

## PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK) DI SMA KEBERBAKATAN OLAHRAGA NEGERI ACEH

Aldo Rizky Arifna<sup>1</sup>, Sukardi Putra<sup>2</sup>, Ifwandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Syiah Kuala  
[rizkyarifnaaldo@gmail.com](mailto:rizkyarifnaaldo@gmail.com)

---

### Abstract

*Aceh State Sports Talent High School is a special educational unit that aims to foster and develop the potential of students in the field of sports achievements without neglecting academic achievement. As a sports school, students at Aceh State Sports Talent High School have different characteristics from schools in general, because at Aceh State Sports Talent High School there are Physical Education (PJOK) lessons, but when PJOK lessons are in progress they do not study PJOK but PJOK lessons are taken at their respective training places. This study aims to examine the PJOK learning process at Aceh State Sports Talent High School. This study uses qualitative research methods, namely observation and interviews. The variables in this study are the PJOK learning process. The population in this study are students, teachers, and the principal. Data collection techniques use interviews. The learning process of Physical Education, Sports, Health (PJOK) at the Aceh State Sports Talent High School, namely 1) the preliminary activities of PJOK learning at the Aceh State Sports Talent High School have played an effective role in creating conducive initial learning conditions, thus supporting the smoothness and success of subsequent learning activities, 2) The core activities of PJOK learning at the Aceh State Sports Talent High School have run well, flexibly, and pay attention to student safety, thus supporting the achievement of PJOK learning objectives and the development of student sports achievements, 3) The closing activities of PJOK learning at the Aceh State Sports Talent High School have run well and play a role in strengthening student understanding, maintaining safety after physical activity, and preparing students to participate in subsequent learning and training activities*

### Article History

Submitted: 17 April 2026

Accepted: 20 April 2026

Published: 21 April 2026

### Key Words

*Physical Education Learning Process, Students, Teachers, Principals*

---

### Abstrak

SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh merupakan satuan pendidikan khusus yang bertujuan membina dan mengembangkan potensi peserta didik dalam bidang olahraga prestasi tanpa mengesampingkan pencapaian akademik. Sebagai sekolah olahraga, peserta didik di SMA Keberbakatan Negeri Aceh memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah pada umum, karena di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh memang ada pelajaran PJOK akan tetapi ketika pelajaran PJOK sedang berlangsung mereka tidak belajar PJOK tapi pelajaran PJOK di ambil di tempat mereka latihan masing- masing. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses pembelajaran PJOK di Sekolah Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu pengamatan (observasi) dan wawancara. Variabel dalam penelitian ini adalah Proses pembelajaran PJOK. Populasi dalam penelitian ini Adalah Siswa, Guru, dan Kepala Sekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh yaitu 1) kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berperan secara efektif dalam menciptakan kondisi awal pembelajaran yang kondusif, sehingga mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan pembelajaran selanjutnya, 2) Kegiatan inti pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berjalan dengan baik, fleksibel, dan memperhatikan keselamatan siswa,

---

### Sejarah Artikel

Submitted: 17 April 2026

Accepted: 20 April 2026

Published: 21 April 2026

### Kata Kunci

*Proses Pembelajaran PJOK, Siswa, Guru, Kepala Sekolah*

sehingga mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK serta pengembangan prestasi olahraga siswa, 3) Kegiatan penutup pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berjalan dengan baik dan berperan dalam memperkuat pemahaman siswa, menjaga keselamatan setelah aktivitas fisik, serta mempersiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan latihan selanjutnya.

---

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan dengan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar murid bisa mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan juga sangat penting bagi kita semua karena tanpa adanya Pendidikan mungkin sampai hari ini kita tidak bisa apa-apa. Menurut Feni, (2014: 13) menyatakan bahwa, “Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain”. Sedangkan menurut M., Syah, (2010: 10) menyatakan bahwa, “Pendidikan berasal dari kata "didik", lalu kata ini mendapat awalan "me" sehingga menjadi "mendidik" artinya, memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran”. Sedangkan menurut Sofiarini, (2016) menyatakan bahwa, “Pendidikan jasmani merupakan alat pendidikan, atau yang disebut sebagai salah satu media pendidikan yang dalam prosesnya bisa mewujudkan tujuan dari pendidikan sekaligus pembudayaan. Proses ini merupakan sebuah syarat yang memungkinkan manusia mampu terus mempertahankan kelangsungan hidupnya sebagai manusia”. Kutipan diatas dapat kita simpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha yang dilakukan oleh peserta didik untuk menunjukkan potensi dirinya dan juga orang dewasa dapat membantu proses peningkatan potensi siswanya.

