

IMPLEMENTASI PERATURAN (*RULES*) DAN RUTINITAS (*ROUTINES*) DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KOTA YOGYAKARTA

The Implementation of Rules and Routines in Physical and Health Education Learning in Elementary Schools in Yogyakarta

Oleh : Anis Marsiyah, pgsd penjas, fik uny
Anis.marsiyah@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri se-Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan validitas 0,911 dan reliabilitas 0,958. Subjek dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri se-Kota Yogyakarta sebanyak 87 guru. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik sebesar 80,46 %, kategori baik sebesar 13,79 %, kategori cukup sebesar 5,75 %, kategori kurang sebesar 0,0 %, dan kategori sangat kurang sebesar 0,0 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkategori sangat baik.

Kata kunci: Implementasi, Peraturan (*Rules*), Rutinitas (*Routines*), Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Abstract

This research aims to find out the implementation of rules and routines in the learning of physical and health education in elementary schools in Yogyakarta. This was a quantitative descriptive research that used a survey as the method. The instrument used was a questionnaire with a validity of 0.911 and reliability of 0.958. There were 87 primary school physical education teachers from elementary school in Yogyakarta. This research used descriptive statistics with a percentage formula to analyze the data. The results of this research show that the implementation of rules and routines in the learning of physical education are 80.46% as excellent category, 13.79% as good categories, 5.75% as sufficient categories and 0.0% as less and poor category. Therefore, it can be concluded that the implementation of rules and routines in physical education learning has excellent category.

Keywords: Implementation, Rules, Routines, Physical Education Learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Dalam Undang-Undang No. 20, Tahun 2003. Pasal 3 menyebutkan, Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga demokratis serta tanggung jawab. Terwujudnya tujuan pendidikan nasional dapat diraih dengan cara menyamakan persepsi seluruh rakyat Indonesia

dengan melakukan penyesuaian menurut latar belakang budayanya masing-masing. melakukan pendekatan secara halus dan menghormati kearifan lokal untuk mencapai tujuan bersama. Tercapainya tujuan pendidikan nasional dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri dan orang lain, karena semua akan kembali pada nilai luhur pribadinya sebagai manusia. Herimanto & Winarno (2010:32) menyatakan memanusiaikan manusia berarti perilaku untuk senantiasa menghargai dan menghormati harkat dan derajat manusia yang lainnya. Menurut Dixie (2007:7) peraturan kelas merupakan pembinaan kedisiplinan peserta didik yang pertama. Jika peserta didik mulai terbiasa disiplin dikelas, maka diluar kelas seperti lingkungan sekolah, di lapangan, juga terbiasa dengan perilaku disiplin. Sedangkan menurut Brophy & Good (1986, Fink & Seidentop, 1998) Guru yang efektif yaitu guru yang menunjukkan bahwa fokus utama pendidikan selama awal tahun ajaran baru membuat rutinitas dan aturan. Tujuan dari pembentukan peraturan dan rutinitas yaitu menciptakan suasana belajar yang efektif dan tujuan pembelajaran tercapai. Dengan tertibnya kelas, maka proses belajar pun lebih terarah dan tidak banyak waktu terbuang. Ketika siswa membuat keributan guru berhak menindak sesuai konsekuensi dalam peraturan. Ini bertujuan agar siswa yang lain tidak ikut-ikutan membuat kegaduhan di kelas maupun di lapangan saat proses pembelajaran berlangsung. Salah satu tujuan pencapaian dari pendidikan yang efektif yaitu ada dalam mata pelajaran PJOK. Pada awal tahun ajaran baru maka peraturan dan rutinitas perlu diterapkan oleh guru.

Saat proses pembelajaran, guru dimungkinkan membuat peraturan-peraturan agar pembelajaran berjalan dengan lancar. Peraturan dalam pendidikan jasmani bisa saja dimulai dari siswa datang ke kelas, dilanjutkan

siswa ganti pakaian, sampai dengan siswa meninggalkan kelas. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus bisa mengatur kelas sedemikian rupa sehingga tidak terjadi permasalahan yang bisa mengganggu jalannya proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Bagian Barat permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran penjas berkaitan dengan masalah perilaku siswa, diantaranya (1) siswa terlambat datang saat kelas penjas (2) siswa tidak membawa pakaian olahraga (3) siswa berteduh saat pembelajaran berlangsung (4) siswa pergi meninggalkan kelas penjas saat pembelajaran belum selesai. Upaya mendisiplinkan kelas, guru harus selalu mempunyai kesadaran akan apa yang terjadi didalam kelas, selalu mempunyai perhatian kepada keseluruhan siswa, dan selalu mencermati dan mewaspadai terhadap perilaku yang menyimpang.

