BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Implementasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), implementasi berarti penerapan, yang merujuk pada pelaksanaan sesuatu yang telah direncanakan dengan matang, sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan perencanaan yang baik dan terarah. Menurut Setiawan (jurnal), implementasi adalah pengembangan aktivitas yang melibatkan penyesuaian proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya, serta membutuhkan sistem pelaksanaan dan birokrasi yang efektif. Sementara itu, Hamalik (jurnal) mendefinisikan implementasi sebagai proses penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi ke dalam bentuk yang nyata, yang dapat berdampak pada perubahan keterampilan, pengetahuan, atau sikap.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, berbagai program diterapkan dengan disesuaikan pada kebutuhan. Untuk mencapai tujuan program-program tersebut, diperlukan implementasi yang terstruktur dan terorganisir dengan baik. Implementasi bukan sekadar aktivitas, tetapi merupakan rangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis agar tujuan dapat tercapai. Mulyasa (jurnal) menyatakan bahwa implementasi adalah bentuk aktualisasi, misalnya dalam kurikulum 2013 yang bertujuan untuk membentuk kompetensi dan karakter peserta didik, menambahkan bahwa implementasi melibatkan proses menyampaikan isi kurikulum kepada siswa agar menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi sesuai dengan kemampuan dan karakteristik mereka. (Hananingsih & Imran, 2020)

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah pelaksanaan ide, konsep, atau gagasan yang telah direncanakan dengan baik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti dalam implementasi, pemahaman dan penyampaian yang tepat oleh guru sangat penting agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.

Menurut McLaughlin dan Schubert yang dikutip oleh Nurdin dan Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Basyiruddin dalam Ina Magdalena dkk (2020), implementasi merupakan aktivitas yang saling menyesuaikan. Implementasi adalah sistem rekayasa. Pengertian-pengertian tersebut memperlihatkan bahwa kata implementasi bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan atau mekanisme suatu sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekedar aktivitas tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan.

Mulyasa dalam Harteti Jasin (2021) menyebutkan bahwa implementasi merupakan suatu proses penerapan ide, konsep, kebijakan atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap.

Kunfiana et al., (2024), implementasi adalah adanya suatu kegiatan, tindakan, aksi atau mekanisme sistem yang mengarah pada adanya bukan hanya suatu kegiatan, tetapi suatu kegiatan yang direncanakan dan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Purwanto dan Sulistyastuti, implementasi pada hakekatnya adalah kegiatan mendistribusikan keluaran dari suatu kebijakan yang dijalankan oleh seorang pelaksana (untuk menyampaikan keluaran kebijakan) kepada suatu kelompok sasaran dalam upaya mencapai kebijakan tersebut. Menurut Solichin, implementasi adalah tindakan yang dilakukan oleh seorang individu atau oleh pejabat, pemerintah atau kelompok swasta untuk mencapai tujuan yang digariskan dalam suatu keputusan kebijakan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa implementasi merupakan suatu proses pelaksanaan atau penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap.

2.1.1.1 Definisi Pendekatan Saintifik

Pembelajaran saintifik adalah metode pengajaran yang mengadopsi langkah-langkah ilmiah dalam membangun pengetahuan melalui metode ilmiah. Model pembelajaran yang dibutuhkan adalah model yang mendorong kemampuan berpikir ilmiah, mengembangkan rasa ingin tahu (sense of inquiry), dan meningkatkan kreativitas siswa. Pembelajaran saintifik tidak hanya berfokus pada

hasil akhir, tetapi juga sangat menekankan pentingnya proses pembelajaran. Oleh karena itu, model ini menekankan pada keterampilan proses, di mana siswa diarahkan untuk menemukan sendiri fakta-fakta, membangun konsep, dan nilai-nilai baru yang relevan dengan kehidupan mereka.

Rohayah et al., 2024) Pendekatan saintifik menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada siswa (student-centered). Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir siswa, membantu mereka menyelesaikan masalah secara sistematis, serta menciptakan pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

Haryani et al., (2022) Proses pembelajaran dengan pendekatan saintifik mencakup tiga aspek utama, yaitu sikap (attitude), pengetahuan (knowledge), dan keterampilan (skill). Pendekatan ini juga dikenal sebagai 5M karena melibatkan peserta didik dalam serangkaian kegiatan, seperti mengamati, bertanya, mencoba, menalar atau mengolah, serta menyajikan atau mengkomunikasikan. Pelaksanaan 5M dianggap sangat penting untuk diterapkan karena dapat membantu membentuk peserta didik menjadi lebih produktif, kreatif, inovatif, dan mandiri, Peserta didik yang sudah mandiri akan memiliki kesadaran akan pentingnya belajar dan dorongan kuat untuk terus mempelajari hal-hal baru.

2.1.1.2 Latar Belakang dan Perkembangan Saintifik

Pendekatan saintifik dalam pembelajaran muncul dari kebutuhan untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui metode yang lebih sistematis dan berbasis ilmiah. Pada abad ke-20, para pendidik dan ilmuwan mulai memahami pentingnya mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis pada siswa. Hal ini dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menuntut keterampilan berpikir ilmiah, pemecahan masalah, serta kreativitas dalam menghadapi tantangan modern (Basir et al., 2024).

Perubahan paradigma pendidikan, dari yang awalnya berfokus pada guru (teacher-centered) menjadi lebih berfokus pada siswa (student-centered), juga mendorong diterapkannya pendekatan saintifik. Model pembelajaran lama yang lebih mengutamakan hafalan dan penguasaan teori dianggap kurang efektif dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif yang dibutuhkan dalam

kehidupan nyata. Oleh karena itu, pendekatan saintifik dirancang untuk mendorong siswa belajar secara aktif, tidak hanya menerima informasi, tetapi juga belajar melalui proses ilmiah seperti mengamati, menganalisis, dan menarik kesimpulan.