Peningkatan potensi diri seorang siswa/ peserta didik guru sangat membantu dalam peningkatan potensi peserta didiknya. Untuk meningkatkan potensi siswa/ peserta didik proses pembelajaran sangat membantu peserta didik. Di sekolah guru mengajarkan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mempunyai tujuan pada pengembangan kemampuan fisik, psikomotorik, berpikir kritis, penalaran, emosi, moral, dan pengendalian sosial peserta didik (Depdiknas, 2006: 131). Sebaliknya, pendidikan jasmani sebagaimana didefinisikan oleh Wawan S., (2018) adalah proses pembelajaran yang melibatkan keikutsertaan dalam kegiatan jasmani serta bermanfaat bagi pengembangan kebugaran fisik, keterampilan gerakan, sportivitas, kecerdasan emosional, dan pengetahuan. Lingkungan belajar fisik telah diatur dengan cara yang akan membantu peserta didik tumbuh dalam kemampuan kognitif, psikomotorik, dan efektif mereka. Senada dengan itu Cholik & Lutan (1997:13) menyatakan bahwa “Proses pendidikan tidak lepas dari interaksi antara lingkungan sekitar dengan peserta didik, yang dikelola melalui kegiatan jasmani secara teratur dengan tujuan akhir membentuk manusia seutuhnya”. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pendidikan jasmani, pendidik harus memperhatikan kepribadian anak secara keseluruhan serta peserta didik dan lingkungannya untuk memperoleh pengukuran proses dan produk dalam kedudukan yang sama. peraturan pemerintah tahun 2005 tentang persyaratan pencapaian 8 (delapan) standar nasional pendidikan yaitu: 1) Kompetensi standar isi. 2) standar proses. 3) standar sarana dan prasarana. 4) standar pengelolaan. 5) standar tenaga pendidik. 6) standar pembiayaan. 7) standar penilaian. 8) kompetensi lulusan. Menurut Annisa et al., (2016) delapan standar tersebut nantinya akan menunjang tujuan pencapaian pendidikan nasional. Proses pembelajaran merupakan hal terpenting dalam melakukan pembelajaran walaupun proses

pembelajaran tidak berjalan dengan baik. Akan tetapi setiap siswa harus melalui proses pembelajaran yang menyenangkan.

Proses pembelajaran PJOK hendaknya dilakukan dengan hati-hati dan seksama serta mengacu pada prinsip-prinsip yang baik, semua itu dilakukan agar diperoleh informasi tentang hasil belajar siswa secara menyeluruh menyangkut aspek *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Dalam dunia Pendidikan sesuatu yang dilakukan harus memiliki tujuan yang pasti termasuk dalam mata Pelajaran PJOK segala hal memiliki tujuan. Menurut Widiastuti (2017: 3), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional. Sejalan dengan itu, Suherman (2018: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, serta pembentukan karakter peserta didik. Selain itu, Mustaqim (2019: 27) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan umum pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. Menurut Widiastuti (2017: 3), pendidikan jasmani bertujuan untuk menghasilkan perubahan holistik pada individu yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Selanjutnya, Suherman (2018: 5) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir, sikap sportivitas, serta pembentukan karakter peserta didik.

Selain itu, Mustaqim (2019: 27) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk individu yang sehat, aktif, disiplin, dan mampu bekerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh pendapat Pratiwi (2020: 12) yang menyatakan bahwa melalui pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan gaya hidup sehat serta memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sepanjang hayat.

A., Widodo (2018:55) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral”. A., Rokhayati (2016:57) menyatakan bahwa, “Prosesnya lebih mengutamakan pada elaborasi hubungan kuat antara sisi sosial emosional, *kognitif*, *reflektif*, gerak keterampilan siswa, dan sisi psikologis siswa”. Menurut Frendi A., Nugroho & S. Hartoto (2017:641) dalam A. W. Setiaji & C. Yuwono (2022:144) menjelaskan bahwa, “Pendidikan jasmani memiliki begitu banyak keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif* dan kecerdasan emosi. Berdasarkan pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa Pendidikan PJOK merupakan suatu bagian dari pendidikan yang dilakukan dapat meningkatkan kebugaran dan Kesehatan, motorik, kecerdasan emosional dan Pendidikan PJOK juga bagian dari Pendidikan secara keseluruhannya yang tujuan dari pembelajarannya mencakup *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Keadaan atau kondisi sekolah yang terkadang memaksa seorang guru tidak bisa melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal, dan juga dimana suatu keadaan sekolah yang berupa sarana prasarana serta kondisi lingkungan sangat berpengaruh sekali terhadap kinerja guru serta tingkat keberhasilan pada pencapaian hasil. Terkait dengan kegiatan pembelajaran kegiatan proses pembelajaran yang termasuk di dalam agenda kegiatan tugas-tugas seorang guru PJOK, terlebih guru penjaskesrek dalam mengelola proses pembelajaran membutuhkan waktu dan sarana prasarana yang memadai untuk mengoptimalkan semua tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Aspek penilaian mata

