

**ANALISIS KESULITAN DALAM BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) KELAS II SDN KUNCIRAN 9 KOTA  
TANGERANG**

Ferly Azalina<sup>1</sup>, Boy Dorahman<sup>2</sup>, Imam Muttaqijin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang,

<sup>1</sup> ferlyazalina@gmail.com, <sup>2</sup> boydorahtman@ac.id, <sup>3</sup> imammuttaqijin@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to difficulty learning of PJOK for class II Students of SDN Kunciran 9, Kota Tangerang. This type of research is descriptive qualitative. The population subject in this study were all class II students at SD NEGERI KUNCIRAN 9 TANGERANG. this study using test, interview, and documentation methods. Data collections techniques using . The data analysis technique used is data reduction, data display and conclusions/verification. Based on the research result students learning difficulties in learning physical education/PJOK are factor students internal and students external.*

*Keywords: difficulty learning, physical education/PJOK, SDN Kunciran 9 Tangerang City.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas II SDN Kunciran 9 Kota Tangerang. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan metode penelitian observasi,wawancara dan dokumentasi. Subjek populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas II di SD NEGERI KUNCIRAN 9 TANGERANG. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan kesulitan dalam belajar PJOK kelas II SD NEGERI KUNCIRAN 9 yaitu karena faktor internal dan faktor eksternal siswa.

Kata Kunci: kesulitan belajar, PJOK, SD Negeri Kunciran 9 Kota Tangerang

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat dan berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan merupakan tanggung jawab Bersama antara keluarga, sekolah, dan pemerintah. Pendidikan bukanlah kegiatan yang sederhana, melainkan kegiatan yang dinamis. Mempertimbangkan adanya dinamika penyelenggaraan Pendidikan, maka Pendidikan memerlukan manajemen yang baik agar tujuan Pendidikan tercapai dengan efektif dan efisien. Dalam Undang-Undang Sisdiknas No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 dinyatakan bahwa:

Menurut Ateng (2005) menyatakan Pendidikan jasmani adalah suatu proses Pendidikan seseorang sebagai individu maupun seorang anggota Masyarakat yang melakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku

hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Menurut Slameto (2020) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang ia peroleh dari pengalamannya dengan berinteraksi dengan lingkungannya.

Adapun kesulitan dalam proses pembelajaran. Kesulitan belajar merupakan kondisi dalam belajar yang ditandai oleh adanya hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan belajar, dan ditandai oleh adanya prestasi yang rendah. Dengan demikian, yang dimaksud dengan siswa mengalami kesulitan belajar adalah siswa tersebut kurang mampu mencapai tingkat penguasaan materi pelajaran yang telah ditentukan. Jadi kesulitan belajar identik dengan prestasi yang rendah. Terdapat beberapa rumusan yang memberikan

penjelasan mengenai pengertian kesulitan belajar. Kesulitan belajar merupakan keadaan dimana siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya. Belajar dikatakan berhasil apabila apa yang diberikan oleh guru dapat tersampaikan dengan sempurna kepada murid (Ahmadi & Supriyono, 2013, p. 77).

Menurut (Slameto, 2010, p. 54) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya yaitu, faktor eksternal dan faktor internal.

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah hal-hal yang mempengaruhi proses belajar yang terdapat dari luar diri individu yang sedang melakukan proses belajar. Faktor eksternal terdiri dari :

a) Media Pembelajaran

Dalam sebuah pembelajaran tentu banyak yang menggunakan media atau alat bantu pembelajaran. mengatakan bahwa media pembelajaran merupakan satu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan untuk keperluan pembelajaran (Rusman, 2012, p. 160). Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa antara lain pengajaran akan lebih menarik

perhatian siswa, sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh para siswa, dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran lebih baik, metode pengajaran akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak merasa bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar setiap jam pelajaran, siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain (Sudjana, 2013, p. 2).

b) Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran menjadi suatu hal yang harus diperhatikan dalam menyusun perencanaan pengajaran, karena hal tersebut menjadi faktor yang paling penting dalam suatu pembelajaran. Pembelajaran tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya materi. Pemilihan materi yang digunakan dalam pembelajaran tidak semata-mata sesuai dengan keinginan sendiri,

tetapi pemilihan materi pelajaran harus sesuai dengan aturan yang ada yaitu silabus atau kurikulum yang berlaku, karena salah pemilihan materi pelajaran akan berdampak kepada siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa bisa merasa materi yang diberikan sangat sulit, sehingga siswa akan kesulitan belajar dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Menurut (Harjanto, 2011, p. 222) kriteria dalam pemilihan materi pelajaran yaitu:

