
Upaya Guru Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Minat Siswa Putri dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMU

Oleh Komarudin

Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Dengan melakukan aktivitas jasmani, maka akan diperoleh peningkatan dalam hal kesegaran jasmaninya. Selanjutnya kesegaran jasmani yang baik dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada manusia, khususnya dalam hal meningkatkan kualitas belajarnya. Usia siswa SMU yang termasuk dalam masa remaja merupakan masa yang penting untuk dapat mengembangkan kesegaran jasmaninya, oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani harus dapat memberdayakan agar seluruh siswa khususnya siswa putri untuk aktif dalam aktivitas pendidikan jasmani di sekolah.

Guru pendidikan jasmani sebagai ujung tombak penentu ketercapaian tujuan pendidikan jasmani di sekolah harus berupaya menumbuhkan minat siswa putri agar tetap dapat melakukan aktivitas jasmani, sehingga dengan demikian diharapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Adapun upaya guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMU adalah sebagai berikut: 1. membangkitkan adanya suatu kebutuhan pada siswa, 2. membangkitkan motivasi belajar, 3. memberitahukan tujuan atau sasaran belajar yang ingin dicapai, 4. menggunakan metode hasil belajar siswa, 5. modifikasi alat dan fasilitas.

Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik apabila seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat meningkatkan minat belajar siswa. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani diharapkan selalu meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya agar dapat secara dini melakukan upaya-upaya dalam meningkatkan minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga tujuan-tujuan yang diharapkan dari pendidikan jasmani di SMU dapat terwujud.

Kata kunci: Guru Pendidikan Jasmani, Minat dan Siswa SMU

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk

pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan sama sekali tidak lengkap tanpa pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani pun memiliki tujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didiknya untuk mengenal dirinya dan juga lingkungannya, sehingga siswa akan memiliki aspek-aspek positif baik jasmani maupun rohani.

Dengan melakukan aktivitas jasmani, maka akan diperoleh peningkatan dalam hal kesegaran jasmaninya. Selanjutnya kesegaran jasmani yang baik dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada manusia dalam hal ini siswa SMU baik putra maupun putri untuk dapat meningkatkan belajarnya. John F. Kennedy (Sardjono, 1988: 11) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga menjadi dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif. Lebih lanjut dikemukakan pula bahwa kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia dalam peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, rehabilitas dan sebagainya. Selain itu tingkat kesegaran jasmani seseorang secara ideal merupakan landasan untuk dapat menentukan kuantitas dan kualitas kerja yang ingin dicapai.

Mengingat begitu besarnya peran pendidikan jasmani bagi siswa SMU yang secara fisik dan psikis sedang dalam tahap perkembangan, maka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, diharapkan semua siswa baik putra maupun putri aktif dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani secara optimal. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah selalu mengikuti aktivitas pendidikan jasmani dengan usaha mengoptimalkan diri dalam setiap penampilan baik terhadap kegiatan yang bersifat individu seperti pada cabang-cabang atletik dan nomor-nomor senam, maupun dalam kegiatan yang bersifat kelompok seperti pada cabang olahraga permainan yaitu: sepakbola, bola basket dan bola voly.

Akan tetapi dalam kenyatannya selama ini, masih banyak siswa terutama siswa putri yang enggan, malas dan kurang berminat mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya pada saat haid, cedera ringan atau menganggap pendidikan jasmani itu terlalu memberatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Woerjati Soekarno (1977: 2) bahwa secara umum bukti menyatakan sedikitnya partisipasi siswa putri dalam aktivitas jasmani disebabkan sering kalinya siswa putri izin untuk tidak mengikuti aktivitas pendidikan jasmani di sekolah ketika datang bulan, cedera yang kecil dan atau anggapan pendidikan jasmani yang memberatkan kaum wanita.

Dari kenyataan tersebut di atas jelas menunjukkan bahwa alasan bagi siswa putri untuk tidak mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memang bersifat sangat pribadi. Namun demikian bukan berarti guru pendidikan jasmani sebagai ujung tombak penentu ketercapaian tujuan pendidikan jasmani di sekolah harus diam, tetapi guru pendidikan jasmani harus berupaya menumbuhkan minat siswa putri agar tetap dapat melakukan aktivitas jasmani, sehingga dengan demikian diharapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan.