pelajaran PJOK memiliki tiga domain yang harus dicapai yaitu *psikomotor*, *afektif*, dan *kognitif*. Selain kondisi lingkungan di sekitar sekolah yang kurang mendukung, juga kondisi sumber daya manusia baik tenaga pengajar maupun siswanya, persiapan proses pembelajaran yang terkesan seadanya, kurang adanya modifikasi materi atau pun sarana prasarana yang dirasa masih kurang, sehingga proses pembelajaran terkesan monoton dan kurang variatif.

SMAKON Aceh (Sekolah Menengah Atas Khusus Olahraga Negeri Aceh) merupakan sekolah yang memiliki kekhususan dalam pembinaan atlet, sehingga sistem pendidikannya mengintegrasikan antara pendidikan akademik dan pelatihan olahraga secara intensif. Berbeda dengan SMA pada umumnya yang lebih berfokus pada pengembangan kemampuan akademik, SMAKON Aceh memberikan porsi besar pada latihan fisik, teknik, serta peningkatan prestasi olahraga siswa sesuai cabang yang ditekuni. Kegiatan siswa di SMAKON tidak hanya belajar di kelas, tetapi juga menjalani program latihan rutin, pembinaan mental, serta mengikuti berbagai kejuaraan olahraga.

Selain itu, dari segi tujuan pendidikan, SMAKON Aceh bertujuan mencetak atlet berprestasi yang mampu bersaing di tingkat daerah, nasional, hingga internasional, tanpa mengabaikan pendidikan akademik. Sedangkan SMA lainnya lebih diarahkan untuk mempersiapkan siswa melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Dari sisi jadwal, siswa SMAKON memiliki waktu yang lebih padat karena harus membagi antara belajar dan latihan, sementara SMA biasa lebih fokus pada kegiatan belajar di kelas. Dengan demikian, perbedaan utama SMAKON Aceh dan SMA lainnya terletak pada kekhususan program, yaitu SMAKON menekankan pembinaan olahraga prestasi, sedangkan SMA umum lebih menekankan pencapaian akademik.

Keunggulan SMAKON Aceh dibandingkan SMA lainnya dalam aspek proses pembelajaran terletak pada sistem pembelajaran yang terintegrasi antara akademik dan olahraga. Proses pembelajaran di SMAKON tidak hanya berlangsung di dalam kelas, tetapi juga melalui latihan fisik dan praktik olahraga yang terprogram secara sistematis. Siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, melainkan juga menerapkannya langsung melalui kegiatan latihan di lapangan (*learning by doing*), sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam. Selain itu, proses pembinaan didukung oleh pelatih profesional yang bekerja sama dengan guru, sehingga siswa mendapatkan bimbingan teknis sesuai cabang olahraga yang ditekuni. Evaluasi pembelajaran juga lebih komprehensif karena tidak hanya menilai aspek akademik, tetapi juga keterampilan, kebugaran, dan prestasi olahraga. Dengan demikian, proses pembelajaran di SMAKON Aceh lebih aktif, terarah, dan berorientasi pada pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, baik dari segi intelektual maupun fisik.

Alasan penulis memilih judul ini adalah karena adanya perbedaan yang cukup *signifikan* antara proses pembelajaran di SMAKON Aceh dengan SMA pada umumnya, khususnya dalam pengintegrasian antara pendidikan akademik dan pembinaan olahraga. SMAKON Aceh memiliki keunikan dalam sistem pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek *kognitif*, tetapi juga pengembangan keterampilan fisik dan prestasi olahraga secara terprogram dan berkelanjutan. Hal ini menarik untuk diteliti karena dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas proses pembelajaran yang menggabungkan dua aspek tersebut. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk mengetahui sejauh mana model pembelajaran di SMAKON Aceh mampu meningkatkan kualitas siswa, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Dengan demikian, judul ini dipilih karena relevan, memiliki nilai kebaruan, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga.