Masalah lain yang dihadapi guru selain perilaku siswa adalah pengelolaan kelas, hal ini bisa terjadi pada guru pemula ataupun guru yang sudah berpengalaman. Tantangan sebagai seorang guru pendidikan jasmani adalah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar sehingga siswa dapat mencapai tujuan pembelajarannya. Keberhasilan dalam proses belajar mengajar adalah berawal dari manajemen kelas yang baik. Penanganan awal dalam manajemen kelas mengacu pada tindakan proaktif, bukan reaktif sehingga penerapan peraturan dan rutinitas harus mendapatkan perhatian oleh guru pendidikan jasmani.

Dari beberapa kajian tentang pentingnya penerapan peraturan dan rutinitas kemudian dilanjutkan dengan studi pendahuluan. Berdasarkan pada hasil observasi terhadap 10 guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri di Kota Yogyakarta bagian Timur mengenai penerapan peraturan dan rutinitas,

diketahui bahwa 8 sekolah tersebut sudah memiliki peraturan sekolah. Namun peraturan itu disampaikan oleh guru secara lisan yang kemudian menjadi suatu rutinitas baik untuk guru maupun peserta didik. Sekolah Dasar Negeri di Kota Yogyakarta sudah memiliki peraturan tertulis, beberapa diantaranya yaitu:

1. Siswa hadir di Sekolah tepat waktu.
2. Piket kelas hadir lebih awal
3. Siswa wajib berpakaian seragam sesuai ketentuan di sekolah
4. Siswa bersikap sopan santun dan saling menghargai
5. Siswa dilarang membawa senjata tajam kecuali peralatan dibutuhkan dalam pembelajaran.

Sedangkan peraturan tidak tertulis diantaranya yaitu:

1. Siswa mengambil dan mengembalikan peralatan olahraga saat pembelajaran
2. Siswa berteduh sebelum di izinkan sebelum pembelajaran selesai
3. Siswa tidak diperbolehkan makan dan minum saat pembelajaran dilapangan
4. Siswa tidak diperbolehkan meninggalkan lapangan sebelum pembelajaran selesai
5. Saat guru penjas tidak hadir siswa tetap belajar dan beraktifitas di kelas atau dilapangan sesuai waktu pelajaran.

Selain peraturan juga terdapat rutinitas yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani. Contoh rutinitas yang dilakukan dalam pendidikan jasmani yaitu: (1) Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran baik dikelas ataupun dilapangan. (2) melakukan pemanasan, (3) Guru memberi arahan dan siswa memperhatikan apa yang disampaikan, (4) Guru Mengumpulkan siswa di tempat yang ditentukan, (5) Membubarkan siswa dari pelaksanaan pembelajaran, (6) Presensi kehadiran siswa, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas, untuk lebih memperkuat peneliti kemudian memperoleh hasil survei dari penelitian dosen FIK UNY oleh Bapak Abdul Mahfudin Alim, M.Pd. Survei terbatas yang dilakukan kepada guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-DIY sebagai studi pendahuluan untuk pengumpulan data penguat. Survei terbatas ini dilakukan melalui online survei. Kuisisioner tersebut berisi 16 pertanyaan/pernyataan dan jumlah responden yaitu 22 orang secara acak.