Pembahasan

Hakikat Guru Pendidikan Jasmani

Dalam proses belajar mengajar, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa guru mempunyai peranan yang sangat penting dan menentukan terhadap ketercapaian hasil dari tujuan pengajaran yang sudah ditetapkan. Bagaimana hasil proses belajar mengajar tersebut dapat tercapai dengan baik, sebagian besar dipengaruhi oleh kemampuan yang dimiliki guru di dalam melaksanakan tugas mengajar.

Proses belajar mengajar secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu interaksi antara guru dengan siswa di dalam lingkungan pendidikan (sekolah).

Sebagaimana dikemukakan A. M. Sardiman (1987: 47) bahwa proses belajar mengajar merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan guru sebagai pemegang peranan utama. Selanjutnya dikemukakan pula bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dengan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan tentunya dituntut guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang mampu membentuk suasana yang harmonis dalam melaksanakan pendidikan, tanggap terhadap perubahan-perubahan akibat dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kreatif menciptakan sesuatu yang ada relevansinya dengan usaha pendidikan, termasuk menentukan variasi pembelajaran, sehingga anak didiknya akan selalu menerima pelajaran dengan senang hati.

Selanjutnya agar dalam menjalankan tugasnya dapat berjalan dengan baik, maka guru pendidikan jasmani harus memiliki syarat-syarat sebagaimana yang dikemukakan Sukintaka (1992: 73-74) yaitu: Guru pendidikan jasmani yang baik harus memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani harus berjiwa pancasila
2. Guru pendidikan jasmani sebagai pendukung dan pengemban norma
3. Guru pendidikan jasmani mempunyai kemampuan-kemampuan antara lain;
 - a. Memahami pengetahuan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah
 - b. Memahami karakteristik siswa
 - c. Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan
 - d. Mampu memberikan bimbingan dan pengembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani
 - e. Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah
 - f. Memiliki pemahaman tentang kondisi jasmani
 - g. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya menciptakan tujuan pendidikan jasmani
 - h. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam dunia olahraga

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang guru pendidikan jasmani merupakan ujung tombak dari keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah, oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani harus dapat memiliki beberapa persyaratan seperti tersebut di atas agar apabila dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menemui hambatan dalam pencapaian tujuannya, seperti minimnya minat siswa putri dalam mengikuti pembelajaran, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat segera melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan minat siswa putri tersebut, sehingga tujuan-tujuan dalam pendidikan jasmani dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Hakikat Minat

Minat adalah kecenderungan yang timbul apabila individu tertarik kepada sesuatu karena sesuai dengan kebutuhannya atau merasakan bahwa sesuatu yang aka dipelajari dirasakan bermakna bagi dirinya, minat sangat penting perannya bagi pendidikan sebab merupakan sumber dari usaha dan minat timbul dari kebutuhan siswa yang merupakan faktor bagi siswa tersebut dalam melakukan usahanya itu (Effendi, 1985: 32).

Sesuai dengan pendapat di atas, Sumadi Suryabrata (1983: 7) menyatakan bahwa minat adalah “pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek serta banyak sedikitnya kekuatan yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukannya”.

Adapun W.S. Winkel (1983: 157) mengemukakan bahwa minat merupakan kecenderungan siswa untuk memperhatikan suatu objek yang menjadi sasaran karena adanya dorongan sehingga menjadi tertarik pada bidang tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang itu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan siswa untuk memperhatikan suatu objek yang menjadi sasaran karena adanya dorongan sehingga menjadi tertarik dan merasa senang terhadap objek tersebut. Hal ini dapat dicontohkan, siswa yang tidak atau kurang berminat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, akan menyebabkan siswa tersebut dalam melakukan atau mengikutinya tidak sepenuh hati. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukirin (1984: 71) yang mengemukakan bahwa siswa yang minatnya besar terhadap ilmu pengetahuan akan suka mempelajari ilmu itu, sebaliknya siswa yang tidak mempunyai minat terhadap sesuatu akan mengakibatkan ia tidak punya perhatian terhadapnya dan karena itu ia tidak akan berhasil dalam mempelajarinya.

