dan berkelanjutan berlandaskan prinsip-prinsip kolegalitas dan *mutual learning* untuk membangun *learning community* (Hendayana dkk, 2005:10).

Hendayana, (2006:31) juga mengemukakan bahwa “*Lesson Study* suatu strategi atau metode dalam pembelajaran, dan merupakan salah satu upaya pembinaan untuk meningkatkan proses pembelajaran yang dilakukan oleh sekelompok guru secara

kolaboratif dan berkesinambungan, dalam merencanakan, melaksanakan, mengobservasi dan melaporkan hasil pembelajaran”.

Pada tahun 1970-an pemerintah Jepang merasakan manfaat dari *konaikenshu* dan sejak itu pemerintah Jepang mendorong sekolah-sekolah untuk melaksanakan *konaikenshu* dengan menyediakan dukungan biaya dan insentif bagi sekolah yang melaksanakan *konaikenshu*. Kebanyakan sekolah dasar dan sekolah menengah pertama di Jepang melaksanakan *konaikenshu*. Walaupun pemerintah Jepang telah menyediakan dukungan biaya bagi sekolah-sekolah untuk melaksanakan *konaikenshu* tetapi kebanyakan sekolah melaksanakan *konalkenshu* secara sukareka karena sekolah merasakan manfaatnya.

Alasan mengapa *lesson study* menjadi populer di Jepang karena *lesson study* sangat membantu guru-guru. Walaupun *lesson study* menyita waktu tetapi guru-guru memperoleh manfaat yang sangat besar berupa Informasi berharga untuk meningkatkan keterampilan mengajar mereka.

Konsep Lesson Study

Konsep dan praktik *Lesson Study* pertama kali dikembangkan oleh para guru pendidikan dasar di Jepang, yang dalam bahasa Jepang-nya disebut dengan istilah *kenkyuu jugyo*. Adalah Makoto Yoshida, orang yang dianggap berjasa besar dalam mengembangkan *kenkyuu jugyo* di Jepang (Hendayana, 2006:19). Keberhasilan Jepang dalam mengembangkan *Lesson Study* tampaknya mulai diikuti pula oleh beberapa negara lain, termasuk di Amerika Serikat yang secara gigih dikembangkan dan dipopulerkan oleh Catherine Lewis yang telah melakukan penelitian tentang *Lesson Study* di Jepang sejak tahun 1993.

Lesson study dapat diselenggarakan oleh kelompok guru-guru di suatu distrik atau diselenggarakan oleh kelompok guru sebidang semacam MGMP di Indonesia. Kelompok guru dari beberapa sekolah berkumpul untuk melaksanakan *lesson study*. *Lesson study* yang sangat populer di Jepang adalah *lesson study* yang diselenggarakan oleh suatu sekolah dan dikenal sebagai *konaikenshu* yang berkembang sejak awal tahun 1960-an. *Konaikenshu* juga dibentuk oleh dua kata yaitu *konai* yang berarti di sekolah dan kata *kenshu* yang berarti training.

Jadi istilah *konaikenshu* berarti *school-based in-service training* atau *in-service education within the school* atau *in-house workshop*.

Sistim Lesson Study

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa *lesson study* pada dasarnya meliputi tiga bagian kegiatan yakni perencanaan implementasi, dan refleksi. Untuk mempersiapkan sebuah *lesson study* hal pertama yang sangat penting adalah melakukan persiapan. Tahap awal persiapan dapat dimulai dengan melakukan identifikasi masalah pembelajaran yang meliputi materi ajar, *teaching materials (hands on)*, strategi pembelajaran, dan siapa yang akan berperan menjadi guru.

Materi ajar yang dipilih tentu harus disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku serta program yang sedang berjalan di sekolah. Analisis mendalam tentang materi ajar dan *hands on* yang dipilih perlu dilakukan secara bersama-sama untuk memperoleh alternatif terbaik yang dapat mendorong proses belajar siswa secara optimal. Hendayana, dkk. (2006:61) berpendapat bahwa pada tahapan analisis tersebut perlu dipertimbangkan kedalaman materi yang akan disajikan ditinjau antara lain dari tuntutan kurikulum, latar belakang pengetahuan dan kemampuan siswa, kompetensi yang akan dikembangkan, serta kemungkinan-kemungkinan pengembangan dalam

Kelebihan Lesson Study

Penerapan pembelajaran model *lesson study* sebagai media pembelajaran memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan model pembelajaran lainnya. Walaupun *lesson study* menghabiskan banyak waktu tetapi guru-guru memperoleh manfaat yang sangat besar berupa informasi berharga untuk meningkatkan keterampilan mengajar.

Kegiatan *lesson study* pada dasarnya merupakan suatu kegiatan yang mampu mendorong terbentuknya sebuah komunitas belajar (*learning community*) yang secara konsisten melakukan *continuous improvement* baik pada level individu, kelompok, maupun pada sistem yang lebih umum. Pengetahuan yang dibangun melalui *lesson study* dapat menjadi modal sangat berharga untuk

meningkatkan kualitas kinerja masing-masing pihak yang terlibat. Sebagai contoh, seorang guru yang terlibat dalam observasi sebuah *lesson study* berhasil menemukan sejumlah hal penting berkenaan dengan model pembelajaran yang dikembangkan (Hendayana, dkk., 2006:60).

