

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
DI SMP NEGERI 1 KAPUR IX**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**EZIZAH BAGJANI RIZKI
NIM. 18086011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DAPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX

N a m a : Ezizah Bagjani Rizki

NIM : 18086011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing

Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ezizah Bagjani Rizki
NIM : 18086011

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

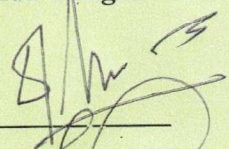
**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
(PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX**

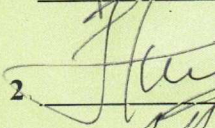
Padang, Agustus 2022

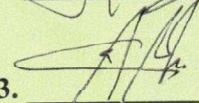
Tim Penguji

- 1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd**
- 2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 

- 2.** 

- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Ezizah Bagjani Rizki
NIM. 18086011

ABSTRAK

Ezizah Bagjani Rizki, (2022).Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga belum terlaksananya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sesuai dengan tuntutan Kurikulum 2013. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di SMP Negeri 1 Kapur IX. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Kapur IX kelas VIII yang berjumlah 121. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas VIII/1, VIII/2, VIII/3 dan VIII/4. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan disusun dengan menggunakan Skala Likert. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sebesar 100%, Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP 1 Kapur IX sebesar 73,56% dan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebesar 76,19%. Secara keseluruhan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sudah dapat dikategorikan baik.

Kata kunci: Pelaksanaan Pembelajaran

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Kapur IX”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Zarwan, M.Kes
4. Ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan masukan serta saran dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kapur IX dan guru PJOK yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Agustus 2022

Ezizah Bagjani Rizki

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian teori	7
1. Hakikat Belajar.....	7
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	9
3. Kurikulum 2013	12
4. Hakikat Media Pembelajaran	13
5. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
6. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	21
7. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	26
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen dan Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
1. Perencanaan Pembelajaran.....	36
2. Pelaksanaan Pembelajaran	37
3. Evaluasi Pembelajaran	38
B. Analisis Pengolahan Data Penelitian	39
1. Perencanaan Pembelajaran.....	39
2. Pelaksanaan Pembelajaran	40
3. Evaluasi Pembelajaran	42
C. Hasil Penelitian	44
D. Pembahasan	44
1. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	44
2. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	45
3. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	47

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	----

LAMPIRAN	53
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Rekapitulasi Nilai Siswa	3
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	33
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	33
Tabel 3.2 Pernyataan Alternative Jawaban	34
Table 3.4 Klasifikasi Nilai	35
Tabel 4. 1 Distribusi Hasil Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	37
Tabel 4. 2 Distribusi Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	38
Tabel 4. 3 Distribusi Hasil Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	39
Tabel 4. 4 Distribusi Hasil Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	39
Tabel 4. 5 Distribusi Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	41
Tabel 4. 6 Distribusi Hasil Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 4. 1 Grafik Diagram Batang Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	40
Gambar 4. 2 Grafik Diagram Batang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	42
Gambar 4. 3 Grafik Diagram Batang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket	53
2. Instrumen Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX (murid)	54
3. Instrument penleitian Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX (Guru).....	58
4. Instrument penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX (Kepala Sekolah)...	60
5. Data Perencanaan Pembelajaran	61
6. Data Pelaksanaan Pembelajaran	62
7. Data Evaluasi Pembelajaran	63
8. Dokumentasi Penelitian	64
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	67
10. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Lima Puluh Kota	68
11. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat dibutuhkan sekali mulai dari taman kanak-kanak sampai tingkat perguruan tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses yang dialami siswa sebagai anak didik dalam belajar.

Belajar merupakan suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indera dan pengalamannya (Rahyubi, 2012:6).