Pendekatan saintifik berkembang pesat sejak pertengahan abad ke-20 sebagai respons terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Awalnya diterapkan terutama di bidang sains dan teknologi, pendekatan ini kemudian meluas ke berbagai disiplin ilmu lain, seperti ilmu sosial, humaniora, dan seni. (Liana, 2020)

Di Indonesia, pendekatan saintifik mulai menjadi perhatian utama dengan diterapkannya Kurikulum 2013, yang mengadopsi pendekatan ini sebagai dasar utama dalam berbagai mata pelajaran. Kurikulum tersebut mendorong pembelajaran berbasis aktivitas, di mana siswa menjadi pelaku aktif dalam proses pembelajaran melalui langkah-langkah mengamati, bertanya, menalar, mencoba, dan mengomunikasikan (dikenal sebagai 5M). Tujuannya adalah untuk membentuk peserta didik yang kritis, kreatif, mandiri, serta mampu berpikir logis dan sistematis dalam memecahkan masalah.

Basuki, (2017) Seiring dengan inovasi di dunia pendidikan, pendekatan saintifik terus berkembang. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan kesempatan untuk mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam platform digital dan multimedia interaktif. Di era digital, pendekatan saintifik tidak lagi terbatas pada interaksi langsung di kelas, tetapi juga dapat diterapkan melalui simulasi, eksperimen virtual, dan kolaborasi daring, yang memperkaya pengalaman belajar siswa.

Selain itu, pendekatan saintifik kini diterapkan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk pendidikan tinggi, di mana mahasiswa didorong untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan kritis. Banyak perguruan tinggi telah mengintegrasikan metode saintifik dalam kurikulum mereka, baik untuk penyusunan tugas akhir, penelitian, maupun pengembangan proyek-proyek inovatif berbasis analisis ilmiah.

Dengan penerapan yang semakin luas, pendekatan saintifik memainkan peran penting dalam mencetak generasi yang mampu berpikir ilmiah, memecahkan

masalah secara kreatif, dan beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan dunia. Pendekatan ini menjadi salah satu metode pembelajaran paling relevan dan efektif dalam mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan.

Pendekatan saintifik memiliki dasar yang kokoh, berlandaskan pada kebutuhan untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan tuntutan zaman. Perkembangan pendekatan ini sejalan dengan perubahan paradigma pendidikan yang bergerak menuju model yang lebih interaktif dan partisipatif, didukung oleh kemajuan teknologi serta hasil penelitian di bidang pendidikan. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan yang esensial untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Selain itu, pendekatan saintifik mendorong siswa untuk berperan aktif dalam belajar, yang dapat membangun rasa percaya diri dan kemampuan berpikir kritis, sehingga mereka siap menjadi individu yang adaptif dan inovatif di era yang terus berubah. (Mustafa & Winarno, 2020)

2.1.1.3 Karakteristik Pendekatan Saintifik

Pendekatan Saintifik Berpusat pada siswa Melibatkan keterampilan proses sains dalam mengonstruksi konsep, hukum atau prinsip Melibatkan proses-proses kognitif yang potensial dalam merangsang perkembangan intelek, khususnya keterampilan berpikir tingkat tinggi siswa

Pendekatan Saintifik Dapat mengembangkan karakter siswa Pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu. Mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran Mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan satu sama lain dari materi pembelajaran.

Pendekatan saintifik memiliki berbagai karakteristik yang membedakannya dari metode pembelajaran lainnya. Berikut adalah beberapa karakteristik utama dari pendekatan ini:

1) Berbasis Observasi dan Pengalaman

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025
IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pendekatan saintifik menekankan pentingnya observasi langsung dan pengalaman praktis sebagai sumber pengetahuan utama. Siswa diajak untuk mengamati fenomena dan mengumpulkan data secara empiris sebelum membuat kesimpulan.

2) Menggunakan Metode Ilmiah

Pendekatan ini mengikuti langkah-langkah metode ilmiah, seperti mengamati, bertanya, mencoba, menganalisis, dan mengkomunikasikan. Setiap langkah dirancang untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan pengetahuan mereka secara terstruktur.

3) Keterlibatan Aktif Siswa

Dalam pendekatan saintifik, siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran. Mereka bukan hanya penerima informasi, tetapi juga peneliti yang mencari dan menemukan informasi baru.

4) Fokus pada Proses Pembelajaran

Pendekatan ini menekankan pentingnya proses pembelajaran dibandingkan dengan hasil akhir. Proses yang baik akan membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan kemampuan pemecahan masalah.

5) Interaksi dan Kolaborasi

Pendekatan saintifik mendorong interaksi dan kolaborasi antara siswa. Pembelajaran sering dilakukan secara kelompok, di mana siswa saling bertukar ide, berdiskusi, dan bekerja sama untuk menyelesaikan tugas.

6) Pengembangan Keterampilan Berpikir Kritis dan Kreatif

Pendekatan ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif siswa. Siswa diajak untuk menganalisis informasi, mempertanyakan asumsi yang ada, dan mencari solusi inovatif untuk masalah yang dihadapi.

7) Fleksibilitas dalam Pembelajaran

Pendekatan saintifik memberikan fleksibilitas dalam proses pembelajaran. Siswa dapat menjelajahi berbagai topik dan pertanyaan yang menarik bagi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan minat belajar.

8) Penilaian Berbasis Proses

Penilaian dalam pendekatan saintifik tidak hanya berfokus pada hasil akhir,

tetapi juga pada proses yang dilalui siswa. Ini mencakup penilaian terhadap keterampilan, partisipasi, dan kemampuan siswa dalam melakukan penelitian.

9) Penerapan dalam Berbagai Disiplin

Meskipun sering diterapkan dalam bidang sains, pendekatan saintifik juga relevan untuk ilmu sosial dan humaniora. Pengetahuan dianggap ilmiah jika diperoleh melalui langkah-langkah sistematis yang berbasis bukti.

10) Pengembangan Nilai dan Sikap Positif

Selain keterampilan akademis, pendekatan saintifik juga bertujuan mengembangkan nilai dan sikap positif, seperti rasa ingin tahu, sikap kritis, tanggung jawab, dan etika dalam penelitian.