Menurut pendapat di atas, bahan ajar eksploratif yang digunakan ternyata telah mampu mendorong kreativitas siswa sehingga mereka mampu menampilkan sebuah strategi baru yang bersifat orisinal. Berdasarkan pengalaman ini dia akan berusaha mencoba menerapkan pendekatan tersebut dalam pembelajaran di sekolahnya.

Kekurangan Lesson Study

Selain kelebihan dari penerapan *lesson study*, penerapan pembelajaran model *lesson study* sebagai media pembelajaran juga memiliki kekurangan. Hal ini terjadi karena *lesson study* merupakan sesuatu yang baru dan menuntut koordinasi banyak pihak tidak jarang guru menemukan beberapa masalah saat melaksanakannya.

Selanjutnya ketersediaan sarana dan dukungan finansial juga menjadi kendala dalam penerapan *lesson study*. Untuk bisa berjalannya kegiatan ini seharusnya sekolah sudah membuat kesepakatan bersama bahwa biaya kebutuhan guru harus ditanggung sekolah. Tapi kenyataan di lapangan sering menemui kendala, guru malu untuk meminta sekedar ongkos yang tak seberapa tapi sangat diperlukannya. Juga jurusan belum mempunyai anggaran khusus untuk hal tersebut. Selain dana, juga fasilitas di sekolah. Bila guru ingin melaksanakan pembelajaran yang menuntut eksperimen kelompok jumlah set alat yang tersedia biasanya tidak memadai untuk jumlah siswa. Terkadang hanya tersedia setengahnya. Untuk itulah biasanya dibantu dengan meminjam dari Jurusan. Kondisi bangku di ruangan kelas sekolah umumnya tidak mendukung mobilitas dan interaksi siswa yang baik. Bangku umumnya statis dan sempit, apalagi dihadiri banyak observer sehingga menambah sesak dan pengap.

Kendala lainnya adalah berkenaan dengan cara menyampaikan pendapat dalam kegiatan refleksi. Walaupun sudah diingatkan saat sosialisasi bahwa fokus observasi adalah

cara belajar siswa, tidak mengkritik guru secara langsung, tapi karena belum terbiasa masih sering muncul bentuk kritikan langsung kepada prilaku guru. Hal ini yang kadang-kadang menyebabkan kecil hati dari penyaji.

Prinsip-prinsip Lesson Study

Prinsip kolegialitas dan *mutual learning* (saling belajar) diterapkan dalam berkolaborasi ketika melaksanakan kegiatan *Lesson Study*. Dengan kata lain, peserta kegiatan *Lesson Study* tidak boleh merasa *superior* (merasa paling pintar) atau *imperial* (merasa rendah diri) tetapi semua peserta kegiatan *Lesson Study* harus diniatkan untuk saling belajar (Hendayana, dkk., 2009:6). Peserta yang sudah paham atau memiliki ilmu lebih harus mau berbagi dengan peserta yang belum paham, sebaliknya peserta yang belum paham harus mau bertanya kepada peserta yang sudah paham. Keberadaan nara sumber dalam forum *Lesson Study* harus bertindak sebagai fasilitator, bukan instruktur. Fasilitator harus dapat memotivasi peserta mengembangkan potensi yang dimiliki para peserta agar para peserta dapat maju bersama.

Ketuntasan Belajar

Tujuan utama ketuntasan belajar adalah siswa mampu untuk menguasai semua bahan yang telah diajarkan. Ketuntasan belajar menggunakan pendekatan kelompok dan lebih menekankan individualisme. Namun dalam kenyataannya, bakat dan kemampuan siswa itu berbeda-beda. Belum tentu siswa yang satu sebaik siswa yang lain dalam hal penguasaan materi. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru. Guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya. Guru tidak boleh mengambil sampel tertinggi ataupun terendah di kelas. Yang perlu dilakukan adalah mengambil rata-rata di tiap kelas sehingga baik siswa yang kemampuannya lebih baik ataupun kurang bisa sama-sama menguasai materi secara bersamaan. Apabila cara ini belum berhasil, maka guru bisa memberikan semacam klinik belajar bagi siswa yang kurang tersebut. Yang perlu diingat bahwa klinik belajar disini bukan jam tambahan, melainkan kegiatan yang mempertemukan guru dengan murid untuk mendiskusikan masalah yang dihadapi para siswa.

Dalam usaha mencapai penguasaan penuh perlu diselidiki prasyarat bagi penguasaan itu. Salah satu prasyaratnya adalah merumuskan secara khusus bahan yang harus dikuasai dan tujuan itu harus dituangkan dalam suatu alat evaluasi yang bersifat sumatif agar dapat diketahui tingkat keberhasilan siswa.