Pentingnya Minat

Minat merupakan faktor penting dalam suatu proses pembelajaran, karena dengan adanya minat siswa akan mengikuti proses pembelajaran dengan bersemangat dan sungguh-sungguh, adapun pentingnya minat dalam suatu proses pembelajaran diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai suatu motivasi belajar
Elizabeth B. Hurlock (1990: 119) mengemukakan bahwa minat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Dari pendapat ini jelas bahwa bila seorang siswa mempunyai minat belajar maka dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa tersebut akan berusaha lebih sungguh-sungguh dalam melaksanakan kegiatan yang ada dalam pembelajaran tersebut.
- b. Memberi kesenangan dalam belajar
Apabila siswa berminat belajar, maka pengalaman belajar mereka akan menyenangkan dan bertahan lebih lama di dalam diri siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Elizabeth B. Hurlock (1990: 116) yang mengemukakan bahwa bila siswa-siswa berminat pada suatu kegiatan, pengalaman mereka akan jauh lebih menyenangkan
- c. Meningkatkan perhatian dan keaktifan siswa dalam belajar
Minat yang ada pada diri siswa akan mengakibatkan bertambahnya perhatian dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga dalam pembelajaran siswa tidak akan malas dan selalu memperhatikan materi yang diberikan oleh guru. Sebagaimana dikemukakan M. Uzer usman (1995: 27) bahwa minat belajar siswa merupakan faktor utama yang menentukan derajat keaktifan siswa dalam suatu proses pembelajaran.
- d. Menambah kelancaran dalam kegiatan pembelajaran
Dengan adanya minat dalam pembelajaran, maka akan terjadi komunikasi antara guru dengan siswa. Sehingga apabila terdapat hambatan-hambatan dalam pembelajaran akan dengan mudah terpecahkan. Hal ini sesuai dengan pendapat A. M. Sardiman (1987: 93) yang menyatakan bahwa proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar apabila disertai dengan adanya minat.
- e. Untuk mendapatkan hasil yang baik
Minat belajar yang besar dalam pembelajaran akan mengakibatkan bertambahnya intensitas kegiatan yang dilakukan siswa dalam belajar. Bertambahnya intensitas kegiatan ini akan menimbulkan hasil yang

bertambah baik pula. Oleh karena itu diharapkan seorang guru dapat melakukan upaya-upaya agar minat siswa dalam pembelajaran bertambah sehingga dapat menghasilkan yang lebih baik.

Timbulnya Minat

Crow & Crow (Kasijar, 1984: 361) mengemukakan bahwa motivasi berhubungan erat dengan bangkitnya minat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa timbulnya minat berhubungan erat dengan motivasi siswa. Oleh karena itu, seorang guru harus memberikan motivasi kepada siswa dalam proses pembelajaran, sehingga siswa berminat dengan materi pelajaran yang diberikan.

Senada dengan hal tersebut di atas, Benard (A.M. Sardiman, 1987: 27) mengemukakan bahwa minat belajar timbul tidak secara tiba-tiba/spontan, melainkan timbul akibat partisipasi, pengalaman dan kesiapan dalam waktu belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan minat belajar timbul tidak dengan sendirinya, melainkan tumbuh melalui aktivitas, pengalaman, kebiasaan dan dorongan dari seseorang.

Adapun faktor-faktor yang dapat menimbulkan minat siswa dalam proses pembelajaran adalah:

a. Guru

Minat pada diri siswa akan timbul dengan sendirinya jika siswa mempunyai kesan yang baik terhadap seorang guru. Dengan adanya kesan tersebut siswa akan merasa tertarik dan menyukai gurunya dan pada akhirnya akan menyukai materi pelajaran yang di sampaikan guru tersebut. Dalam hal ini Sardjono (1979: 15-16) mengemukakan sebagai berikut. Ciri-ciri yang disukai murid adalah: (1) Suka membantu dalam pekerjaan sekolah, menerangkan pelajaran dan tugas dengan jelas serta mendalami dan menggunakan contoh-contoh sewaktu mengajar. (2) Riang gembira, mempunyai perasaan humor dan menerima lelucon atas dirinya. (3) Bersikap bersahabat pada siswa dan merasa sebagai anggota di dalam kelompok kelas, maksudnya guru merupakan kesatuan dengan anak-anak sekelas, sebagai ayah, kepala keluarga kelas yang membimbing dan melindungi anggotanya. (4) Adanya perhatian pada siswa dan memahami siswa, guru harus dapat memperhatikan semua siswa, baik yang pandai maupun yang lambat masing-masing memerlukan perhatian yang berbeda. (5) Berusaha agar pekerjaan menarik, membangkitkan keinginan belajar. Guru hendaknya mempunyai kreatifitas sehingga belajar itu tidak menjemukan tetapi menyenangkan. (6) Tegas, sanggup menguasai kelas dan membangkitkan rasa hormat pada siswa. Guru dalam mengambil keputusan tidak boleh ragu-ragu, karena keraguan adalah suatu pertanda bahwa guru tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. (7) Tidak pilih kasih dan tidak punya anak kesayangan. Guru harus bertindak adil terhadap anak didiknya. (8) Tidak suka mengomel dan mencela. Jika guru terlalu banyak bicara yang tidak perlu, maka hal ini akan mengurangi perhatian siswa. (9) Murid betul-betul mempelajari dari guru. Guru harus mendapatkan kepercayaan dari anak-anak, sehingga mereka akan mentaati perintah guru, siswa akan bertambah pandai dan terampil. (10) Mempunyai pribadi yang menyenangkan. Dengan sifat simpatik dari guru siswa merasa mendapatkan kepercayaan dan perlindungan dari guru.

Selain dari hal-hal di atas, guru juga harus dapat menciptakan kondisi dan lingkungan belajar yang menyenangkan, sehingga dalam belajar siswa merasa senang dan bersemangat tanpa adanya ketegangan-ketegangan dalam pembelajaran.

b. Teman sebaya

Teman sebaya sangat mempengaruhi timbulnya minat siswa dalam pembelajaran hal ini disebabkan siswa ingin diteima dan diakui serta

mendapatkan perhatian dari teman sebaya. Sebagaimana dikemukakan Crow & Crow (Kasijar, 1984: 353) bahwa minat anak-anak muda terhadap kegiatan-kegiatan atau apa yang mereka lihat menjadi pembangkit keinginan-keinginan untuk menarik perhatian-perhatian anggota kelompok.

b. Sarana dan prasarana

Minat belajar siswa akan timbul jika sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah lengkap dan terawat dengan baik sehingga bila digunakan tidak membahayakan keselamatan diri siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Bimo Walgito (1981: 31) yang menyatakan bahwa minat akan timbul apabila terdapat alat-alat pendukung dari objek minat yang bervariasi dan dalam kondisi baik.

Karakteristik Siswa SMU

Seseorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang baik harus memahami karakteristik siswa dalam mengajar, membimbing dan mendidik siswa. Siswa SMU adalah pelajar yang menempuh pendidikan agar memperoleh bekal sebagai tenaga tingkat menengah. Usia siswa SMU berkisar antara 16-19 tahun atau sering pula disebut usia remaja. Usia remaja merupakan batas peralihan dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Tubuhnya sudah kelihatan layaknya orang dewasa, tetapi apabila diperlakukan seperti orang dewasa maka ia gagal menunjukkan kedewasaannya.

Imam Soejoedi (1979: 13) mengemukakan bahwa sifat-sifat yang penting dalam usia remaja adalah sebagai berikut :

1. Berpikir hanya untuk kepentingan dan kepuasan diri sendiri.
2. Selalu ingin mendapatkan pengalaman-pengalaman baru
3. Berkeinginan untuk berdiri sendiri
4. Mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain

Dari uraian di atas dinyatakan bahwa kehidupan remaja adalah sangat rawan, karena emosi yang tidak stabil bila mendapat pengaruh yang negatif akan lebih cepat direspon tanpa memperhitungkan untung ruginya. Apabila hal ini tidak diperhatikan dengan baik, maka siswa akan bertindak semaunya, tidak memperhitungkan norma-norma dan aturan-aturan yang ada. Untuk itu guru pendidikan jasmani perlu memahami sifat-sifat anak remaja ini dengan baik.