2.1.1.4 Langkah-Langkah Dalam Pendekatan Saintifik

Pendekatan saintifik terdiri dari serangkaian langkah yang dirancang untuk mendukung siswa dalam memahami dan mengembangkan pengetahuan melalui pengalaman langsung. Berikut adalah langkah-langkah utama dalam pendekatan ini:

1) Mengamati (Observasi)

Siswa diajak untuk mengamati fenomena atau objek yang menjadi fokus pembelajaran. Langkah ini mencakup pengamatan yang teliti dan pencatatan detail yang relevan untuk memahami apa yang terjadi.

2) Menanya (Questioning)

Setelah melakukan observasi, siswa didorong untuk mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan pengamatan mereka. Pertanyaan ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut topik yang sedang dipelajari.

3) Mencoba (Experimenting)

Siswa melakukan percobaan atau eksplorasi untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan yang telah mereka ajukan. Dalam langkah ini, siswa terlibat langsung dalam praktik untuk mengumpulkan data dan informasi yang relevan.

4) Menalar (Reasoning)

Setelah eksperimen, siswa menganalisis data yang dikumpulkan untuk menarik kesimpulan. Mereka menggunakan logika dan penalaran untuk memahami hubungan antara variabel dan fenomena yang telah diamati.

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5) Mengomunikasikan (Communicating)

Siswa menyampaikan temuan, hasil eksperimen, dan kesimpulan mereka kepada orang lain, baik melalui presentasi lisan, laporan tertulis, atau diskusi kelompok. Langkah ini penting untuk berbagi pengetahuan dan mendapatkan umpan balik.

Kelima langkah dalam pendekatan saintifik mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan merupakan proses yang saling berhubungan dan membantu siswa dalam secara aktif membangun pengetahuan mereka. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan kemampuan pemecahan masalah, yang sangat penting dalam proses pembelajaran serta kehidupan sehari-hari.

2.1.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2.1.2.1 Definisi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membawa perubahan menyeluruh dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK berfungsi sebagai sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, serta sosial). Hal ini bertujuan untuk membiasakan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikologis yang seimbang. Tujuannya adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, serta kesadaran akan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih dan direncanakan secara sistematis demi mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sebagai wadah pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan peserta didik secara menyeluruh dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengembangkan nilai-nilai moral. Domain PJOK tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga kognitif, afektif, dan sosial, yang dapat

dijadikan sarana untuk pendidikan moral. Selain itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang berbasis teori dan praktik memungkinkan penerapan pendidikan moral yang lebih konkret. Pengalaman langsung peserta didik dalam menerima pendidikan moral selama pembelajaran PJOK membantu mereka untuk lebih memahami dan menginternalisasi nilai-nilai yang diajarkan.

Pembelajaran PJOK dirancang berdasarkan aktivitas yang terkait dengan berbagai jenis gerakan jasmani dan upaya menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik. Aktivitas-aktivitas ini dirancang agar siswa terbiasa melakukan gerakan jasmani dan berolahraga dengan senang hati, menyadari pentingnya menjaga kesehatan baik melalui aktivitas fisik maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang berpengaruh.

Pelajaran PJOK memiliki peranan penting di sekolah; dengan mata pelajaran ini, siswa dapat menjadi individu yang sehat secara jasmani dan rohani, serta memiliki kepribadian baik, disiplin, dan sportivitas tinggi, yang pada akhirnya akan menghasilkan manusia berkualitas. Pendidikan jasmani, pada hakikatnya, adalah proses yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai perubahan holistik dalam kualitas individu, mencakup fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani menganggap anak sebagai kesatuan utuh, bukan hanya memisahkan kualitas fisik dari mental. Keterampilan sikap sehat, baik jasmani maupun rohani, adalah aspek penting yang menjadi modal bagi siswa dalam menghadapi berbagai persoalan belajar. Siswa yang memiliki keterampilan sehat secara jasmani dan rohani dapat mengarahkan diri ke berbagai keterampilan baru dan mengembangkan kapasitas mereka untuk terus hidup dengan kreativitas seiring waktu, serta lebih optimis dalam belajar karena memiliki keadaan jasmani dan rohani yang sehat.

2.1.2.2 Tujuan Pembelajaran PJOK

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah adalah untuk mengembangkan siswa secara komprehensif, mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.

Berikut adalah beberapa tujuan utama dari pembelajaran PJOK:

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025
*IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1) Pengembangan Kebugaran Jasmani

Meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa melalui aktivitas fisik yang rutin, yang meliputi latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi.

2) Peningkatan Keterampilan Motorik

Mengembangkan keterampilan gerak siswa melalui berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik, seperti lari, lompat, melempar, serta permainan kelompok.

3) Pendidikan Kesehatan

Memberikan wawasan tentang pentingnya pola hidup sehat, nutrisi yang seimbang, kebersihan, dan pencegahan penyakit untuk mendukung kesehatan jasmani dan mental siswa.

4) Pengembangan Karakter dan Nilai

Membangun sikap positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk membentuk karakter siswa agar menjadi individu yang baik dalam masyarakat.

5) Keterampilan Sosial

Mendorong interaksi sosial melalui kerja sama dalam kelompok, komunikasi, dan penyelesaian konflik yang muncul dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik.

6) Peningkatan Kesehatan Mental dan Emosional

Mengurangi stres dan kecemasan melalui aktivitas fisik, meningkatkan suasana hati, serta membangun kepercayaan diri siswa.

7) Kesadaran Lingkungan

Mengembangkan kesadaran siswa tentang pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat melalui praktik olahraga dan aktivitas luar ruangan, serta mempromosikan pola hidup yang peduli terhadap lingkungan.

8) Kemampuan Berpikir Kritis dan Kreatif

Mendorong siswa untuk berpikir kritis dan kreatif dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan siswa tidak hanya menjadi sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter yang baik dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi di masyarakat. Dengan demikian, PJOK memainkan

peran penting dalam mendukung tujuan pendidikan nasional dan pengembangan individu secara menyeluruh.

2.1.2.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang sangat vital dalam sistem pendidikan di Indonesia. PJOK mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan perkembangan fisik, kesehatan, dan sosial siswa. Dalam penjelasan ini, kita akan menguraikan ruang lingkup PJOK secara rinci, meliputi beberapa komponen utama seperti pengembangan fisik, kesehatan, keterampilan motorik, pengembangan karakter, serta aspek sosial dan emosional.