SMAKON (Sekolah Menengah Atas Khusus Olahraga Negeri) memiliki berbagai keunggulan dibandingkan sekolah SMA pada umumnya, terutama dalam pengembangan potensi

siswa secara menyeluruh. Keunggulan utama SMAKON terletak pada sistem pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan pembinaan olahraga secara intensif dan terprogram. Siswa tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan di kelas, tetapi juga mendapatkan pelatihan fisik, teknik, dan strategi olahraga yang dibimbing oleh pelatih profesional. Selain itu, SMAKON memiliki fasilitas olahraga yang lebih lengkap dan mendukung peningkatan prestasi siswa. Program latihan yang terstruktur serta kesempatan mengikuti berbagai kejuaraan menjadi nilai tambah dalam membentuk mental, disiplin, dan daya saing siswa. Dengan demikian, SMAKON mampu mencetak lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga berprestasi di bidang olahraga dan siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil observasi SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh yang berlokasi di Jl. Malikul Saleh Komplek Stadion Harapan Bangsa (SHB), SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh merupakan satuan pendidikan khusus yang bertujuan membina dan mengembangkan potensi peserta didik dalam bidang olahraga prestasi tanpa mengesampingkan pencapaian akademik. Sebagai sekolah olahraga, peserta didik di SMA Keberbakatan Negeri Aceh memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah pada umum, karena di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh memang ada pelajaran PJOK akan tetapi ketika pelajaran PJOK sedang berlangsung mereka tidak belajar PJOK tapi pelajaran PJOK di ambil di tempat mereka latihan masing- masing maka dari itu guru PJOK dan pelatih berkoordinasi karena di SMA Keberbakatan Negeri Aceh ada presensi dan dilapangan juga ada presensi, maka dari itu untuk pengetahuan pelajaran PJOK mereka harus belajar sendiri walaupun pelajaran PJOK tidak ada dikelas akan tetapi ketika ujian mata pelajaran PJOK ada di ujikan dan pembahsannya sesuai dengan pembelajaran SMA pada umumnya, maka dari itu siswa di sekolah SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh walaupun tidak belajar dikelas akan tetapi mereka harus belajar sendiri supaya ketika ujian mereka dapat menjawab pertanyaan tersebut. ketika pelajaran PJOK berlangsung dikelas guru hanya melakukan presensi dan tanya jawab santai saja dan berbagi pengalaman ketika bereka sedang bertanding.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu pengamatan (observasi) dan wawancara. Penelitian dilakukan di SMA Keberbakatan Negeri Aceh. Variabel dalam penelitian ini adalah Proses pembelajaran PJOK. Populasi dalam penelitian ini Adalah Siswa, Guru, dan Kepala Sekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan kurang lebih dua bulan tepatnya dari tanggal 1 Oktober – 30 November 2025. Penelitian ini di laksanakan di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Hasil Data yang di dapatkan berbentuk dokumen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Untuk penentuan kelas dan materi dari pelajarannya PJOK.

Hasil dari penelitian ini ditujukan guna untuk mendeskripsikan dan menggambarkan data mengenai aspek pendidikan yang tertuang dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam Proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Data yang didapat kemudian di analisis bagian-bagian dokumen yang menganduk aspek pendidikan. *Intrument* atau alat yang di gunakan dalam penelitian ini berupa lembar penelitian yang telah divalidasi oleh A. Bangun (2022). Pelaksanaan penelitian ini tentang proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh yang dilakukan di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh yang terdiri dari Siswa, Guru PJOK, dan Kepala Sekolah.

Data penelitian ini didapat melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti sendiri kepada siswa, guru, dan kepala sekolah dan peneliti juga terjun langsung saat proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh.

## **Hasil Wawancara Proses pembelajaran PJOK Di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Menurut Siswa**

Berdasarkan dari judul penelitian ini adalah proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Adapun proses pembelajaran PJOK dilihat dari RPP ada beberapa kegiatan yang harus dijalani selama proses pembelajaran berlangsung adapun proses pembelajaran tersebut yaitu Kegiatan Pendahuluan, Kegiatan inti, dan Kegiatan Penutup adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Pada kegiatan pendahuluan, siswa menyatakan bahwa guru PJOK melakukan pengkondisian awal berupa pengecekan kehadiran dan kesiapan fisik sebelum latihan dimulai. Guru juga menyampaikan tujuan pembelajaran agar siswa memahami arah kegiatan latihan. Selain itu, dilakukan apersepsi melalui tanya jawab terkait pengalaman latihan atau pertandingan sebelumnya, yang kemudian dilanjutkan dengan pemanasan untuk mencegah cedera.