Secara umum, hasil survei terbatas yang dilakukan melalui *online* survei menunjukkan bahwa setiap sekolah: (1) mempunyai peraturan dan prosedur sekolah (*school policy*) (2) Sekolah mempunyai rutinitas/prosedur dan peraturan khusus untuk siswa (3) sekolah menyediakan panduan tertulis mengenai peraturan dan rutinitas/prosedur siswa dan dijelaskan secara lisan, akan tetapi tidak semua sekolah dan guru pendidikan jasmani memiliki peraturan untuk kelas pendidikan jasmani secara tertulis.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, maka dalam penelitian ini akan mencoba mengetahui lebih jelas mengenai implementasi peraturan dan prosedur sekolah dan khususnya peraturan dalam pendidikan jasmani di tingkat SD Negeri se-Kota Yogyakarta. Hal ini diperkuat dengan belum adanya penelitian tentang implementasi peraturan dan rutinitas dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul penelitian “Implementasi Peraturan (*Rules*) dan Rutinitas (*Routines*) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2014:203) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan instrumen berupa alat atau fasilitas dalam mengumpulkan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri se-Kota Yogyakarta terdiri 4 wilayah (barat,timur,utara dan selatan). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2019.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah guru PJOK di SD Negeri se-Kota Yogyakarta yang berjumlah 87 guru. Sugiyono (2014: 63) menyatakan sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif “ya” dan “tidak”. Berikut skoring skala Guttman:

Tabel 1. Skoring skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Kisi-kisi instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No. Butir Pertanyaan	
		Positif	Negatif
Implementasi Peraturan (<i>Rules</i>) dan Rutinitas (<i>Routines</i>) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri se-Kota Yogyakarta	a. Keselamatan	1,3	2
	b. Menghormati yang lainnya	4,5	
	c. Menghormati lingkungan pembelajaran	6	7
	d. Mendukung pembelajaran lainnya	8,9,10	
	e. Usaha Keras	11	
	a. Memasuki gymnasium	12	13
	b. Mengumpulkan peralatan	14,15	
	c. Berkumpul	16,17	
	d. Mendapatkan perhatian	18,19	
	e. Memilih teman	20	21
f. Mendapatkan air minum	22,23		
g. Mengenal batas	24		
h. Penyelesaian	25,26	27	
i. Meninggalkan gymnasium	28,29	30	
Jumlah Soal		30	

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Mencari data peserta guru PJOK SD Negeri se-Kota Yogyakarta.
- Menyebarkan angket kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas menggunakan Validitas isi. Validitas isi adalah validitas di mana pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui penilaian ahli atau *expert judgment*

(Sugiyono 2014:74) Reliabilitasnya sebesar 0,882.

Teknik Analisis Data

Menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: sudijono, 2008: 186)

Keterangan:

X : Skor jawaban responden

Mi : rata-rata (*mean*)

SDi : *Standar deviasi*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif, dengan rumus (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

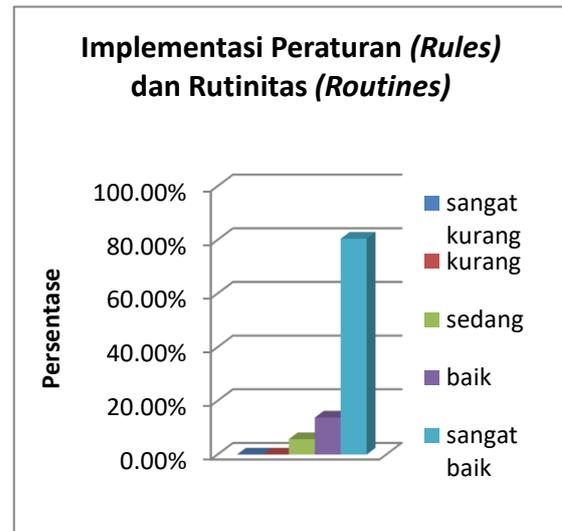
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta dalam penelitian ini di ukur dengan 28 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh rata-rata (*mean*) = 22,58, median = 23, modus sebesar = 23; *standart deviasi* = 3,41.

Hasil penelitian implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk

diagram dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

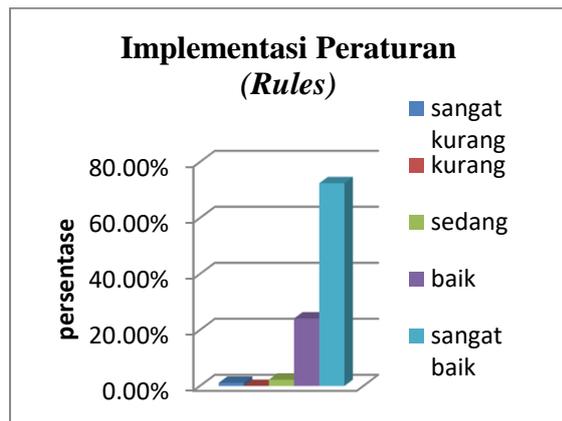


Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Implementasi Peraturan (*Rules*) dan Rutinitas (*Routines*) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta.