Selain uraian Imam Soejoedi di atas, Singgih D. Gunarsa (1991: 35) menyatakan bahwa pengalaman para remaja mengenai alam dewasa masih belum banyak, oleh karena itu sering terlihat adanya :

1. Kegelisahan, mempunyai keinginan yang banyak tetapi tidak selalu dapat terpenuhi sehingga mereka hanya dikuasai oleh perasaan gelisah.
2. Pertentangan, sering terjadi perbedaan pendapat antara remaja dengan orang tua.
3. Keinginan, mempunyai keinginan yang bersifat menantang untuk mencoba segala bentuk yang belum diketahui.
4. Aktivitas kelompok dan teman sebaya

Adapun mengenai karakteristik siswa putri SMU, secara lebih spesifik dikemukakan oleh B. Simandjuntak (1993: 87-88) yang menyatakan bahwa pada usia remaja ini secara fisiologis ditandai dengan telah datangnya masa menstruasi, sehingga tubuh mengalami gangguan akibat adanya perubahan fungsi hormon pada diri remaja putri, hal ini sedikit banyak membuat remaja putri malas melakukan aktivitas, khususnya aktivitas jasmani. Lebih lanjut lagi dikemukakan bahwa tingkat keberanian remaja putri dalam melakukan aktivitas fisik lebih rendah dibanding remaja putra, malah ada anggapan bahwa pendidikan jasmani membahayakan keselamatan remaja putri, sehingga sangat sedikit siswa putri yang aktif dalam aktivitas jasmani.

Dengan mengetahui karakteristik siswa SMU dan juga perbedaan-perbedaan mendasar antara siswa putra dan siswa putri, maka diharapkan seorang guru pendidikan jasmani dapat sedini mungkin mengantisipasi bagaimana berupaya dalam menghadapi siswa. Pengetahuan ini untuk mendasari dalam usahanya untuk mengarahkan, mendorong, membimbing dan meningkatkan minat serta memberi petunjuk kepada anak didik, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, agar tujuan-tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah dapat terwujud.

Upaya Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Meningkatkan Minat Siswa Putri dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMU

Minat merupakan faktor yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan minat siswa, khususnya siswa putri terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan minat siswa putri SMU antara lain :

1. Membangkitkan Adanya Suatu Kebutuhan pada Siswa

A. M. Sardiman (1987: 94) mengemukakan bahwa minat belajar siswa dapat ditimbulkan dengan membangkitkan adanya suatu kebutuhan. Dari pendapat ini dapat dijelaskan, apabila siswa merasa membutuhkan sesuatu maka mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan tersebut. Supaya siswa putri merasa membutuhkan pembelajaran pendidikan jasmani maka upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan jalan memberikan harapan yang akan diperoleh siswa setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa putri mempunyai kebutuhan maka siswa putri akan termotivasi dan mempunyai keinginan untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tersebut.

Masih menurut A. M. Sardiman (1987: 94) bahwa bentuk-bentuk kebutuhan itu antara lain : penghargaan, nilai yang memuaskan, pujian dan perhatian. Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik siswa SMU yaitu masih membutuhkan aktivitas kelompok dan teman sebaya. Dengan melakukan aktivitas kelompok mereka mengharapkan adanya penghargaan, pujian, penghargaan serta sudah barang tentu nilai yang memuaskan sehingga dapat diakui kelompoknya.

Salah satu contoh upaya guru pendidikan jasmani untuk membangkitkan suatu kebutuhan pada siswa adalah dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya pendidikan jasmani bagi aktivitas sehari-hari manusia sehingga dapat terlaksana dengan baik, maka dengan demikian pendidikan jasmani merupakan suatu kebutuhan bagi semua manusia, tak terkecuali siswa putra maupun putri.

2. Membangkitkan Motivasi Belajar

Menurut W. S. Winkel (1983: 92) bahwa motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah dan semangat belajar. Dengan demikian dapat dijelaskan lebih lanjut, motivasi sangat dibutuhkan dalam pembelajaran karena tidak semua materi pembelajaran yang akan disampaikan guru menarik perhatian dan minat siswa. Bentuk-bentuk motivasi itu antara lain : pujian, hadiah, nilai yang memuaskan dan harapan setelah menyelesaikan pembelajaran, misalnya siswa yang pandai bermain bola voli dan berbakat akan dimasukkan dalam tim bola voli pelajar mewakili sekolahnya.

