

**STUDI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN DI SD NEGERI 56 ANAK AIR KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YESSI SARMILA
NIM: 19086450**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang
Nama : Yessi Sarmila
NIM : 19086450
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen
PO/Prodi Penjaskesrek



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui
Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yessi Sarmila
NIM : 19086450

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

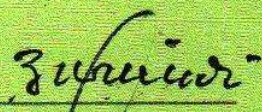
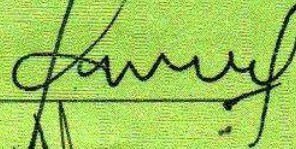

Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56
Anak Air Kota Padang

Padang, Oktober 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul **“Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padangstudi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2023

Yang membuat pernyataan



YESSI SARMILA
NIM: 19086450

ABSTRAK

Yessi Sarmila : Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang sebanyak 454 orang. sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian sampel yang digunakan adalah kelas V A, V B, V C SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang berjumlah 62 orang, 10 siswa putra dan 14 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket yang dikualifikasikan menurut skala Guttman. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa (1) Tingkat capaian kegiatan Perencanaan dengan kategori Baik. (2) Tingkat capaian kegiatan Proses Pelaksanaan dengan kategori Baik. (3) Tingkat capaian kegiatan evaluasi dengan kategori Baik.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang”. Salawat beriringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umanya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan support dari berbagai pihak, selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
2. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP. Yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing dan sekaligus PA yang telah memberikan bantuan dan masukan serta energi semangatnya kepada penulis. Penulis sungguh berterima kasih dan mohon maaf atas kekurangan dalam pengerjaan skripsi ini. Penulis banyak belajar dari bapak.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji I dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan saran, kritikan dan petunjuk untuk penyempurnaan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan
6. Ibu Dasmayetti S.Pd selaku kepala Sekolah SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang telah memberikan izin, fasilitas, membatu dan memebrikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian.
7. Teritimewa untuk Mama, Alm Papa, Abang dan Keluarga besar yang selalu memberikan do'a, dukungan, semangat, nasehat serta melengkapi kebutuhan baik moril maupun materil.
8. Kepada Ismi Dratul putri yang selalu memberikan motivasi, support dan dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Aulia Zahra yang selalu memberikan motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini

Atas segala bantuan, bimbingan dan petunjuk, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga semua bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan berupa pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang membaca. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, 15 Juni 2023

Yessi Sarmila
NIM. 19086450

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ...	10
2. Hakikat Siswa Sekolah Dasar.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berfikir.....	21
D. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Alat Pengumpulan Data	27
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	30
1. Perencanaan Pembelajaran	30
2. Proses Pelaksanaan Pembelajaran	32
3. Evaluasi yang digunakan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Diagram Batang Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Pemberian Skor Skala Guttman Pada Angket.....	28
4. Kriteria Klafikasi.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komponen penting serta paling berperan dalam perkembangan sebuah bangsa adalah pendidikan, dari pendidikan sebuah bangsa dapat dikenal dan mengenal bangsa-bangsa lain yang ada di Dunia. Berdasarkan jenisnya pendidikan dibagi menjadi dua yaitu pendidikan informal dan formal. Pendidikan informal adalah pendidikan yang berada dilingkungan sekitar di mana seseorang berada atau tinggal, sedangkan pendidikan formal adalah pendidikan yang berada dalam naungan lembaga khusus dan memiliki aturan atau kurikulum tertentu dalam proses pembelajarannya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik, seperti SD, SMP, SMA, dan juga perkuliahan.

Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) menjelaskan tentang pengertian pendidikan yaitu: Pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Menurut UU No. 20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan,

akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Menurut Munif Chatib pembelajaran merupakan proses transfer ilmu dua arah, antara guru sebagai informasi dan siswa sebagai penerima informasi.