1) Pengembangan Fisik

Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani adalah pengembangan fisik. Dalam konteks PJOK, pengembangan fisik mencakup:

- a) **Kebugaran Jasmani:** Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dengan efisien. Ini mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan. Dalam pembelajaran PJOK, siswa diajarkan cara meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan fisik yang teratur.
- b) **Keterampilan Motorik:** Keterampilan motorik berhubungan dengan kemampuan gerak tubuh. Di dalam PJOK, siswa dilatih untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, yang penting untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.
- c) **Koordinasi dan Keseimbangan:** Siswa dalam PJOK belajar teknik-teknik untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga dan aktivitas fisik.

2) Pendidikan Kesehatan

Aspek kesehatan dalam PJOK meliputi pendidikan mengenai pentingnya pola hidup sehat, seperti:

- a) **Nutrisi Seimbang:** PJOK mengajarkan siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Pemahaman tentang

nutrisi yang baik dapat membantu siswa membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

- b) Kebersihan Diri: Pendidikan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi, dan merawat tubuh, sangat krusial untuk mencegah penyakit.
- c) Pencegahan Penyakit: Dalam PJOK, siswa diberikan pengetahuan tentang pencegahan berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. Ini termasuk pentingnya vaksinasi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan manajemen stres.

3) Keterampilan Sosial dan Emosional

PJOK juga berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Aspek ini meliputi:

- a) Kerja Sama: Dalam kegiatan olahraga, siswa diajarkan untuk bekerja sama dalam tim, yang membantu mereka belajar bagaimana berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama.
- b) Sportivitas: Pembelajaran PJOK menekankan pentingnya sportivitas, yaitu sikap jujur, adil, dan menghormati lawan. Siswa diajarkan untuk menerima kemenangan dengan rendah hati dan kekalahan dengan semangat sportif.
- c) Manajemen Emosi: Melalui aktivitas fisik, siswa dapat belajar bagaimana mengelola emosi mereka, seperti mengatasi kecemasan, frustrasi, dan stres, yang sangat penting bagi kesehatan mental mereka.

4) Pengembangan Karakter

PJOK juga berperan penting dalam pengembangan karakter siswa. Melalui pembelajaran ini, siswa diajarkan nilai-nilai positif seperti:

- a) Disiplin: Dalam olahraga, siswa belajar pentingnya disiplin dalam berlatih dan mematuhi aturan permainan, yang dapat diterapkan dalam aspek lain kehidupan mereka.
- b) Tanggung Jawab: Melalui kerja sama dalam tim, siswa belajar tentang tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain serta pentingnya memenuhi komitmen.

- c) Kepercayaan Diri: Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketika siswa mencapai tujuan dalam olahraga, mereka merasa lebih percaya diri untuk menghadapi tantangan di bidang lain.

5) Kesadaran Lingkungan

PJOK juga mencakup pendidikan tentang pentingnya menjaga lingkungan.

Siswa diajarkan untuk:

- a) Peduli Terhadap Lingkungan: Siswa diajarkan untuk menjaga kebersihan lingkungan, baik di sekolah maupun di rumah. Kesadaran lingkungan sangat penting untuk menciptakan area yang sehat dan bersih.
- b) Aktivitas Luar Ruangan: Pembelajaran PJOK sering melibatkan kegiatan di luar ruangan yang dapat membantu siswa terhubung dengan alam dan memahami pentingnya menjaga lingkungan.

6) Integrasi Olahraga dalam Kehidupan Sehari-hari

Ruang lingkup PJOK juga mencakup integrasi olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diajarkan untuk:

- a) Menjadikan Olahraga Sebagai Kebiasaan: Pembelajaran PJOK bertujuan untuk menanamkan kebiasaan berolahraga sejak dini, sehingga siswa menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Mengikuti Kegiatan Olahraga: Siswa didorong untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga, baik di dalam maupun di luar sekolah, membantu mereka menemukan minat dan bakat dalam olahraga tertentu.

7) Keterlibatan Keluarga dan Masyarakat

PJOK juga melibatkan peran keluarga dan masyarakat. Ini mencakup:

- a) Dukungan Keluarga: Keluarga memainkan peran penting dalam mendukung kegiatan olahraga anak-anak mereka. Dukungan ini dapat meningkatkan motivasi anak untuk aktif dalam aktivitas fisik.
- b) Kegiatan Masyarakat: Keterlibatan dalam kegiatan olahraga di masyarakat dapat membantu siswa memperluas jaringan sosial mereka dan memahami nilai-nilai komunitas.

2.1.2.4 Hakikat Guru Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dalam proses pembelajaran, guru memegang peranan yang sangat krusial. Keberhasilan pembelajaran untuk mencapai target atau tujuan sangat bergantung pada peran guru sebagai perancang rencana dan pelaksana yang mempertimbangkan semua kondisi yang ada. Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, Pasal 1, Butir 1, guru adalah pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, serta menilai dan mengevaluasi peserta didik di pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah

Ahmad, (2017) Individu yang mengajarkan ilmu pengetahuan serta membimbing perkembangan kepribadian peserta didik. Proses pendidikan sangat membutuhkan sosok guru sebagai fasilitator yang dapat mengajar, mendidik, dan membentuk karakter serta kepribadian siswa. guru sebagai orang yang memanfaatkan potensi kognitif, afektif, fisik, dan psikomotor untuk memenuhi tanggung jawabnya terhadap peserta didik. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan secara profesional dalam menjalankan tugasnya, memenuhi standar kelulusan sebagai pendidik dalam mata pelajaran PJOK, serta memiliki tanggung jawab untuk mengajar, mendidik, dan membentuk karakter serta kepribadian siswa melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di lingkungan pendidikan formal.

Selanjutnya, Undang-Undang No. 14 Tahun 2005, Pasal 10, menjelaskan bahwa kompetensi guru meliputi empat komponen: kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional, yang diperoleh melalui pendidikan profesi (UU RI NO 14: 2005: 4).

a) Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogik adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh guru untuk mendidik siswa guna mencapai tujuan pendidikan di setiap jenjang melalui mata pelajaran yang diajarkan. Guru perlu merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran serta melakukan evaluasi terhadap setiap pembelajaran yang dilakukan, dengan mengacu pada prinsip perkembangan psikologis siswa.