Adapun untuk siswa putri yang sedang mengalami masa menstruasi dan akhirnya malas dalam beraktifitas khususnya aktivitas jasmani serta siswa putri yang mempunyai anggapan bahwa pendidikan jasmani dapat membahayakan keselamatannya, maka seorang guru pendidikan jasmani harus dapat memberikan pengertian serta dorongan agar siswa putri dapat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, misalnya dengan memberikan pengertian bahwa masa menstruasi bukanlah halangan untuk melakukan

aktivitas jasmani asal dilakukan dengan benar sehingga tidak membahayakan keselamatan diri dan sudah barang tentu siswa putri selayaknya memakai pembalut apabila akan melakukan aktivitas jasmani. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Kartini Kartono (1979: 211) bahwa senyatanya menstruasi itu merupakan gejala biologis yang alami dan positif sifatnya sebagai pertanda biologis dari kematangan seksual, sehingga peristiwa menstruasi itu sebenarnya diterima dengan sikap yang wajar oleh setiap gadis dan wanita.

Dengan demikian diharapkan dengan diberikan beberapa pengertian pokok tentang menstruasi seperti tersebut di atas, dapat menghilangkan anggapan yang keliru dari siswa putri tentang menstruasi dan hal ini juga dapat mendorong keberanian siswa putri dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani.

3. Memberitahu Tujuan atau Sasaran Belajar yang ingin Dicapai

W. S. Winkel (1983: 93) menyatakan sebagai berikut : "minat siswa akan lebih kuat bila tujuan belajar yang ingin dicapai diberitahukan kepada mereka". Dari pendapat ini dapat dijelaskan lebih lanjut dengan mengetahui tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa putri SMU akan mempunyai gambaran yang jelas mengenai materi pembelajaran pendidikan jasmani sehingga akan timbul keinginan, dorongan atau motivasi untuk mempelajari materi tersebut. Contohnya dalam pembelajaran keterampilan bola basket dimana materinya adalah melakukan lemparan (*shooting*), maka seorang guru pendidikan jasmani dapat menjelaskan bahwa tujuan dari pembelajaran keterampilan melakukan lemparan (*shooting*) adalah apabila lemparan itu dilakukan dengan baik dan sesuai dengan teknik yang benar maka bola akan masuk ke basket dan akan menghasilkan nilai dan dengan itulah kemenangan sebuah tim ditentukan. Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik siswa SMU yaitu selalu ingin mencoba pengalaman-pengalaman baru.

4. Menggunakan Metode yang Bervariasi

Penyampaian materi pelajaran oleh seorang guru pendidikan jasmani seharusnya dapat menimbulkan gairah dan semangat belajar siswa. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus mempunyai kreatifitas yang baik agar dapat menemukan metode yang bermacam-macam dalam proses pembelajarannya. Contohnya dalam memberikan materi pelajaran permainan, metode yang banyak digunakan sebaiknya adalah metode demonstrasi atau *dril*, karena dengan metode ini siswa dapat dengan mudah melihat secara langsung gerakan yang dicontohkan guru dan dengan mudah melihat secara langsung gerakan yang dicontohkan guru dan dengan mudah menirukannya secara berulang-ulang, sehingga gerakan tersebut dapat cepat dikuasai. Sebaliknya bila memberikan materi berupa peraturan-peraturan pertandingan cabang olah raga, maka metode yang digunakan sebaiknya metode ceramah, karena metode ini lebih efektif dengan memberikan penjelasan-penjelasan tentang materi peraturan-peraturan cabang olahraga.

Dengan menggunakan berbagai macam metode diharapkan dapat menarik perhatian dan minat belajar siswa serta dapat mencegah timbulnya kebosanan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagaimana diungkapkan oleh Elida Prayitno (1989: 112) bahwa dengan menggunakan metode belajar yang bermacam-macam akan mendukung timbulnya kegairahan, ketekunan dan minat belajar sehingga memungkinkan siswa belajar dengan aktif.

5. Memberitahukan Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar yang diberitahukan kepada siswa akan mendorong keinginan siswa untuk belajar. Hal ini disebabkan siswa mengetahui kemajuan belajar yang selama ini mereka lakukan. Dengan mengetahui kemajuan

belajar, siswa akan merasa senang dan termotivasi untuk lebih giat lagi dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya bila siswa kurang mendapatkan peningkatan belajarnya, maka siswa akan berusaha lebih keras untuk meningkatkan belajarnya tersebut.