Penjas atau biasa dikenal juga dengan sebutan PJOK merupakan satu di antara banyak mata pelajaran yang ada dalam kurikulum pendidikan formal di Indonesia. Hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran PJOK memiliki banyak dampak positif pada perkembangan fisik maupun psikis siswa apabila tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Secara khusus, dalam kurikulum telah dijelaskan bahwa tujuan PJOK untuk: yang pertama adalah untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menjaga sekaligus mengembangkan kebugaran jasmani dan menjalankan pola hidup sehat. yang kedua adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan mengembangkan pola pikir siswa menjadi lebih baik. Ketiga untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan lokomotor siswa.

Keempat adalah menstimulus karakter dan moral yang baik melalui proses pembelajaran PJOK. Kelima adalah untuk mengembangkan perilaku sportif, jujur, bertanggung jawab, dapat bekerja sama, demokratis, disiplin, dan juga mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada diri siswa. Keenam untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menjalankan pola hidup sehat pada dirinya sendiri maupun di masyarakat.

Dan ketujuh adalah untuk memberikan pemahaman terhadap konsep aktivitas jasmani dan olahraga di masyarakat baik sebagai sumber ilmu dalam lingkungan agar data tercapai pertumbuhan informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang baik, terbiasa hidup sehat, bugar, dan memiliki sifat yang positif dalam kehidupan bermasyarakat. (Depdiknas 2006:1)

PJOK merupakan mata pelajaran yang menjadi sarana yang digunakan oleh peserta didik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui aktivitas jasmani. Karena berdasar tujuan dari PJOK dapat mendorong peserta didik untuk meningkatkan dan juga mengembangkan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik. Seperti keterampilan motorik kasar dan motorik halus, kemampuan kognitif, kemampuan dalam menalar, dan juga kemampuan dalam memahami nilai-nilai afektif, mental, spiritual, dan masih banyak yang lainnya. Selain aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dijelaskan tentang ilmu pengetahuan terkait dengan bagaimana cara untuk hidup sehat. Hal tersebut bertujuan agar perkembangan anak dapat seimbang, antara perkembangan gerak dan juga perkembangan cara berpikir siswa.

Pengembangan yang ada dalam pembelajaran PJOK bertujuan untuk dapat menginovasi, dan meningkatkan kreativitas dalam berolahraga. Adanya kerja sama dengan semua kalangan, baik itu sekolah, guru, dan juga siswa itu sendiri. Hal tersebut diperlukan agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Pengaruh ketercapaian pembelajaran yang berasal dari sekolah dapat berupa dukungan seperti ketersediaan sarana dan prasarana

pembelajaran yang memadai. Ketercapaian tujuan pembelajaran yang berasal dari guru adalah dipengaruhi oleh kemampuan penguasaan materi dan juga penguasaan kelas yang dimiliki oleh guru. Sedangkan pengaruh yang berasal dari siswa adalah dari keinginan atau minat siswa dalam mempelajari suatu materi yang diberikan.

Sekolah dasar adalah jenjang pendidikan kedua yang harus dilalui seorang anak setelah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) atau kelompok bermain. Pada masa ini seorang anak memulai kehidupan baru dalam meninggalkan masa anak-anak awal. Menurut Hurlock, 1980 dalam Desmita, (2010:127) bahwa masa anak-anak awal berlangsung dari umur 2 tahun sampai 6 tahun sampai saat anak matang secara seksual. Ketika seorang anak mulai memasuki jenjang pendidikan sekolah dasar, maka kemampuan kognitifnya turut mengalami perkembangan yang pesat, yang berarti dunia dan minat anak bertambah luas, dan semakin meluasnya minat maka bertambah pula pengertian tentang manusia dan objek-objek yang sebelumnya kurang berarti bagi anak.

“Dalam keadaan normal, pikiran anak usia sekolah berkembang secara berangsur-angsur, dari masa sebelumnya daya pikir anak masih bersifat imajinatif dan egosentris, maka pada usia sekolah dasar ini daya pikir anak berkembang ke arah berpikir konkrit, rasional dan objektif. Daya ingatnya menjadi sangat kuat, sehingga anak-anak benar berada dalam suatu stadium belajar (Desmita, 2010:156).”