Pada kegiatan inti, siswa menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK lebih menekankan pada praktik langsung sesuai cabang olahraga masing-masing. Guru dan pelatih memberikan contoh teknik yang benar sebelum latihan, kemudian siswa mempraktikkannya secara berulang. Selama kegiatan berlangsung, guru melakukan pengawasan dan memberikan koreksi terhadap kesalahan teknik.

Pada kegiatan penutup, siswa menyampaikan bahwa pembelajaran diakhiri dengan pendinginan dan peregangan. Guru dan pelatih juga memberikan evaluasi melalui tanya jawab serta umpan balik terhadap latihan yang telah dilakukan. Selain itu, guru memberikan motivasi dan penegasan kembali poin penting dari latihan.

## **Hasil Wawancara Proses pembelajaran PJOK Di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Menurut Guru**

Berdasarkan dari judul penelitian ini adalah proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Adapun proses pembelajaran PJOK dilihat dari RPP ada beberapa kegiatan yang harus dijalani selama proses pembelajaran berlangsung adapun proses pembelajaran tersebut yaitu Kegiatan Pendahuluan, Kegiatan inti, dan Kegiatan Penutup adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut

Pada kegiatan pendahuluan, guru menjelaskan bahwa tahap ini bertujuan untuk memastikan kesiapan siswa secara fisik dan mental. Guru melakukan pengecekan kehadiran, menyampaikan tujuan latihan, serta melakukan apersepsi untuk mengaitkan pengalaman siswa dengan materi latihan. Guru juga memberikan motivasi serta arahan terkait keselamatan.

Pada kegiatan inti, guru menyatakan bahwa pembelajaran berfokus pada praktik gerak dan pengembangan kebugaran jasmani. Guru dan pelatih memberikan demonstrasi teknik sebelum latihan, kemudian melakukan pengawasan serta memberikan umpan balik selama kegiatan berlangsung. Intensitas latihan disesuaikan dengan kondisi fisik siswa.

Pada kegiatan penutup, guru menjelaskan bahwa pembelajaran diakhiri dengan pendinginan, evaluasi, dan penyimpulan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap teknik yang diajarkan. Guru juga memberikan motivasi serta arahan mengenai pola hidup sehat dan latihan lanjutan

## **Hasil Wawancara Proses pembelajaran PJOK Di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Menurut Kepala Sekolah**

Berdasarkan dari judul penelitian ini adalah proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh. Adapun proses pembelajaran PJOK dilihat dari RPP ada beberapa kegiatan yang harus dijalani selama proses pembelajaran berlangsung adapun proses pembelajaran tersebut yaitu Kegiatan Pendahuluan, Kegiatan inti, dan Kegiatan Penutup adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Pada kegiatan pendahuluan, kepala sekolah menekankan pentingnya pengkondisian siswa sebelum latihan dimulai. Guru diwajibkan melakukan pengecekan kehadiran, memastikan kesiapan fisik siswa, serta menyampaikan tujuan latihan. Apersepsi dan pemanasan juga dianggap penting untuk mendukung kesiapan siswa.

Pada kegiatan inti, kepala sekolah menyatakan bahwa pembelajaran PJOK harus dilaksanakan secara aktif dan terarah. Guru dan pelatih harus menyesuaikan latihan dengan kondisi fisik siswa serta memberikan demonstrasi, pengawasan, dan bimbingan selama latihan berlangsung. Selain itu, kegiatan inti juga harus menanamkan nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas.

Pada kegiatan penutup, kepala sekolah menjelaskan bahwa pembelajaran harus diakhiri dengan pendinginan, evaluasi, dan kesimpulan. Guru juga diharapkan memberikan motivasi serta arahan terkait pola hidup sehat dan latihan selanjutnya

### **Pembahasan Penelitian**

Pada Pembahasan hasil penelitian proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa siswa, guru, dan kepala sekolah yang dilakukan peneliti untuk menemukan kesimpulan dari hasil penelitian ini. Adapun hasil dari wawancara adalah sebagai berikut

### **Proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Menurut Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara siswa SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh, dapat dibahas bahwa proses latihan di sekolah tersebut telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan karakteristik siswa sebagai atlet. Siswa memandang latihan tidak hanya sebagai kewajiban siswa, tetapi juga sebagai bagian yang mendukung kebugaran jasmani dan prestasi olahraga mereka.

Pada kegiatan pendahuluan, siswa menyatakan bahwa guru PJOK dan pelatih telah melakukan pengkondisian siswa, seperti pengecekan kehadiran, kesiapan fisik, serta penyampaian tujuan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendahuluan berfungsi untuk mempersiapkan siswa secara fisik dan mental sebelum mengikuti latihan. Menurut siswa, penyampaian tujuan latihan dan apersepsi yang dilakukan guru dan pelatih membantu mereka memahami arah latihan dan mengaitkan pengalaman latihan dan pertandingan yang telah mereka jalani.