Selain itu, guru berperan dalam mengembangkan keterampilan hidup siswa agar dapat beradaptasi dengan lingkungan masyarakat atau jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b) Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian merupakan faktor penting karena dalam proses pembelajaran, terdapat penguatan terhadap karakter peserta didik. Oleh karena itu, kompetensi kepribadian guru sangat penting, yang mencakup beriman dan bertakwa, memiliki wawasan yang luas, serta menjalankan norma-norma dalam Pancasila. Guru harus memiliki wibawa dan disiplin sebagai bentuk tanggung jawabnya sebagai pendidik, sehingga dapat menjadi teladan bagi siswa.

c) Kompetensi Sosial

Guru juga memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi dalam kehidupan masyarakat di lingkungan sekitarnya. Sebagai orang tua kedua bagi peserta didik, guru perlu memberikan contoh yang baik, sehingga dapat membangun kepercayaan masyarakat terhadap profesinya. Aspek ini mencerminkan peran guru dalam memberikan kontribusi nyata di lingkungan sosial, sehingga siswa dapat belajar dari sikap dan tindakan guru.

d) Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional sangat penting bagi guru. Seorang guru yang profesional dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya akan menjadi sumber ilmu yang bermanfaat bagi siswa. Sebaliknya, jika guru mengabaikan tanggung jawabnya, ia berpotensi melakukan malpraktik atau menyampaikan informasi yang tidak tepat kepada siswa. Oleh karena itu, kompetensi profesional meliputi penguasaan disiplin ilmu yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan, serta upaya untuk terus mengembangkan diri dengan mengikuti perkembangan terbaru dalam dunia pendidikan agar dapat memberikan pembelajaran yang relevan dan mutakhir.

2.1.3 Implementasi Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

2.1.3.1 Integrasi Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Integrasi pendekatan saintifik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat krusial untuk menciptakan pengalaman belajar yang komprehensif dan berarti bagi siswa. Pendekatan saintifik menekankan proses observasi, pengamatan, penalaran, dan eksperimen yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek pembelajaran PJOK. Berikut adalah beberapa cara untuk mengintegrasikan pendekatan saintifik dalam pembelajaran PJOK:

1) Pengamatan (Observasi)

Siswa dapat diajak untuk mengamati berbagai fenomena dalam konteks olahraga dan kesehatan. Contohnya, mereka bisa mengamati teknik bermain dalam cabang olahraga tertentu atau efek latihan fisik terhadap kondisi tubuh. Dalam proses ini, siswa dilatih untuk mencatat pengamatan mereka secara kualitatif maupun kuantitatif.

2) Pertanyaan (Questioning)

Setelah pengamatan, siswa didorong untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan apa yang mereka amati. Pertanyaan ini dapat berkaitan dengan teknik dalam olahraga, pola hidup sehat, atau bagaimana aktivitas fisik memengaruhi kesehatan mental. Ini membantu siswa mengembangkan rasa ingin tahu dan kemampuan berpikir kritis.

3) Percobaan (Experimenting)

Siswa dapat melakukan eksperimen untuk menguji hipotesis yang mereka buat. Misalnya, mereka dapat mencoba berbagai jenis latihan untuk menentukan mana yang paling efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, siswa bisa mengeksplorasi berbagai teknik dalam permainan olahraga dan menganalisis hasilnya.

4) Penalaran (Reasoning)

Setelah percobaan, siswa perlu menganalisis data yang mereka kumpulkan dan menarik kesimpulan. Mereka harus menggunakan logika untuk memahami

hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan dan dampaknya terhadap kesehatan serta kebugaran jasmani. Diskusi kelompok juga bisa dilakukan untuk berbagi pemikiran dan analisis di antara siswa.

5) Komunikasi (Communicating)

Siswa diajak untuk menyampaikan temuan mereka melalui presentasi, laporan, atau diskusi. Mereka dapat menjelaskan apa yang mereka pelajari dari eksperimen dan pengamatan serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi pada pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan. Ini membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik.

6) Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari

Integrasi pendekatan saintifik juga mencakup penerapan konsep yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Siswa didorong untuk menerapkan pengetahuan tentang pola hidup sehat, termasuk nutrisi yang baik, kebersihan, dan pentingnya berolahraga secara teratur dalam rutinitas harian mereka.

7) Refleksi

Setelah proses pembelajaran, siswa perlu melakukan refleksi untuk mengevaluasi pengalaman mereka. Refleksi ini dapat meliputi pertanyaan tentang apa yang mereka pelajari, bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, dan bagaimana pengalaman belajar ini mempengaruhi pandangan mereka tentang kesehatan dan olahraga.

Dengan mengintegrasikan pendekatan saintifik dalam pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya mempelajari teori olahraga dan kesehatan, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran yang mendorong pengembangan keterampilan berpikir kritis, analitis, dan kreatif. Pendekatan ini membantu siswa memahami pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3.2 Pandangan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Olahraga

Kegiatan pembelajaran adalah proses yang dilakukan secara terus-menerus antara guru dan siswa. Pembelajaran dapat berjalan dengan baik ketika ada partisipasi aktif serta didukung oleh faktor eksternal yang melibatkan kecerdasan,

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

*IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pencarian informasi, statistik, dan visualisasi, yang akan bermanfaat dalam kehidupan sosial mereka. Pendekatan saintifik merupakan metode pembelajaran yang mendorong siswa untuk aktif dalam mengembangkan keterampilan, pola pikir kritis, dan kemampuan memecahkan masalah. Pendekatan ini mencakup proses bertanya dan menjawab dengan mengikuti serangkaian prosedur tertentu, yang dapat digunakan sebagai panduan untuk menciptakan pengalaman pengetahuan yang komprehensif dan berarti bagi siswa (Gerde, 2013: 317).