- (1) Kriteria tujuan instruksional
- (2) Materi pelajaran supaya terjabar
- (3) Relevan dengan kebutuhan siswa
- (4) Kesesuaian dengan kondisi masyarakat
- (5) Materi pelajaran mengandung segi-segi etik
- (6) Materi pelajaran tersusun dalam ruang lingkup dan urutan yang sistematis dan logis
- (7) Materi pelajaran bersumber dari buku sumber yang baku, pribadi guru yang ahli, dan masyarakat.

c) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pembelajaran jasmani merupakan salah satu dari alat atau tempat pembelajaran, di mana sarana dan prasarana

mempunyai peran yang penting dalam proses pembelajaran. Pemanfaatan sarana dan prasarana yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam situasi pembelajaran guna menunjang tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Proses pembelajaran akan mengalami kepingangan atau tersendat-sendat bahkan proses pembinaan bisa berhenti sama sekali. Bisa dinyatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga ini sebagai alat bantu dalam pengajaran pembelajaran jasmani.

## **B. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian yakni penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian. Data merupakan sumber untuk pemecahan masalah penelitian.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil observasi wawancara, dan dokumentasi yang didapatkan dari guru dan siswa PJOK kelas II SD Negeri Kunciran 9 Tangerang mengenai pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) maka akan dijelaskan secara rinci.

#### **1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa pembelajaran PJOK berjalan dengan baik, siswa dapat mempraktikkan materi gerak dasar dengan baik dan benar. Pembelajaran PJOK sudah efektif walaupun ada beberapa hambatan namun dapat diatasi dengan baik.

##### **a. Kegiatan guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa guru memberikan materi sesuai dengan RPP/modul ajar. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru menyesuaikan

langkah-langkah pembelajaran yang ada di RPP/modul ajar, guru memberikan materi dan melakukan evaluasi.

Sebelum mengajar guru harus merancang dulu rencana pelaksanaan pembelajaran, maka dari itu menurut para ahli (Mulyasa, 2007, p. 183) mengungkapkan bahwa RPP adalah rencana penggambaran prosedur dan manajemen pengajaran untuk mencapai satu atau lebih kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar kompetensi dan dijabarkan dalam silabus. Sedangkan menurut (Kosasih, 2014, p. 144) mengatakann bahwa RPP adalah rencana pembelajaran yang pengembangnya mengacu pada suatu KD tertentu didalam kurikulum/silabus.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 tahun 2016 tentang standar proses Pendidikan Dasar dan Menengah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam Upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD)

Berdasarkan beberapa para ahli diatas, maka dapat disimpulkan RPP yaitu suatu rencana atau prosedur pembelajaran yang harus disusun oleh guru sebelum melaksanakan suatu proses belajar mengajar demi ketercapaian proses pembelajaran yang diharapkan.

b. Partisipasi siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa siswa antusias dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini terlihat dari tingginya antusias siswa dan guru untuk melakukan pembelajaran di setiap pertemuan dan tingginya siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan baik sesuai dengan materi yang sudah ditentukan. Siswa tidak merasa jenuh ataupun bosan dikarenakan siswa menganggap pembelajaran PJOK menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa mengikuti pembelajaran PJOK dengan baik dan benar.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan dalam

pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Dalam hal ini akan dibahas lanjut faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas II di SD Negeri Kunciran 9 Kota Tangerang.

Kesulitan belajar siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah salah satu faktor yang ada di luar diri siswa yang memberikan pengaruh terhadap aktivitas dan hasil belajar yang dicapai siswa. Faktor ini meliputi media pembelajaran, materi pembelajaran dan sarana prasarana.

Sedangkan faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri siswa baik kondisi jasmani maupun rohani siswa, seperti halnya fisik maupun kesehatan siswa yang akan mempengaruhi proses pembelajaran, sedangkan faktor psikologis merupakan faktor yang berhubungan dengan rohani siswa atau kejiwaan siswa, sedangkan faktor kelelahan merupakan faktor yang berhubungan

dengan adanya kelesuan atau kebosanan siswa.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas II SD Negeri Kunciran 9 Kota Tangerang, kesulitan siswa dalam proses belajar PJOK dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan siswa dalam pembelajaran PJOK kelas II SD Negeri Kunciran 9 Kota Tangerang:

a. Faktor Eksternal

1) Media Pembelajaran

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya tujuan pembelajaran adalah media pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa media pembelajaran memiliki peran yang sangat penting dalam setiap pembelajaran khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Adapun beberapa hambatan dari media pembelajaran yaitu

layar proyektor yang belum ada dimasing-masing kelas dan alas senam matras yang hanya punya 1 diatasi dengan cara menggunakan secara bergantian

2) Materi Pembelajaran

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya tujuan pembelajaran adalah materi pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tidak adanya faktor materi pembelajaran dikarenakan guru menjelaskan dan memberi contoh terlebih dahulu kemudian siswa mengikutinya.