Ketuntasan belajar adalah proses belajar mengajar yang juga bertujuan agar bahan ajaran dikuasai secara tuntas, artinya dikuasai sepenuhnya oleh siswa sebagai guru yang dalam mengajar menggunakan pendekatan *mastery learning* apabila menemukan siswanya mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menangkap pelajaran, hendaknya guru benar-benar memahami apa saja variabel-variabel ketuntasan belajar. Variabel-variabel ketuntasan belajar antara lain:

1. Bakat siswa (guru hendaknya mengetahui bakat terbesar yang dimiliki siswa agar siswa bisa langsung diarahkan dengan tepat sehingga nantinya ada korelasi antara bakat dengan hasil belajar).
2. Ketekunan belajar (guru harus bisa mendorong siswanya agar mempunyai motivasi untuk belajar. Misalnya saja dengan diadakannya pretest sehingga mau tidak mau siswa harus belajar).
3. Kualitas pembelajaran (kualitas pembelajaran ditentukan oleh kualitas penyajian, penjelasan, dan pengaturan unsur-unsur tugas belajar jadi berkualitas atau tidaknya suatu pembelajaran ada di tangan guru).
4. Kesempatan yang tersedia untuk belajar dalam memahami mata pelajaran, bidang studi, atau pokok bahasan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kesulitannya dalam hal ini guru harus benar-benar paham.

Ketuntasan belajar berasumsi bahwa di dalam kondisi yang tepat semua peserta didik mampu belajar dengan baik, dan memperoleh hasil yang maksimal terhadap seluruh materi yang dipelajari. Agar semua peserta didik memperoleh hasil belajar secara maksimal, pembelajaran harus dilaksanakan dengan sistematis.

Kesistematiskan akan tercermin dari strategi pembelajaran yang dilaksanakan, terutama dalam mengorganisir tujuan dan bahan belajar, melaksanakan evaluasi dan

memberikan bimbingan terhadap peserta didik yang gagal mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Untuk menyikapi kecepatan yang berbeda-beda guru perlu memberikan perhatian lebih pada proses belajar siswa tersebut, dan perlu diciptakan suatu keadaan yang paling mendukung siswa tersebut untuk belajar dengan baik.

Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dan tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya. Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dan bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan. Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai (1999:67), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai (1999:78) aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah:

1. Peningkatan pengetahuan
2. Peningkatan keterampilan
3. Perubahan sikap
4. Prilaku
5. Kemampuan adaptasi
6. Peningkatan integrasi
7. Peningkatan partisipasi
8. Peningkatan interaksi kultural

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa, salah satu aspek yang meliputi efektivitas belajar menurut Rivai adalah peningkatan pengetahuan dan peningkatan keterampilan. Pengetahuan dan keterampilan

merupakan unsur yang menjadi efektivitas belajar sehingga proses pembelajaran menjadi lancar tanpa mengalami hambatan terutama dalam menyediakan media pembelajaran. Media merupakan alat yang berperan untuk memperlancar proses pembelajaran di sekolah.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, menganggapnya sebagai orang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya Sarumpaet (1992:71). Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kaftan yang sungguh luas.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaftan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Karena hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh Sarumpaet (1992:94).

Tujuan Pendidikan Jasmani

Apakah sebenarnya tujuan pendidikan jasmani? Menjawab pertanyaan demikian, banyak guru yang masih berbeda pendapat. Ada yang menjawab bahwa tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Ada pula yang berpendapat, tujuannya adalah meningkatkan taraf kesehatan

anak yang baik, dan tidak bisa disangkal pula pasti ada yang mengatakan, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesemua jawaban di atas benar belaka. Hanya saja barangkali bisa dikatakan kurang lengkap, sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Bukan hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak Sarumpaet (1992:75).

Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan, akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Kemampuan berempati merupakan kualitas pribadi yang mampu menempatkan diri di pihak orang lain, dengan mencoba mengetahui perasaan orang lain. Oleh karena itu pula empati disebut juga sebagai kecerdasan hubungan sosial. "Cubitlah diri kamu sendiri, sebelum mencubit orang lain. Niscaya kamu akan mengetahui, apa yang boleh dan tidak boleh kamu lakukan pada orang lain," merupakan kearifan leluhur, yang jika diperas maknanya, tidak lain adalah penekanan kemampuan berempati.

Manfaat Pendidikan Jasmani

Manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
3. Menanamkan

dasar-dasar keterampilan yang berguna
4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Permainan Sepak Bola

Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

Peraturan dalam Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan suatu bentuk olahraga permainan yang menggunakan bola dan dimainkan oleh anggota badan dan anggota gerak bawah. Permainan ini dimainkan oleh 11 orang setiap tim. Permainan sepak bola bertujuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Disamping itu berusaha untuk tidak terjadi kemasukan bola ke gawang sendiri. Setiap pemain berhak untuk menggunakan sebagian anggota tubuhnya dalam mengolah bola, tetapi bila mengenai anggota gerak atas, maka akan terjadi suatu kesalahan. Berbeda halnya dengan penjaga gawang. Penjaga gawang berhak menggunakan semua anggota tubuhnya dengan bebas.

Teknik-teknik Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang menuntut suatu penguasaan dari beberapa teknik dasar untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik. Dalam upaya penguasaan dari teknik dasar tersebut dituntut pula untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik pula. Disamping itu faktor teknik dasar merupakan hal utama yang perlu diperhatikan. Senada dengan hal tersebut Harsono (2001) mengemukakan: Dalam permainan sepak bola harus menguasai teknik-teknik bermain dengan baik.

Penerapan Lesson Study dalam Pembelajaran Jasmani di SMP Negeri 1 Banda Aceh

Lesson study berbasis sekolah sangatlah berkaitan dengan pengembangan Kurikulum

Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). *Lesson Study*, dengan segala proses perencanaan dan pelaksanaan serta refleksi pembelajaran, merupakan suatu bentuk pengembangan kurikulum: merancang, melaksanakan dan merefleksikan kurikulum di level kelas. Apabila guru-guru di sekolah terlibat dalam proses ini, kurikulum yang dikembangkan oleh guru juga akan peningkatan proses pembelajaran. Keterlibatan dalam *Lesson Study* berbasis sekolah dapat membantu pengembangan KTSP.