Pada kegiatan inti, siswa menilai bahwa pembelajaran PJOK lebih banyak menekankan pada latihan teknik dan aktivitas fisik secara langsung. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik siswa SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh sebagai atlet yang membutuhkan latihan dengan baik. Siswa juga menyampaikan bahwa guru PJOK dan pelatih memberikan contoh teknik yang benar, melakukan pengawasan, serta memberikan koreksi selama kegiatan latihan berlangsung. Penyesuaian intensitas latihan yang dilakukan guru dan pelatih ketika siswa mengalami kelelahan dinilai siswa sebagai bentuk perhatian guru terhadap kondisi fisik dan keselamatan mereka.

Selain itu, siswa mengungkapkan bahwa guru PJOK dan pelatih tidak hanya menekankan aspek keterampilan gerak, tetapi juga memberikan penjelasan singkat mengenai manfaat latihan,

kebugaran jasmani, dan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara seimbang. Menurut siswa, pendekatan tersebut membuat latihan lebih bermakna dan mudah dipahami.

Pada kegiatan penutup, siswa menyampaikan bahwa guru PJOK dan pelatih selalu mengarahkan mereka untuk melakukan pendinginan dan peregangan, memberikan evaluasi singkat, serta menyimpulkan hasil latihan. Kegiatan ini membantu siswa mengembalikan kondisi tubuh setelah beraktivitas serta memahami kembali latihan yang telah dipelajari. Pemberian motivasi dan arahan pada akhir latihan juga dirasakan siswa dapat meningkatkan semangat mereka untuk menjaga kebugaran dan disiplin dalam berlatih.

Secara keseluruhan, berdasarkan pandangan siswa, proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah dilaksanakan secara terstruktur, fleksibel, dan memperhatikan kondisi siswa sebagai atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh juga mendukung pembinaan prestasi olahraga dan pembentukan sikap disiplin serta tanggung jawab siswa

### **Proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Menurut Guru**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara dengan guru PJOK dan pelatih SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh, dapat dibahas bahwa proses pembelajaran PJOK di sekolah tersebut telah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku serta disesuaikan dengan karakteristik sekolah olahraga. Guru PJOK dan pelatih memandang latihan tidak hanya sebagai sarana pemenuhan tuntutan, tetapi juga sebagai bagian penting dalam mendukung kebugaran jasmani dan pembinaan prestasi olahraga siswa.

Pada kegiatan pendahuluan, guru PJOK dan pelatih menekankan pentingnya pengkondisian siswa sebelum latihan dimulai. Guru melakukan pengecekan kehadiran serta kesiapan fisik dan mental siswa, mengingatkan siswa SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh merupakan atlet dengan jadwal latihan yang padat. Penyampaian tujuan latihan dan apersepsi yang dilakukan guru bertujuan untuk memberikan gambaran kepada siswa mengenai arah latihan serta mengaitkan latihan dengan pengalaman latihan dan pertandingan yang telah mereka jalani. Menurut guru dan pelatih, kegiatan pendahuluan berfungsi sebagai tahap awal untuk mempersiapkan siswa agar latihan dapat berlangsung secara efektif dan aman.

Pada kegiatan inti, guru PJOK menjelaskan bahwa latihan lebih menekankan pada aktivitas praktik gerak dan latihan kebugaran jasmani. Guru dan pelatih memberikan penjelasan dan demonstrasi sebelum siswa melakukan praktik, kemudian melakukan pengawasan dan memberikan umpan balik selama kegiatan berlangsung. Penyesuaian intensitas latihan dilakukan berdasarkan kondisi fisik siswa, terutama bagi siswa yang mengalami kelelahan akibat latihan atau kompetisi. Menurut guru dan pelatih, penyesuaian tersebut merupakan upaya untuk menjaga keseimbangan program pembinaan prestasi olahraga siswa.

Selain aspek keterampilan, guru PJOK dan pelatih juga menekankan pentingnya penanaman nilai-nilai sikap, seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas, dalam setiap kegiatan latihan. Guru dan pelatih memandang bahwa latihan harus mampu membentuk karakter siswa sebagai atlet dan pelajar. Oleh karena itu, latihan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik gerak, tetapi juga pada pembentukan sikap positif.