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% “kurang” sebesar 0% “cukup” sebesar 5,75% (5 guru), “baik” sebesar 13,79% (12 guru), dan “sangat baik” sebesar 80,46% (70 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14, implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta dalam kategori “sangat baik”.

1. Implementasi peraturan (*rules*)

Hasil penelitian implementasi peraturan (*rules*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut:

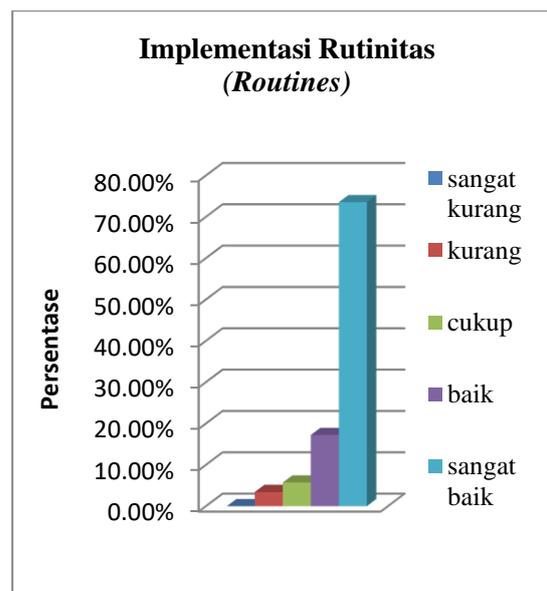


Gambar 2. Diagram Batang Berdasarkan implementasi peraturan (*rules*)

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa Implementasi peraturan (*rules*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 1,15% (1 guru) “kurang” sebesar 0% “cukup” sebesar 2,29% (2 guru), “baik” sebesar 24,14% (21 guru), dan “sangat baik” sebesar 72,42% (63 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5, implementasi peraturan (*rules*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta dalam kategori “sangat baik”..

2. Implementasi Rutinitas (*routines*)

Implementasi rutinitas (*Routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta berdasarkan dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Berdasarkan Implementasi Rutinitas (*Routines*)

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa Implementasi Rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% “kurang” sebesar 3,45% (3 guru) “cukup” sebesar 5,57% (5 guru), “baik” sebesar 17,24% (15 guru), dan “sangat baik” sebesar 73,56% (64 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9, implementasi rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta dalam kategori “sangat baik”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui , implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 28 butir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagian besar masuk

dalam kategori “sangat baik” sebesar 80,46 %, kategori baik sebesar 13,79 %, kategori cukup sebesar 5,75 %, kategori kurang sebesar 0,0 %, dan kategori sangat kurang sebesar 0,0 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kota Yogyakarta berkategori “sangat baik”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik sebesar 80,46 %, kategori baik sebesar 13,79 %, kategori cukup sebesar 5,75 %, kategori kurang sebesar 0,0 %, dan kategori sangat kurang sebesar 0,0 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkategori sangat baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel dan variable penelitian yang lainnya, sehingga diharapkan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi guru yang belum sepenuhnya menerapkan implementasi peraturan (*rules*) dan rutinitas (*routines*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diharapkan untuk meningkatkan pembiasaan peraturan dan rutinitas agar siswa lebih disiplin dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

3. Peneliti tidak mengontrol secara langsung bagaimana proses pembelajaran pendidikan jasmani sehingga peneliti hanya menyimpulkan berdasarkan hasil penelitian saja, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi mengenai proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas.(2006). *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Dixie,G. (2007). *Managing your classroom*. New York. Continuum.
- Herimanto & Winarno. (2010). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siedentop,D & D. Tannehil. (2004). *Developing Teaching Skill in Physical Education*. Mountain View CA : Mayfield.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.