Menurut Pelita (2009:13), ada tiga tahapan yang dilakukan dalam *Lesson Study*, yaitu *Plan* (perencanaan), *Do* (pelaksanaan), *See* (refleksi). Tahapan tersebut akan dijelaskan dibawah ini.

a. *Plan* (perencanaan)

Depdikbud (2007:7) mengatakan bahwa perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Selain itu, mereka juga mempersiapkan alat peraga (media) dan penilaian.

b. *Do* (pelaksanaan dan pengamatan)

Pada tahap ini, terdapat dua peran, yaitu guru buka kelas (*open lesson*) dan pengamat (Hendayana dkk, 2005:12). Guru buka kelas adalah menerapkan RPP di kelasnya sedangkan guru-guru yang lain sebagai pengamat yang mengamati siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. Sebelum pembelajaran, guru buka kelas mempersiapkan denah kelas dan lembar observasi.

c. *See* (refleksi)

Tahapan ini dilakukan setelah pengamatan pembelajaran dilakukan. Pada tahap ini, PELITA (2009: 37) mengatakan bahwa terdapat peran moderator dan pakar (ahli) pembelajaran.

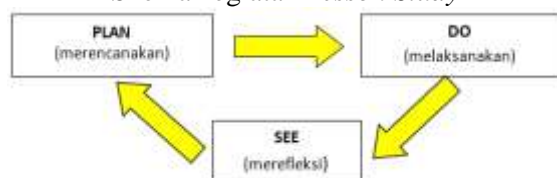
Melalui interaksi dapat terjadi dalam berbagai tahap kegiatan maka terjadinya *sharing* pengetahuan yang diperoleh melalui pengamatan terhadap pembelajaran. Dengan perkembangan pengetahuan secara konstruktif, maka masing-masing pihak memperoleh input dan umpan balik sebagai tindak lanjut tidak muncul beberapa inovasi pembelajaran (PELITA, 2009: 21). Pelaksanaan pembelajaran dalam *lesson Study* perlu melaksanakan proses pembelajaran yang dilakukan oleh kepala sekolah. Setelah kepala sekolah menjelaskan secara umum kegiatan *lesson Study* yang dilakukan, selanjutnya guru yang bertugas untuk melaksanakan pembelajaran.

Program "Piloting" merupakan salah satu kegiatan dari IMPTER Program "*Piloting*" memberikan hasil positif yang artinya dapat memotivasi siswa aktif belajar. sekolah sasaran program "*Piloting*" adalah SMP dan SMA per kota sasaran. Sayangnya, partisipasi guru dalam program "*Piloting*" sangat terbatas pada guru di sekolah. Kemudian dilanjutkan dengan Program *Follow-up* IMSTEP yang mengembangkan model diseminasi program "*Piloting*" yang diberi nama *Lesson Study* dengan melibatkan MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) Matematika, IPA dan Olahraga di kota sasaran sehingga partisipasi mencapai 40 sampai 75 guru (PELITA, 2009: 46).

Selanjutnya *Lesson Study* tersebut diformulasikan sesuai dengan budaya Indonesia yang didefinisikan sebagai model pembinaan (pelatihan) profesi pendidik melalui pengkajian pembelajaran secara kolaboratif dan berkelanjutan berlandaskan prinsip-prinsip kolegialitas dan *mutual learning* untuk membangun komunitas belajar.

Persiapan *lesson study* antara lain meliputi kegiatan identifikasi masalah pembelajaran, analisis masalah pembelajaran tersebut dari sisi materi ajar, *teaching material*, serta alternatif strategi pembelajaran yang mungkin diterapkan; dan penyusunan rencana pembelajaran. Pada tahap ini guru-guru berkolaborasi melakukan analisis terhadap pembelajaran yang bisa dilakukan untuk topik tertentu, mendiskusikan kemungkinan-kemungkinan cara mengatasi kelernahan atau masalah yang ada, memilih alternatif terbaik yang akan diujicobakan, menyiapkan bahan ajar dan *teaching material*, serta menyusun

Skema kegiatan *Lesson Study*



Gambar 2.1 Skema kegiatan *Lesson Study*
(PELITA, 2009: 37)

alternatif strategi pembelajaran untuk topik yang dipilih.

Karena fokus kegiatan meliputi materi ajar, *teaching material*, dan strategi pembelajarannya, maka pada kegiatan tersebut setiap guru atau pihak lain yang terlibat dalam diskusi dapat berkontribusi sesuai dengan kemampuan serta pengalamannya masing-masing. Dengan demikian, sharing pengalaman dan pengetahuan akan terjadi secara konstruktif sehingga wawasan semakin berkembang (Hendayana, dkk, 2006:63).

Dalam kaitannya dengan materi ajar yang dikembangkan, juga perlu dikaji kemungkinan-kemungkinan respon siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini sangat penting dilakukan terutama untuk mengantisipasi respon siswa yang tidak terduga. Jika materi ajar yang dirancang ternyata terlalu sulit bagi siswa, maka kemungkinan alternatif intervensi guru untuk menyesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa perlu dipersiapkan secara matang.