Pada kegiatan penutup, guru PJOK menjelaskan bahwa latihan diakhiri dengan kegiatan pendinginan, evaluasi singkat, dan penyimpulan hasil latihan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik siswa setelah beraktivitas serta memastikan siswa memahami latihan yang telah dipelajari. Guru juga memberikan motivasi dan arahan terkait pentingnya menjaga

kebugaran jasmani dan menerapkan pola hidup sehat. Menurut guru, kegiatan penutup berfungsi untuk memperkuat hasil latihan dan mempersiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan atau kegiatan berikutnya.

Secara keseluruhan, berdasarkan pandangan guru PJOK dan pelatih, proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah dilaksanakan secara terencana, fleksibel, dan memperhatikan keselamatan serta kondisi siswa. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada pencapaian latihan, tetapi juga mendukung pembinaan prestasi olahraga dan pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

### **Proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Menurut Kepala Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara dengan Kepala Sekolah SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh, dapat dibahas bahwa proses latihan di lapangan tersebut dipandang sebagai bagian strategis dalam mendukung tujuan pendidikan dan pembinaan prestasi olahraga siswa. Kepala Sekolah menilai bahwa latihan adalah kewajiban siswa, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kebugaran jasmani, karakter, dan kedisiplinan siswa sebagai atlet.

Pada kegiatan pendahuluan, Kepala Sekolah menekankan pentingnya peran guru PJOK dan pelatih dalam mengkondisikan siswa sebelum latihan dimulai. Pengondisian tersebut meliputi pengecekan kehadiran, kesiapan fisik, serta kesiapan mental siswa. Menurut Kepala Sekolah, langkah ini sangat penting mengingat siswa SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh memiliki beban latihan yang tinggi, sehingga kondisi fisik dan keselamatan siswa harus menjadi prioritas utama dalam latihan.

Pada kegiatan inti, Kepala Sekolah memandang bahwa pembelajaran PJOK harus dilaksanakan secara aktif dan terarah, dengan menekankan pada praktik gerak dan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Kepala Sekolah menegaskan bahwa guru PJOK dan pelatih perlu menyesuaikan intensitas latihan dengan kondisi fisik siswa agar program latihan dan prestasi olahraga berjalan dengan baik. Selain itu, pemberian demonstrasi, pengawasan, serta bimbingan selama kegiatan inti dianggap sebagai bagian penting untuk menjamin efektivitas dan keamanan latihan.

Selain aspek keterampilan, Kepala Sekolah juga menekankan bahwa kegiatan inti pembelajaran PJOK harus memuat penanaman nilai-nilai sikap, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Nilai-nilai tersebut dipandang sebagai bagian dari pembentukan karakter siswa yang selaras dengan visi SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh sebagai sekolah olahraga.

Pada kegiatan penutup, Kepala Sekolah menilai bahwa pembelajaran PJOK harus diakhiri dengan kegiatan pendinginan, evaluasi, dan penyimpulan hasil latihan. Evaluasi latihan dipandang penting untuk mengetahui ketercapaian tujuan latihan serta perkembangan siswa. Kepala Sekolah juga menekankan pentingnya pemberian motivasi dan arahan terkait pola hidup sehat dan kedisiplinan berlatih sebagai tindak lanjut dari latihan mereka sendiri.

Secara keseluruhan, berdasarkan pandangan Kepala Sekolah, proses pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah dirancang dan dilaksanakan secara sistematis, fleksibel, dan berorientasi pada keselamatan serta pengembangan potensi siswa. Latihan dipandang sebagai bagian integral dari upaya sekolah dalam menyeimbangkan pencapaian akademik dan prestasi olahraga siswa.

## Kesimpulan

Proses Pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Pada Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berjalan dengan baik dan sebelum memulai latihan guru dan pelatih akan melakukan pengondisian siswa agar latihan berjalan dengan baik tanpa mengalami cedera dan sebelum memulai latihan siswa di tuntut untuk melakukan pemanasan sebelum masuk pada latihan inti, guru dan pelatih juga melakukan apersepsi untuk melihat kehadiran siswa.

Proses Pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Pada Kegiatan Inti

Kegiatan inti pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berjalan dengan baik, hanya saja kegiatan inti yang dilakukan ialah mereka melakukan latihan cabang olahraga masing-masing dengan menuntut siswa untuk melakukan teknik dengan baik dan benar.

Proses Pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh Pada Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran PJOK di SMA Keberbakatan Olahraga Negeri Aceh telah berjalan dengan baik. Pada kegiatan penutup siswa dituntut untuk melakukan pendinginan supaya tidak ada yang cedera dan pada kegiatan penutup guru PJOK dan pelatih menyimpulkan hasil latihan yang telah dipelajari sehingga latihan dijalankan sangat berguna untuk peningkatan prestasi olahraga.