Penggunaan pendekatan saintifik sangat sesuai karena fokus pada pengembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Ketiga komponen ini dikembangkan secara seimbang, sehingga menghasilkan lulusan yang siap bersaing dan beradaptasi di lingkungan. Pendekatan saintifik adalah metode ilmiah yang didasarkan pada bukti dari objek yang dapat diamati dan terukur dengan prinsip penalaran yang spesifik. Penerapan metode ilmiah umumnya melibatkan serangkaian aktivitas, seperti mengumpulkan data melalui observasi, eksperimen, mengolah informasi atau data, menganalisis, memformulasi, dan menguji hipotesis. Pendekatan saintifik atau ilmiah terdiri dari langkah-langkah seperti mengamati, menanya, mengumpulkan informasi atau mencoba, mengolah informasi, dan mengomunikasikan hasilnya.

Penerapan pembelajaran dalam dengan pendekatan saintifik bertujuan untuk mendukung pencapaian tujuan utama pendidikan. Menurut Machin (2014: 28-29), terdapat enam tujuan, yaitu: 1) meningkatkan kemampuan intelektual, khususnya berpikir tingkat tinggi, 2) membentuk kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah secara sistematis, 3) menciptakan kondisi pembelajaran di mana siswa merasa bahwa belajar adalah kebutuhan, 4) mencapai hasil belajar yang tinggi, 5) melatih siswa untuk mengkomunikasikan ide-ide, terutama dalam penulisan artikel ilmiah, dan 6) mengembangkan karakter siswa.

2.1.3.3 Model Pembelajaran yang Mendukung

Menurut Permendikbud No. 22 Tahun 2016, terdapat beberapa model pembelajaran yang dapat diterapkan, yaitu:

1) Saintifik 5M

Saintifik 5M adalah model yang mengedepankan proses pembelajaran ilmiah melalui lima kegiatan: mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan. Pendekatan ini fokus pada siswa, mengurangi peran guru dalam menyampaikan materi, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkomunikasi dengan sesama siswa maupun dengan guru. Selain itu, pendekatan saintifik juga menekankan pengembangan karakter siswa.

Tabel 2. 1 Model pembelajaran Saintifik

Langkah-Langkah	Deskripsi
Mengamati	Guru memberikan peluang yang luas dan beragam bagi peserta didik untuk melakukan pengamatan melalui aktivitas melihat, menyimak, mendengar, dan mencoba.
Menanya	Guru memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan mengenai apa yang telah mereka lihat, dengar, baca, mengamati, dan sebagainya.
Mengumpulkan Informasi	Guru berperan sebagai pengarah atau pengelola dalam proses belajar. Siswa dapat membaca lebih banyak buku, mengamati fenomena atau objek dengan lebih cermat, atau bahkan melakukan eksperimen.
Mengasosiasi	Informasi yang didapatkan siswa dari pengamatan atau percobaan yang dilakukan harus dapat mengidentifikasi karakteristik yang membedakan antara satu informasi dengan informasi lainnya.
Mencoba	Peserta didik menuliskan atau menceritakan temuan mereka dari kegiatan mencari informasi, mengasosiasikan, dan mengidentifikasi pola.

2) Model Pembelajaran Problem-Based Learning (PBL)

Model pembelajaran berbasis masalah adalah metode yang melibatkan berbagai kemampuan berpikir siswa, baik secara individu maupun dalam kelompok. Dalam model ini, siswa diberikan sebuah masalah yang dapat memicu rasa ingin tahu mereka terhadap materi pembelajaran yang akan dipelajari. Masalah tersebut disajikan sebelum siswa mengetahui atau memahami konsep yang berkaitan, sehingga mereka merasa lebih tertantang untuk menyelesaikannya.

Tabel 2. 2 Model Pembelajaran PBL

Tahap	Deskripsi
Tahap 1 Orientasi terhadap masalah	Guru memperkenalkan masalah yang relevan kepada siswa.
Tahap 2 Organisasi belajar	Guru membantu peserta didik dalam memahami masalah yang nyata dengan cara mengidentifikasi apa yang sudah mereka ketahui, apa yang masih perlu mereka pelajari, dan langkah-langkah yang harus diambil untuk menyelesaikan masalah tersebut.
Tahap 3 Penyelidikan individual / kelompok	Guru membimbing siswa dalam mengumpulkan data atau informasi menggunakan berbagai metode untuk menemukan berbagai alternatif solusi atas masalah yang ada..
Tahap 4 Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah	Guru membimbing siswa untuk memilih solusi yang paling tepat dari berbagai alternatif yang mereka temukan. Siswa kemudian menyusun laporan tentang hasil penyelesaian masalah tersebut, yang bisa berupa gagasan, model, bagan, dan bentuk lainnya.
Tahap 5 Analisis proses penyelesaian masalah	Guru membantu peserta didik dalam melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses yang mereka lakukan dalam menyelesaikan masalah.

3) Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning/PJBL)

Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning/PJBL) adalah model pembelajaran yang memberi kebebasan kepada siswa untuk merencanakan aktivitas belajar yang akan mereka lakukan. Dalam model ini, siswa akan mempresentasikan hasil yang telah mereka capai. Sebagai contoh, siswa dapat merancang serangkaian gerakan kebugaran jasmani yang kemudian akan disampaikan kepada rekan-rekan mereka. Berikut adalah langkah-langkah yang terlibat dalam pembelajaran PJBL (Project Based Learning):

Tabel 2. 3 Model Pembelajaran PJBL

Langkah- Langkah	Deskripsi
Langkah-1 Penentuan proyek	Guru dan peserta didik bekerja sama untuk menentukan tema atau topik proyek.
Langkah-2 Perancangan langkah-langkah penyelesaian proyek	Guru membantu siswa dalam merancang langkah-langkah kegiatan untuk menyelesaikan proyek serta mengelolanya.
Langkah-3 Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek	Guru mendampingi peserta didik dalam merencanakan semua kegiatan yang telah mereka susun.
Langkah-4 Penyelesaian proyek dengan fasilitasi dan monitoring guru	Guru berperan sebagai fasilitator dan pengawas bagi siswa dalam pelaksanaan proyek yang telah direncanakan.
Langkah -5 Penyusunan laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek	Guru membantu siswa untuk mempresentasikan dan menerbitkan hasil karya mereka.
Langkah -6 Evaluasi proses dan hasil proyek	Pada akhir proses pembelajaran, guru dan siswa melakukan refleksi mengenai aktivitas dan hasil dari tugas proyek.