Dalam setiap langkah dari kegiatan *lesson study* tersebut, guru memperoleh kesempatan untuk melakukan indentifikasi masalah pembelajaran, mengkaji pengalaman pembelajaran yang bisa dilakukan, memilih alternatif model pembelajaran yang akan digunakan, merancang rencana pembelajaran, mengkaji kelebihan dan kekurangan alternatif model model pembelajaran yang dipilih, melaksanakan pembelajaran, mengobservasi proses pembelajaran, mengidentifikasi hal-hal penting yang terjadi dalam aktivitas belajar siswa di lapangan melakukan refleksi secara bereama-sama atas hasil observasi lapangan, serta mengambil pelajaran berharga dari setiap proses yang dilakukan untuk kepentingan peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran lainnya (Hendayana, dkk, 2006:63). Walaupun *lesson study* tipe ini secara umum hanya mglibatkan warga sekolah yang bersangkutan, dalam pelaksanaannya dimungkinkan melibatkan pihak luar, misalnya para ahli dari universitas atau undangan yang diperlukan atas kedudukannya.

Prosedur Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini berkaitan dengan ketuntasan pembelajaran penerapan *Lesson Study* pada pokok bahasan permainan sepak

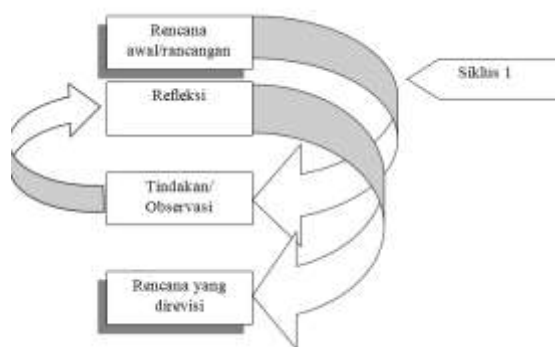
bola pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada kelas VIII-4 di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan data kualitatif yang di kuantifikasikan. Metode deskriptif adalah penelitian dengan menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga lebih mudah dipahami. (Arikunto, 1993).

Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah bersifat tindakan untuk mendapatkan data yang baik dalam penelitian ini, memerlukan suatu rancangan atau gambaran tentang pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian merupakan ancap-ancang dalam suatu penelitian sebelum penelitian di laksanakan di lapangan. Adapun yang menjadi rancangan penelitian dalam penelitian adalah pertama peneliti menyusun instrumen penelitian dan memodifikasi alat pembelajaran serta menyusun RPP dan menyusun rencana pelaksanaan kegiatan penelitian.

Hasil analisis berupa masukan yang akan digunakan untuk perbaikan pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus berikutnya. Muslich (2009:43) menjelaskan bahwa “Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan secara berulang dalam penelitian kelas. Tahap-tahap tersebut membentuk spiral”

Pelaksanaan Penelitian



Gambar 3.1 Bagan Siklus Spiral (Arikunto, 2008:16)

Berdasarkan gambar tersebut di atas dapat disusun siklus penelitian sebagai berikut:

dengan kata lain bahwa untuk melihat efektivitas sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Analisis pembelajaran pada proses penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif kualitatif dengan kriteria tuntas dan tidak tuntas sesuai dengan persentase yang telah dijelaskan pada teknik pengumpulan data.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Tanggal 11 dan 18 April tahun 2012 dan tempat penelitian di lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Banda Aceh dan Lapangan SMP Negeri 1 Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan berdasarkan siklus yang telah direncanakan sebelumnya. Namun demikian, jumlah siklus tidak dapat ditentukan apabila ketuntasan pembelajaran siswa mencapai standar minimal yang telah ditetapkan dalam criteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan di SMP Negeri 1. Setiap pelaksanaan siklus pembelajaran yang telah dilakukan, maka guru bersama observer melakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan serta hasil pengamatan observer untuk merencanakan siklus selanjutnya. Siklus yang dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Hal ini dikarenakan pada siklus kedua tingkat ketuntasan pembelajaran sudah mencapai standar minimal sehingga tidak dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

Adapun refleksi hasil per siklus diuraikan di bawah ini.

1. Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus pertama menunjukkan beberapa perubahan pada diri siswa, ini ditandai dengan adanya suasana baru yang dialami siswa ketika dalam pembelajaran dengan adanya permainan sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran lesson studi dengan pendekatan permainan sepak bola masih baru bagi siswa. Namun demikian tujuan tercapainya ketuntasan pembelajaran pada siklus pertama ini belum selesai. Dari hasil rekapitulasi para observer terdapat beberapa kelemahan yang belum dikuasai oleh siswa. Tujuan terdiri dari beberapa aspek yang menjadi penilaian inti

observer. Adapun hasil rekapitulasi ketuntasan pembelajaran siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1. Rekapitulasi Ketuntasan Pembelajaran Kompetensi Dasar Permainan Sepak Bola Siklus I

No	Observer	Ketuntasan Belajar											
		Bugar		Aktif		Kreatif		Sosial		Gembira		Emosional	
		T	TT	T	TT	T	TT	T	TT	T	TT	T	TT
1	Observer 1	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
2	Observer 2	12	18	18	14	12	18	12	18	20	1	11	19
3	Observer 3	30	0	29	1	30	0	30	0	30	0	30	0
Jumlah		72	18	75	15	72	18	72	18	89	1	71	19
Persentase ketuntasan		80.0	20.0	83.3	16.7	80.0	20.0	80.0	20.0	98.9	1.1	78.9	21.1