## Referensi

- A.Bangun (2022). *Survei Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Dimasa Pandemi Covid-19 Kelas VIII SMP N 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2021/2022*. Universitas Pendidikan Ganessa.
- A.W. Setiaji & C. Yuwono. (2022) *Evaluasi Tingkat Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Bangsri pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2021/2022*. Universitas Negeri Semarang. Indonesian Journal For Physical Education and Sport. Hal 144-155.
- Abdullah Idi. (2011). *Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat dan Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ade Rokhayati, Lutfi Nur, Elan, Gilar Gandana, & Universitas Pendidikan Indonesia, K. T. (2016). *Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Motorik*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1, 57–67.
- Agus S. Suryobroto. (2005). *Persiapan Profesi Guru Penjas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus S. Suryobroto.(2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmad Luthfi Setiawan., (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Trainer Kit Sistem Pengendali Elektromagnetik Untuk Siswa Kelas Xi Di Smk Cokroaminoto Pandak*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Ajat Rukajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Akdon & Ridwan. (2010). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika* Cetakan Kedua: Alfabeta. Tempo
- Arifin, Zainal. (2014). *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Arikunto, (2010:105). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. & Jabar Abdul S.C. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- BNSP. (2006) *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dirjen.
- Dedy Kustawan dan Yani Meimulyani. (2013). *Mengenal Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus serta Implementasinya*. Jakarta: PT Luxima.
- Dini, Rosdiani. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Farida Yusuf Tayibnapis, (2008), *Evaluasi Program dan Instrumen Evaluasi Untuk Program Pendidikan dan Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Feni. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fitroh M, & Mu'arifin. (2020). *Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas*. Sport Science And Health, 2(5), 265–271.
- Hamalik, Oemar. (2001). *Proses Belajar mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Iftitah, Selfi Lailiyatul. 2019. *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*. Buku panduan. Jawa Timur: Duta Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=5tb7DwAAQBAJ>.
- M. E. Winarno. (2004). *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang. ISBN. 979-95685-8-7. Penerbit Center Of Human Capacity Development. Jakarta.
- Mar'at, Samsunuwiyati. (2009). *Desmita Psikologo Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Model Colin G. Penningtona. (2019). *Sport education and physical activity*. Journal Department of Kinesiology. AuthorEmail: cpennington@cornellcollege.edu DOI: 10.26524/ijpefs1911 vol. 8, Iss. 1, Year 2019
- Muhibbin Syah, (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Pamungkas Ibnu Aji, & Dwijoyo Wasis Djoko. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktivitas Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan*. Sport Science And Health, 2, 272– 278.
- Rahmawati, Yuli dkk. (2017). *Pendekatan Pembelajaran Kimia Berbasis Budaya dan Karakter: Culturally Responsive Teaching Terintegrasi Etnokimia*. Jakarta: LPPM Universitas Negeri Jakarta
- Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- S. Munawarah. (2013). *Dari Sekolah Guru Kepandaian Putri (Sgkp) Ke Sekolah Kesejahteraan Keluarga Atas (Skka) Pius X: Studi Lembaga Pendidikan Kejuruan Swasta Katolik Di Magelang Tahun 1953-1964*. FIB. Universitas Diponegoro.
- Slameto, (2001). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.

- Sofiarini, Anna Mariam. (2016). *Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 1 Nomor 1
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: IKAPI
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrial, & Sugiyanto. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 03 Bengkulu Tengah*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2).
- Taufan, dkk. (2018). *Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi anak dengan hambatan fisik dan motorik*. *Jurnal pendidikan kebutuhan khusus*. ISSN: Print 2598-5183-online 2598-2508. Vol. 2 Issue 2: 2018.
- Tayibnapi, Farida Yusuf. (2008). *Evaluasi Program Dan Instrumen Evaluasi Untuk Program Pendidikan Dan Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Tiurna Silalahi (2020) *Supervisi akademik kepala sekolah untuk meningkatkan kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran di SD 173114 Dolok Nagodang*. *Jurnal*, Vol. 1, No. 1, Okt. 2020.
- Triatmaja, Ramadhan, Amin & Muthohar Muschisin (2013). *Pengaruh Endorser Ulama Terhadap Sikap dan Minat Beli Konsumen*. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi (JBE)*, vol 19, no. 1, hh 87-99.
- Undang-Undang No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widodo, Agung. (2018). *Makna dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya*. *Jurnal Motion: Universitas Muhammadiyah Sukabumi*. Vol. IX. Nomor 1, 2018: 55.
- Yunis Bangun, S. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia*. VI. [Http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/](http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/)