4) Discovery Learning

Discovery Learning adalah model pembelajaran yang mendorong siswa untuk secara mandiri mengeksplorasi dan menemukan pengetahuan baru, sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih bermakna bagi mereka. Berikut adalah langkah-langkah yang diambil dalam pembelajaran Discovery Learning.

Tabel 2. 4 Model Pembelajaran Discovery Learning

Tahap	Deskripsi
Merumuskan Masalah	Mengidentifikasi pertanyaan, masalah, atau topik yang akan diteliti.
Merencanakan	Menyusun rencana untuk prosedur atau langkah-langkah dalam mengumpulkan dan menganalisis data.
Mengumpulkan dan menganalisis data	Kegiatan mengumpulkan informasi, fakta, dan data kemudian diikuti dengan analisis terhadap informasi tersebut.
Menarik simpulan	Menyusun kesimpulan (jawaban atau penjelasan singkat)
Aplikasi dan tindak lanjut	Mengimplementasikan hasil dan menggali pertanyaan atau masalah lanjutan untuk dicari solusinya.

5) Inquiry

Inquiry adalah metode pembelajaran yang memaksimalkan semua kemampuan siswa untuk mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, dan analitis, sehingga siswa dapat merumuskan penemuan mereka sendiri dengan keyakinan terhadap kemampuan mereka. Berikut adalah langkah-langkah dalam pembelajaran Inquiry.

Tabel 2. 5 Model Pembelajaran Inquiry

Langkah- Langkah	Deskripsi
Orientasi	Langkah ini bertujuan agar peserta didik menjadi lebih peka terhadap masalah dan mampu merumuskan permasalahan yang akan menjadi fokus penelitian.
Rumusan hipotesis	Digunakan sebagai arahan atau panduan dalam melaksanakan penelitian.
Definisi	Penjelasan dan definisi dari istilah-istilah yang terdapat dalam hipotesis.
Eksplorasi	Dilaksanakan untuk menguji hipotesis dalam konteks validasi dan pengujian konsistensi internal sebagai dasar bagi proses pengujian.
Pembuktian	Dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data yang relevan dengan inti dari hipotesis.
Perumusan generalisasi	merumuskan pernyataan yang paling tepat untuk menyelesaikan masalah.

6) Pembelajaran Berbasis Permainan/*Teaching Game for Understanding* (TgfU)

Pendekatan TgfU adalah metode yang dikembangkan oleh seorang peneliti dari Universitas Loughborough di Inggris, bertujuan untuk mengajarkan anak-anak bermain dengan menerapkan strategi yang berfokus pada peserta didik dan permainan.

Tabel 2. 6 Model Pembelajaran TGFU

Langkah-Langkah	Deskripsi
<i>Game or game form</i>	Berfokus pada masalah taktik (tantangan) sebelum mengenali dan melatih keterampilan.
<i>Question</i>	Mengumpulkan peserta didik secara bersamaan dan mengajukan pertanyaan yang memusatkan perhatian mereka pada isu taktik serta cara untuk menyelesaikan masalah tersebut.
<i>Practice</i>	Tugas latihan yang diterapkan untuk meningkatkan kesadaran taktik melalui pembelajaran yang berfokus pada pengajar
<i>Game</i>	Situasi permainan ini bertujuan untuk memperkuat masalah taktik atau keterampilan yang telah dijelaskan sebelumnya.

2.1.3.4 Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran yang efektif sangat bergantung pada perencanaan yang matang. Guru PJOK memiliki peran penting dalam menjalankan proses pembelajaran yang baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, guru harus mampu merancang materi, media, dan metode pembelajaran yang relevan dengan pelajaran PJOK, serta memahami karakteristik siswa agar dapat memilih metode yang tepat. Menurut Majid perencanaan mencakup penyusunan materi pelajaran, pemilihan media, pendekatan, metode, dan pengaturan waktu.

Perencanaan pembelajaran biasanya disusun dalam dua format, yaitu Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Silabus berfungsi sebagai pedoman untuk menyusun kerangka pembelajaran dan konten setiap mata pelajaran. RPP, di sisi lain, merupakan

gambaran atau rencana pembelajaran untuk satu atau lebih pertemuan.

Pelaksanaan pembelajaran adalah penerapan dari rencana yang telah dibuat. Menurut Permendikbud No. 22 tahun 2016, RPP mencakup tiga kegiatan utama: pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup. Berikut adalah rincian mengenai pelaksanaan RPP:

1) Kegiatan Pendahuluan

Dalam tahap ini, guru harus:

- a) Menyiapkan siswa secara fisik dan mental untuk proses pembelajaran.
- b) Memberikan pengalaman belajar kontekstual yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, menggunakan contoh dari berbagai konteks, serta mempertimbangkan karakteristik dan jenjang siswa.
- c) Mengajukan pertanyaan yang menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki siswa dengan materi baru.
- d) Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang ingin dicapai.
- e) Menginformasikan cakupan materi dan rincian kegiatan sesuai silabus.

Dalam kegiatan pendahuluan, penting untuk mempertimbangkan kondisi di lapangan dan karakteristik siswa. Fokus utama adalah memberikan motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran, dan memberikan gambaran mengenai materi atau aktivitas yang akan dilakukan untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran.

2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti dilakukan dengan memanfaatkan model, metode, media, dan sumber belajar yang sesuai dengan karakteristik siswa dan mata pelajaran. Pendekatan yang bisa dipilih mencakup tematik, saintifik, inquiry, penyingkapan, pembelajaran berbasis masalah, atau pembelajaran berbasis permainan, sesuai dengan karakteristik kompetensi dan tingkat pendidikan.

- a) **Sikap:** Aktivitas pembelajaran diarahkan untuk mengembangkan sikap siswa melalui proses afeksi, seperti menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, hingga mengamalkan.
- b) **Pengetahuan:** Pengetahuan diperoleh melalui berbagai aktivitas, seperti mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mencipta. Pendekatan saintifik dan pembelajaran berbasis penyingkapan dianjurkan untuk mendorong kreativitas siswa, baik secara individu maupun kelompok, serta memecahkan masalah melalui pembelajaran berbasis proyek.