Sumber: Data Penelitian Tahun 2012

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui beberapa aspek ketuntasan belajar yang direkapitulasi dari tiga observer. Hasil tersebut menunjukkan persentase keseluruhan siswa yang fluktuatif. Artinya tidak ada keseragaman dan setiap aspek yang dimunculkan oleh siswa. Dari tabel tersebut persentase yang paling tinggi adalah gembira yaitu 98,9%, sedangkan persentase ketuntasan yang paling rendah adalah emosional dengan persentase yaitu 78,9%. Dengan demikian keseluruhan aspek yang diamati sudah tuntas, namun nilai ketuntasan tersebut belum memuaskan bagi penulis. Tingkat ketuntasan ke enam aspek tersebut berkisar dari yang paling rendah ke tingkat tertinggi adalah 78,9% sampai 98,9%. Berarti enam aspek ini tuntas dengan persentase yang tinggi.

Dari pengamatan observer serta tingkat ketuntasan yang sudah diketahui dan diukur sepenuhnya, maka dari hasil diskusi dengan observer siklus pertama harus dilanjutkan pada siklus ke dua karena peneliti belum puas dengan hasil ketuntasan yang diperoleh siswa. Perbaikan yang dilakukan adalah kebugaran pada siklus kedua dengan penerapan materi yang diberikan dalam bentuk menggiring diarahkan kepada siswa melalui pendekatan individu dan kelompok yang belum mencapai ketuntasan. Selanjutnya, penyesuaian bahasa yang lebih sederhana dalam menjelaskan arahan pembelajaran kepada siswa khususnya kebugaran dalam menggiring bola. Guru dan para observer menerapkan strategi pembelajaran lesson study. Penerapan lesson study disesuaikan dengan aturan pembelajaran sepak bola sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). penerapan yang lebih baik untuk meningkatkan aspek yang dianggap belum tuntas diulang secara sistematis, yaitu

tentang kebugaran dalam teknik dasar menggiring bola.

2. Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran siklus ke dua menunjukkan hasil yang berbeda dari siklus pertama. Setelah melakukan perencanaan dan diskusi dengan observer untuk meningkatkan persentase ketuntasan pembelajaran siswa, maka pembelajaran pada siklus kedua menunjukkan hasil yang standar. Sesuai dengan KKM yang sudah ditentukan di SMP Negeri 1 Banda Aceh, sebagaimana yang direkapitulasi pada tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.2 Rekapitulasi Ketuntasan Pembelajaran Kompetensi Dasar Permainan Sepak Bola Siklus II

No	Observer	Ketuntasan Belajar											
		Bugar		Aktif		Kreatif		Sosial		Gembira		Emosional	
		T	TT	T	TT	T	TT	T	TT	T	TT	T	TT
1	Observer 1	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
2	Observer 2	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
3	Observer 3	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Jumlah		90	0	90	0	90	0	90	0	90	0	90	0
Persentase ketuntasan		100.0	0	100.0	0	100.0	0	100.0	0	100.0	0	100.0	0

Sumber: Data Penelitian Tahun 2012

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan pelaksanaan pembelajaran dari siklus pertama. Semua aspek mengalami peningkatan yang cukup baik, aspek ini dimulai dari bugar sampai dengan aspek emosional yaitu 100,0%. Hasil ini menunjukkan tingkat yang maksimal (tuntas) dalam pelaksanaan teknik dasar menendang bola.

Dari pengamatan pada siklus pertama yang telah dilakukan serta perencanaan yang telah mengalami beberapa perubahan, maka tahap tindakan untuk siklus kedua dapat dilaksanakan. Pada siklus ini perubahan terjadi secara keseluruhan dengan pengulangan dan pengarahan pada siklus pertama siswa sudah menunjukkan pemahaman terhadap teknik dasar dalam permainan sepak bola. Siswa sudah terarah dan paham tentang penerapan model pembelajaran lesson study pada pokok bahasan permainan sepak bola. Dengan penerapan pembelajaran lesson study, proses belajar mengajar mengalami peningkatan dalam pembelajaran pokok bahasan permainan sepak bola khususnya siswa kelas II-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh.

Dari hasil diskusi dengan observer ditambah dengan hasil pengamatan guru sendiri pada siklus kedua ini, maka siklus kedua sudah dapat dihentikan dengan pertimbangan bahwa indikator perencanaan pembelajaran telah tercapai melalui pengamatan. Lembar observasi

yang menjadi pedoman observer telah menunjukkan nilai yang dianggap cukup standar, maka siklus pembelajaran sebagai tindakan tidak lagi dilanjutkan pada siklus ketiga.

3. Ketuntasan Belajar

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah ketuntasan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas II-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh dengan pokok bahasan permainan sepak bola. Beberapa aspek yang diamati berdasarkan pedoman lembar observasi yang dipegang oleh observer direkapitulasi untuk mengetahui kecenderungan ketuntasan pembelajaran. Rekapitulasi data pada siklus pertama dan kedua diolah melalui perhitungan dan dikelompokkan. Setelah pengolahan tersebut jumlah keseluruhan dijadikan dalam bentuk persentase serta rata-ratanya. Dengan demikian kecenderungan data hasil penelitian ini dapat diketahui. Adapun rekapitulasi ketuntasan belajar pada pelaksanaan siklus pertama dan kedua telah diuraikan pada tabel 4.1, 4.2, 4.3 dan 4.3. di atas.