Proses pembelajaran disegala jenjang pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dari berbagai aspek agar dapat berperan aktif pada masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan undang-undang pendidikan No. 20 tahun 2003, tentang sistem pendidikan Nasional pasal 1 Ayat 1 yang berbunyi sebagai :

Pendidikan adalah usaha sadar untuk mewujudkan agar peserta didik, secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperoleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Penyelenggara pendidikan harus mampu memberikan pelayanan pendidikan yang berkualitas, sehingga tujuan pendidikan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dapat terealisasi secara komprehensif. Pencapaian tujuan tersebut diwujudkan melalui penyajian berbagai mata pelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dari berbagai mata pelajaran yang diberikan di sekolah, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik siswa, pengambilan nilai-nilai yang diterapkan, serta pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat membantu peserta didik untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal, dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah pusat. Pada saat ini kurikulum mengalami perubahan dari kurikulum tingkat satuan pendidikan menjadi Kurikulum 2013.

Dalam pencapaian keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor berdasarkan Kurikulum 2013 antara lain perencanaan pembelajaran yang dibuat berdasarkan Kurikulum 2013, pelaksanaan pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013, evaluasi pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013, motivasi belajar, metode pembelajaran yang digunakan, sosial ekonomi serta sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang diterima dari guru PJOK di SMP Negeri 1 Kapur IX menunjukkan bahwa hasil pembelajaran PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Kapur IX tergolong rendah, seperti terlihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. 1 Rekapitulasi Nilai Siswa

No	Kriteria	Kelas			
		VIII/1	VIII/2	VIII/3	VIII/4
1)	Jumlah siswa	32	29	30	30
2)	KKM	75	75	75	75
3)	Capaian ketuntasan	15	3	1	1
4)	Nilai rata-rata	75,94	61,79	54,67	52,47
5)	Nilai tertinggi	92	82	84	80
6)	Nilai terendah	56	40	42	20

Dari tabel di atas terlihat rendahnya capaian nilai siswa dilihat dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Pada kelas VIII/1 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM 15 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga setara KKM yaitu 75,94. Pada kelas VIII/2 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 3 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 61,79. Pada kelas VIII/3 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 1 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 54,67. Pada siswa kelas VIII/4 terlihat jumlah siswa yang mencapai nilai di atas KKM hanya 1 siswa, dengan nilai rata-rata kelas juga masih di bawah KKM yaitu 52,47. Jadi dapat di simpulkan dari 4 lokal Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kapur IX tidak ada kelas yang nilai rata-rata nya di atas KKM.

Permasalahan ini diduga disebabkan oleh kurangnya kemampuan guru dalam merencanakan program pengajaran, pelaksanaan pembelajaran yang kurang maksimal, proses evaluasi dan penilaian masih belum terlaksana

dengan baik, kurang tepatnya metode mengajar yang digunakan guru, lokasi sekolah yang dekat dengan keramaian seringkali mengganggu siswa dalam belajar. SMP Negeri 1 Kapur IX memiliki sarana dan prasarana yang masih belum lengkap, jumlah peralatan tidak seimbang dengan jumlah siswa sehingga dalam pelaksanaan praktek belum maksimal untuk pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian di atas, dalam rangka meningkatkan aktifitas siswa dalam belajar yang nantinya berdampak terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX yang belum sesuai dengan Kurikulum 2013
2. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX yang belum sesuai dengan Kurikulum 2013
3. Sistem evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX yang belum sesuai dengan Kurikulum 2013
4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai
5. Penggunaan metode dalam pembelajaran yang belum tepat
6. Lingkungan sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
2. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
3. Evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sudah sesuai dengan kurikulum 2013?
2. Apakah pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sudah sesuai dengan Kurikulum 2013?
3. Apakah sistem evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX sudah sesuai dengan Kurikulum 2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan:

1. Perencanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX

2. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX
3. Evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Kapur IX

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Keolahragaan
2. Sebagai masukan bagi jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di FIK UNP
4. Bagi guru Penjasorkes sebagai motivasi untuk bisa meningkatkan proses belajar mengajar