3) Sarana dan Prasarana

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya tujuan pembelajaran adalah sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sarana dan prasarana memiliki peran yang sangat penting dalam setiap pembelajaran khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Adapun beberapa hambatan dari sarana dan prasarana yaitu

tidak adanya lapangan atletik kids, garis lapangan voli mini, garis lapangan futsal diatasi dengan cara menggunakan cone kerucut sebagai batas/garis lapangan.

b. Faktor Internal

1) Faktor Jasmaniah

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya tujuan pembelajaran adalah jasmaniah.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa jasmaniah memiliki peran yang sangat penting dalam setiap pembelajaran khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Adapun beberapa hambatan dari jasmaniah yaitu beberapa siswa yang menggunakan kacamata diatasi dengan cara siswa yang menggunakan kacamata berbaris didepan.

### 2) Faktor Psikologis

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya tujuan pembelajaran adalah psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tidak adanya faktor psikologis dikarenakan semua siswa memiliki intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan yang sama.

### 3) Faktor Kelelahan

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak tercapainya

tujuan pembelajaran adalah kelelahan.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa kelelahan memiliki peran yang sangat penting dalam setiap pembelajaran khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Adapun beberapa hambatan dari kelelahan yaitu beberapa siswa merasa kelelahan/kecapekan diatasi dengan cara siswa harus tidur malam yang cukup minimal 8 jam agar siswa tidak merasa mudah kelelahan/kecapekan.

### 3. Analisis Kesulitan Siswa dalam melaksanakan Senam Lantai

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian peserta didik. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana peserta didik membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini

terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

4. Hasil belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK terkait hasil belajar siswa sudah melakukan dengan baik. Peneliti melihat semua siswa mampu melakukan sesuai dengan materi yang disampaikan dengan baik dan benar. Siswa juga sudah mendapatkan nilai yang baik dan mencapai batas KKM sehingga sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran walaupun saat proses pembelajaran ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar namun dapat diselesaikan dengan baik. Siswa juga mengatakan bahwa ia dapat mengikuti proses pembelajaran karena siswa dibantu dengan guru, media pembelajaran dan sarana prasarana. Siswa juga mengatakan apabila saat proses pembelajaran tidak mengerti ia menanyakan langsung kepada guru PJOK. Siswa juga mengatakan ia dapat mempraktikkan materi yang disampaikan, mereka menggunakan

alat peraga atau media pembelajaran yang sudah tersedia. Dan melaksanakan proses pembelajaran di sarana prasarana yang sudah tersedia, dengan itu proses pembelajaran PJOK sudah sesuai dengan tujuan dan mendapatkan hasil belajar siswa yang baik dan memenuhi batas KKM.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kesulitan siswa dalam belajar PJOK yaitu karena faktor internal siswa dan faktor eksterna siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, & Supriyono. (2013). Psikologi Belajar. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arifin, Z. (2011). Evaluasi Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Armiyah. (2011). Pelaksanaan Proses Pembelajaran Penjaskesorkes Berdasarkan KTSP. di SD Negeri Sidobowo Kecamatan Patikeja Kabupaten Banyumas: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ateng. (2005). Pendidikan Jasmani. Tangerang: Airlangga.
- Baharuddin, & Wahyuni. (2015). Teori Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Depdikbud. (2009). Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2003
- Harjanto. (2011). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: Rhineka

- Cipta.
- Husdarta. (2019). Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Kosasih. (2014). definisi rencana pelaksanaan pembelajaran. repository unpas.
- Kusumawati. (2015). Penelitian Pendidikan Penjaskesorkes. Bandung: Alfabeta.
- Lexy. (2002). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lutan, S. (2000). Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depikbud.
- Mardiana. (2017). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. <http://www.ut.ac.id>.
- Mawardi. (2019). Instrumen Penelitian. Jakarta: Depikbud.
- Mulyadi. (2010). Pengertian Kesulitan Belajar. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Mulyasa. (2007). definisi rencana pelaksanaan pembelajaran. repository unpas.
- Mulyono. (2009). Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nazir, M. (2005). Metode Penelitian. Bogor: PT. Ghalia Indonesia.
- Qumarulah. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. Journal of Physical Education.
- Rahayu. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Rosnaningsih. (2013). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: El-nisa & Pupa Media.
- Rusman. (2012). Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Sleman: Literasi Media Publising.
- Slameto. (2010). Faktor-faktor Kesulitan Belajar. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sudjana. (2013). Media Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugihartono. (2013). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UY Press.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Rosdakarya.
- Supriyadi. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar.
- Suryobroto, A. S. (2004). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syah, M. (2013). Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yuliawan. (2016). Pembentukan Anak Dengan Jiwa Sportif melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jurnal Sportif.
- S. Sukmadinata, N. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Slameto. (2020). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.