Tingkat ketuntasan yang dilaksanakan pada kedua siklus pembelajaran memiliki selisih yang cukup tinggi. Hal ini dapat diketahui melalui pengurangan persentase ketuntasan siklus kedua dengan persentase ketuntasan pada siklus pertama. Dengan demikian terdapat selisih ketuntasan sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel di bawah berikut ini.

Tabel 4.3. Selisih Tingkat Ketuntasan Kompetensi Dasar Permainan Sepak Bola antara Siklus I dan II

No	Aspek pengamatan	Persentase ketuntasan siklus I	Persentase ketuntasan siklus II	Peningkatan Persentase Siklus I dan Siklus II
1	Bugar	80.0	100.0	20.0
2	Aktif	83.3	100.0	16.7
3	Kreatif	80.0	100.0	20.0
4	Sosial	80.0	100.0	20.0
5	Gembira	98.9	100.0	1.1
6	Emosional	78.9	100.0	21.1
Rata-rata		83.5	100.0	16.5

Sumber: Data Penelitian Tahun 2012

Dari tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan dalam pelaksanaan pembelajaran antara siklus pertama dengan siklus kedua. Selisih yang paling tinggi adalah aspek emosional yaitu 21.1, Sedangkan selisih terendah adalah pada aspek gembira, yaitu 1.1, dan rata-rata selisih antara siklus I dan siklus II

adalah 16.5. Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan teknik dasar menendang bola dengan penerapan model pembelajaran *lesson study* terjadi peningkatan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian di atas telah diketahui bahwa beberapa peningkatan aspek pembelajaran yang dimulai dari kebugaran, aktif, kreatif, sosial, gembira, dan emosional. Beberapa perubahan telah terjadi selama pelaksanaan pembelajaran dari siklus pertama dan siklus kedua. Dilihat dari pelaksanaan pada aspek pertama bahwa terdapat beberapa permasalahan tentang pembelajaran yang dilaksanakan, seperti teknik dasar menendang dan teknik dasar menggiring yang dilakukan siswa kelas II-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh masih kaku, tidak adanya pemahaman yang sama tentang bagaimana bentuk pembelajaran permainan sepak bola yang sebenarnya. Dalam hal ini guru membuat arahan kepada siswa dengan pendekatan individu dan kelompok dalam memberikan arahan yang sebenarnya.

Dari aspek siklus pertama, seperti yang ditunjukkan pada hasil penelitian bahwa ke enam aspek yang dinilai oleh observer sudah tuntas, namun belum mencapai tujuan yang peneliti harapkan. Hal ini berakibat kepada kurangnya keseriusan siswa dalam pembelajaran permainan sepak bola. Selanjutnya berdampak pada tidak termotivasinya siswa untuk belajar.

Dari pendapat di atas diketahui bahwa pembelajaran siklus pertama sudah menunjukkan adanya indikator ketuntasan belajar yang merujuk kepada tujuan pembelajaran jasmani yang sebenarnya, namun belum mencapai tujuan yang peneliti harapkan. Dengan demikian perencanaan pada siklus kedua lebih dimatangkan dengan memberikan pengarahannya serta motivasi belajar kepada siswa. Dengan melakukan pengarahannya sederhana untuk tingkat sekolah menengah maka materi pembelajaran ini dapat dengan mudah dipahami siswa. Hal ini menjadi tantangan bagi guru yang melaksanakan pembelajaran melalui penerapan pembelajaran model *lesson study* dengan beberapa aturan dalam pembelajaran.

Dari penjelasan di atas, tindakan penerapan pembelajaran dengan model *lesson study* telah memenuhi kriteria belajar tuntas seperti yang telah ditentukan dalam KKM,

dimana siswa telah menguasai materi pembelajaran yang ditinjau dari enam aspek, yaitu kebugaran, aktif, kreatif, sosial, gembira, dan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan bahwa penelitian dengan penerapan pembelajaran *lesson study* dalam materi permainan sepak bola dapat mencapai ketuntasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas II-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh. Hasil penelitian pada siklus I rata-rata tingkat ketuntasan dari proses pembelajaran 83.5%, hal tersebut sudah mencapai tingkat ketuntasan, namun belum mencapai tujuan yang peneliti harapkan. Sedangkan pada siklus II rata-rata tingkat ketuntasan dari hasil penelitian yaitu 100%, jadi hasil rata-rata tersebut mencapai tingkat ketuntasan.

Implikasi

Kesimpulan hasil penelitian di atas memberikan implikasi, bahwa: 1. Kemampuan guru dalam mengajar siswa SMP Negeri 1 Banda Aceh secara konseptual telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa. 2. Tanggung jawab guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Banda Aceh telah memberikan spirit bagi siswa yang berkesinambungan untuk masa yang akan datang. 3. Kedisiplinan guru dalam melaksanakan tugas proses pembelajaran di sekolah menjadi panutan dan dapat memberikan kontribusi yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani secara positif di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa untuk peningkatan tingkat kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan penerapan pembelajaran *lesson study* pada pokok bahasan permainan sepak bola untuk ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMP Negeri 1 Banda Aceh. 4. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti, namun perlu disadari bahwa adanya keterbatasan variabel yang ditinjau dari waktu penelitian yang terbatas. Untuk itu diharapkan para peneliti dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan dengan penerapan pembelajaran lesson study menjadi model pembelajaran khususnya dalam pembelajaran permainan sepak bola.