Keadaan ini sesuai juga dengan karakteristik siswa SMU yang ingin selalu mendapatkan kepuasan diri. Hal ini senada juga dengan pendapat Elida Prayitno (1989: 25) yang mengemukakan bahwa lapoan kemajuan siswa bermanfaat untuk mendorong siswa lebih giat dalam belajar.

6. Modifikasi Alat dan Fasilitas

Dalam proses pembelajaran, modifikasi alat dan fasilitas merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Modifikasi dapat dilakukan dengan pertimbangan agar siswa putri lebih berminat di dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini Husni Thamrin (1995: 78) mengemukakan bahwa sekalipun ketentuan peralatan olahraga yang harus disediakan sekolah sedemikian rupa, akan tetapi bentuknya tidak harus berupa peralatan yang sebenarnya (standar), apabila kondisi siswa tidak memungkinkan menggunakannya, maka diperlukan peralatan yang berbentuk modifikasi.

Apabila modifikasi dapat dilaksanakan dengan tidak menyalahi prinsip-prinsip gerakan, diharapkan siswa putri akan lebih giat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan karena sesuai dengan kemampuannya. Sebagai contoh modifikasi alat dalam pembelajaran permainan bola voli bagi siswa putri di SMU yaitu dengan menggunakan bola yang tidak standar, sehingga tidak terlalu berat dan keras seperti bola standar. Bola modifikasi yang dimaksud banyak dijumpai di toko-toko olahraga dengan kualitas di bawah bola standar. Adapun bentuk modifikasi fasilitasnya adalah dengan mengurangi tinggi net pada saat pembelajaran bola voli untuk permainan secara sederhana. Dengan net yang tidak terlalu tinggi diharapkan siswa putri akan berminat dalam bermain bola voli dan dapat menggunakan gerakan-gerakan sesuai dengan teknik yang benar.

Jika guru pendidikan jasmani sudah mengupayakan untuk meningkatkan minat belajar siswa, maka guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus melaksanakan tugas mengajar dengan sebaik-baiknya dan selalu membina siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Penutup

Kesimpulan

Upaya guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMU seperti yang telah diuraikan dalam pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. membangkitkan adanya suatu kebutuhan pada siswa
- b. membangkitkan motivasi belajar
- c. memberitahukan tujuan atau sasaran belajar yang ingin dicapai
- d. menggunakan metode hasil belajar siswa
- e. modifikasi alat dan fasilitas

Saran

Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik apabila seorang guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan minat belajar siswa. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani diharapkan selalu meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya agar dapat secara dini melakukan upaya-upaya dalam meningkatkan minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga tujuan-tujuan yang diharapkan dari pendidikan jasmani di SMU dapat terwujud.

Daftar Pustaka

- A.M Sardiman. (1987). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bimo Walgito. (1981). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Yayasan Penka Fakultas Psikologi UGM.
- B. Simandjuntak. (1993). *Psikologi Remaja*. Bandung: Tarsito.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum SMU*. Jakarta: Depdikbud.
- Elida Prayitno. (1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud.
- E. Usman Effendi. (1985). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Tarsito.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1990). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Husni Thamrin. (1995). Peran Guru Pendidikan Jasmani Mengatasi Keterbatasan Alat dan Fasilitas Olahraga. *Cakrawala Pendidikan* (Nomor 5 Tahun 1996).
- Imam Soejoedi. (1979). *Pengantar Buku Pegangan Guru SPG*. Jakarta: PT. Karya Uni Press.
- Kartono Kartini. (1979). *Psikologi Anak*. Bandung: Alumni.
- Kasijar. (1984). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Uzer Usman. (1995). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Poerwodarminto. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sardjono. (1979). *Didaktik dan Metodik Senam*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.
- _____. (1988). Peranan Pendidikan Jasmani dalam Usaha Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Warta IKIP Yogyakarta* (Volume XXII-XXIII).
- Singgih, D. Gunarsa. (1991). *Psikologi Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Soebroto. (1976). *Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (1998). Reformasi dalam Pendidikan Jasmani. *Makalah*. IKIP Yogyakarta.
- Sukirin. (1984). *Pokok-pokok Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Winkel, W.S. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Woeryati Soekarno. (1997). *Senam Untuk Wanita*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.