- c) **Keterampilan:** Keterampilan diperoleh melalui kegiatan mengamati, bertanya, mencoba, menalar, menyajikan, dan mencipta. Pembelajaran harus mendorong siswa untuk melalui seluruh proses ini, dengan metode pembelajaran yang berbasis penyingkapan atau penelitian dan pembelajaran berbasis proyek serta permainan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
- d) **Penutup:** Kegiatan penutup merupakan tahap akhir dari proses pembelajaran. Dalam tahap ini, guru dan siswa melakukan refleksi untuk mengevaluasi semua aktivitas pembelajaran dan hasil yang diperoleh. Refleksi ini bertujuan untuk menemukan manfaat dari pembelajaran yang telah dilakukan, memberikan umpan balik, menyusun tindak lanjut dengan tugas individu atau kelompok dan memberikan informasi tentang rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

3) Profil sekolah

SMA Negeri 1 Cidahu merupakan salah satu sekolah menengah atas berstatus negeri yang berada di wilayah timur Kabupaten Kuningan. Tanggal pastipendirian SMA Negeri 1 Cidahu sendiri tidak diketahui, tetapi prakarsa pembangunannya sudah dimulai di sekitar tahun 1999. Dan dimulai sejak tahun tersebut juga SMA Negeri 1 Cidahu yang saat itu masih menggunakan nama SMUNegeri 1 Cidahu sudah mulai beroperasi sebagai filial dari SMU Negeri 1 Ciawigebang. Namun karena bangunan sekolah belum selesai sepenuhnya, maka siswa-siswi angkatan pertama sampai dengan ketiga di SMU Negeri 1 Cidahu melaksanakan kegiatan belajar mengajar di gedung SMU Negeri 1 Ciawigebang. Begitupun dengan status ijazah dari lulusannya, masih disamakan dengan ijazah SMU Negeri 1 Ciawigebang. Berdasarkan Surat Keputusan Nomor 422/KPTS-146- Sosial/2001

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tanggal 06 April 2001 tentang izin operasional pendirian SMU Negeri Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Oleh Guru

2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dijadikan suatu kerangka berpikir bahwa banyak pendekatan yang dapat digunakan dan divariasikan dalam proses belajar mengajar. Salah satu pendekatan yang diharapkan tidak hanya membuat siswa mengerti akan materi yang diajarkan oleh guru tetapi juga paham dan dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari siswa adalah pendekatan saintifik. Ketika pendekatan saintifik diterapkan dengan baik dan benar dalam proses belajarmengajar, maka hasil yang didapatkan adalah meningkatnya minat siswa dalam kegiatan pembelajaran serta siswa yang antusias mengikuti pelajaran. Pembelajaran PJOK yang didesain melalui pendekatan saintifik dalam proses belajar mengajar menggunakan lima tahapan belajar yaitu mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan gagasan siswa sehingga pembelajaran aktif, menarik, dan minat belajar siswa pun perlahan akan tumbuh.

Pengembangan Pendidikan yang terus berlanjut bertujuan untuk menciptakan pembelajaran yang memberikan dampak positif secara maksimal. Diharapkan, penerapan pendekatan saintifik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat meningkatkan kreativitas siswa. Kreativitas siswa sangat dipengaruhi oleh peran guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran. Pemilihan metode atau model pembelajaran yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa akan memberikan hasil yang lebih optimal.

Pembelajaran PJOK dapat terlaksana dengan baik jika guru memiliki latar belakang pengetahuan yang relevan dengan bidang PJOK. Ada tiga elemen penting dalam pembelajaran, yaitu perencanaan yang dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk memastikan arah pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani. Kegiatan pembelajaran harus direncanakan dengan jelas agar guru dapat menjalankan pembelajaran secara terarah.

Muhamad Faiz Adhia Doepuloh, 2025

*IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CIDAHU: SEBUAH ANALISIS EVALUATIF*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Selanjutnya, pelaksanaan pembelajaran mencakup implementasi rencana yang tertuang dalam RPP, di mana kombinasi antara RPP dan kemampuan komunikasi guru menjadi faktor krusial dalam proses pembelajaran. Tahapan terakhir adalah penilaian atau evaluasi, yang berfungsi untuk menentukan apakah pembelajaran berlangsung sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, atau jika perlu dilakukan perbaikan pada RPP untuk pelaksanaan di masa mendatang.

Dengan pendekatan saintifik, guru dituntut untuk lebih inovatif dalam proses pembelajaran. Guru harus beradaptasi dengan kondisi siswa agar dapat menentukan metode pembelajaran yang tepat, termasuk pemilihan media yang sesuai dan menarik bagi siswa dalam pembelajaran PJOK, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar mereka. Mengingat hal tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang fokus pada pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan pendekatan saintifik.

Pendekatan saintifik dapat mempengaruhi minat belajar karena dalam pendekatan ini peserta didik diharuskan untuk belajar aktif, berpikir ilmiah, dan mandiri sehingga peserta didik mampu produktif, kreatif, inovatif, dan afektif melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi.

Berdasarkan kenyataan tersebut, perlu diadakan penelitian yang mengkaji pelaksanaan pembelajaran PJOK yang mencakup kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir dengan metode saintifik.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk pertanyaan penelitian yang kebenarannya perlu diuji. Nasir (1990) menunjukkan bahwa asumsi didasarkan pada teori, sehingga tidak dapat ditentukan bahwa isinya selalu benar secara mutlak. Menurut Margono (1997:80), “hipotesis adalah kemungkinan jawaban atas pertanyaan yang diajukan, tebakan cerdas yang ditarik oleh peneliti dari teori yang ada”. Pada saat yang sama, Sugiyono (1994:39) juga mengungkapkan, “Hipotesis merupakan jawaban teoretis karena belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data” (Drs. Tjetjep Samsuri, 2003).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

implementasi pendekatan saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah baik, di karenakan siswa bukan hanya di beri pemahaman teori olahraga. Pendekatan saintifik dalam pelajaran PJOK juga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik dan kesehatan sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi pendekatan saintifik dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan baik untuk di terapkan.