Saran

Berdasarkan penemuan penelitian tindakan kelas ini maka dalam usaha peningkatan hasil belajar siswa kelas II-4 SMP Negeri 1 Banda Aceh diajukan sejumlah saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan sumber belajar yang tersedia, baik yang disekolah maupun yang ada diluar sekolah secara bervariasi dengan menyesuaikan materi pembelajaran yang ada. Disamping itu model pembelajaran dapat diterapkan dan dimanfaatkan dengan benar-benar secara bersama-sama untuk menunjang terhadap tercapainya ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
2. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disajikan secara menarik, bermakna dengan mengembangkan strategi dengan bentuk kreatif, sehingga mampu membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga motivasi belajar mempunyai dampak yang signifikan terhadap tercapainya ketuntasan belajar yang maksimal bagi siswa.
3. Kepada kepala sekolah harus berupaya membuat kebijakan untuk meningkatkan pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hasil penelitian ini menjadi masukan kepada kepala sekolah untuk melakukan pembinaan internal sekolah terkait dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk memodifikasi bahan ajar yang beragam dalam rangka meningkatkan ketuntasan belajar.
4. Setiap siswa harus dapat menjalin hubungan baik dengan guru agar proses belajar mengajar terasa nyaman dan menyenangkan. Siswa harus aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta memiliki minat belajar yang tinggi agar tercapai prestasi belajar yang baik.
5. Penelitian tindakan kelas ini dalam rangka pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan perlu peningkatan secara terus menerus dengan mengelola variabel-variabel berbentuk proses

pembelajaran yaitu faktor individu guru, faktor individu siswa, faktor organisasi sekolah, faktor lingkungan dan faktor proses yakni interaksi guru, siswa dan sarana penunjang lainnya. Kerja penelitian ini ada baiknya diawali dari fokus permasalahan yang paling dominan dan memerlukan penanganan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak, 2006. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Syiah Kuala*. Banda Aceh: University Press.
- Arikunto, Suharsimi, 1993. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aang, 2004. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bill, Cerbin & Bryan, Kopp, 2002. *A Brief Introduction to College Lesson Study. Lesson Study Project*. online: <http://www.uwlax.edu/sotl/lsp/index2.htm>
- Dakir, H., 2004. *Perencanaan dan Pengembangan Kurikulum*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Depdikbud, 1998. *Pedoman Penyusunan Karya Ilmiah di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdiknas, 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdiknas, 2003. *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, 2003. *Konsep Dasar Pendidikan Jasmani SMA*, [http://Sasterpadu, tripod.com](http://Sasterpadu.tripod.com).
- Depdikbud, 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SMP dan MTs*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- Depdikbud, 2007. *Kurikulum Tingkat Standar Pendidikan*. Jakarta: Dharma Bhakti.

- Fricker, PA dan Fitch, KD., 2002. *The Profesional Education of Teacher*. Alin and Bacon, Inc. Boston.
- Gagne dalam Nasution, S., 2003. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar*. Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, Oemar, 2005. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung Sinar Baru Algesindo.
- Harsuki, 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono, 2001. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana Prenada Media.
- KBBI, 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Lewis, Chterine, 2004. *Does Lesson Study Have a Future in the United States?*. Online: http://www.sowi-online.de/journal/2004-1/lesson_lewis.htm
- Muhammad, (2004). *Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Cetakan II*. Bandung. Sinar Baru Algesindo.
- Mulyana, 2007. *Kurikulum KTSP*. Bandung: Rinneka Cipta.
- Mulyasa, 2008. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Konsep, Karakteristik, Implementasi, dan Evaluasi*. Bandung: PT Remaja Rasdakarya.
- Muslich, Masnur, 2009. *Melaksanakan PTK itu Mudah*. Jakarta: Sinar Grafika Offiset.
- Mutohir, Toho, Cholik, 1992. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nural, Tajudin, 2010. *Implementasi KTSP pada Guru SMA YPPM Plaju* Tesis. Tidak diterbitkan. Program Pascasarjana Universitas Tridinanti Palembang.
- Richard, 1992. *Media Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rivai, dkk., 1990. *Usaha Meningkatkan Pemahaman Konsep, Fakta, Prinsip, dan Skill dalam Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sadjoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sardiman, A.M, 2002. *Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sarumpaet, A., dkk., 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Suparman, A., 1997. *Model-model Pembelajaran Interaktif*. Jakarta: STIA-LAN.
- Surahmat, Wirnarno, 1990. *Pengantar Interaksi Mengajar*. Bandung: Tarsito.
- Sumardjono, S., 2002. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta. PT. Gramedia.
- Sunarwan, 1991. *Pendekatan Sistem Dalam Pendidikan*, Sebelas Maret University Press: Surakarta.
- Surya, Mohamad., 2004. *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.
- Suryosubroto, 2001. *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Yogyakarta: FIK UNY.