Setiap individu siswa pasti mempunyai ketertarikan atau minat dalam

suatu hal yang berbeda antara satu dengan yang lain. Hal tersebut bisa dilihat dari tingkat ketertarikan siswa terhadap penyampaian atau perintah dari guru, yang berlanjut pada hasil belajar dan juga persentase ketercapaian dari tujuan pembelajaran. Hal tersebut sama dengan yang dinyatakan oleh (Deviani 2017:4), yang menjelaskan “Pada dasarnya apabila anak atau siswa tidak memiliki motivasi dalam belajar maka proses pembelajaran juga tidak akan dapat berlangsung.”

Siswa yang tidak memiliki motivasi dalam belajar disebabkan oleh kurangnya keinginan belajar atau minat belajar. Dapat disimpulkan bahwa minat belajar yang dimiliki oleh siswa dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki oleh siswa. Jika minat siswa rendah maka prestasi yang dimiliki juga akan rendah, begitu pun sebaliknya apabila minat belajar siswa tinggi maka prestasi yang dimiliki akan tinggi, dalam pembelajaran PJOK maupun pembelajaran yang lain.

(Taufik, 2019) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani agar bisa memberikan dampak yang baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan manusia Indonesia. Menurut (Kharisma, 2018) bila dilihat dari tujuan penjas, maka penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan perkembangan gerak, sehingga sebagai guru penjas kita diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar dalam setiap cabang olahraga yang terkandung di dalam Rencana Program Pembelajaran (RPP).

(Ginanjari, 2018) menjelaskan juga bahwa “Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja. Siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan atau *game*“. Kemalasan siswa dalam olahraga bisa terjadi karena adanya kejenuhan yang terjadi maka perlu ada beberapa terobosan untuk mengangkat motivasi siswa, Maka untuk mengatasi itu permainan tradisional dianggap bisa mengatasi masalah tersebut.

Kemudian ada juga faktor-faktor lain yang berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diantaranya sarana dan prasarana yang tersedia, media atau sumber belajar, perencanaan pembelajaran penjas yang belum efektif, sehingga mempengaruhi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran pjok dan cara guru mengajar. Diantaranya Guru jarang memberikan dalam bentuk permainan sehingga siswa banyak merasa bosan dan melakukan kegiatan sendiri. Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif. Guru jarang melihat pembelajaran dari tujuan yang dilakukan sehingga pembelajaran jarang di capai. Setelah aktivitas berakhir siswa bubar tanpa aba aba.

Pelaksanaan aktivitas pembelajaran selalu berada didepan sekolah. Guru penjas perlu menerapkan metode pembelajaran yang lebih bervariasi, tidak mengandalkan satu metode saja. Melalui penerapan pembelajaran dengan metode metode yang lebih bervariasi, diharapkan akan dapat

meningkatkan minat siswa untuk belajar yang pada akhirnya diharapkan dapat memperbaiki proses pembelajaran penjas siswa.

Kondisi ini harus diperbaiki agar tujuan proses belajar mengajar pjok tercapai. Untuk mengetahui penyebab faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan data informasi yang akurat dengan masalah yang ada, penulis bisa memecahkan masalah dengan mencari solusinya, serta gambaran yang terarah mengenai permasalahan diatas perlu dilakukan suatu penelitian yang mendalam.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Studi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang”**. Dengan demikian penulis diharapkan penelitian proposal ini mampu menggambarkan data yang sah kebenarannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Perencanaan pembelajaran
2. Proses pelaksanaan pembelajaran
3. Evaluasi yang digunakan
4. Metode mengajar yang digunakan
5. Sarana dan prasarana yang dimiliki
6. Lingkungan belajar dalam pembelajaran praktik
7. Motivasi siswa dalam belajar penjasorkes

8. Waktu dan tempat pembelajaran praktek yang dilakukan
9. Cara guru mengajar

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah-masalah yang telah diidentifikasi di atas, penulis membatasi permasalahan yang diteliti yaitu akan membahas tentang:

1. Perencanaan pembelajaran
2. Proses pelaksanaan pembelajaran
3. Evaluasi yang digunakan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang?
2. Bagaimana proses pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang?
3. Bagaimana guru pendidikan jasmani melakukan evaluasi dalam menentukan hasil belajar di SD Negeri 56 Anak Air?

E. Tujuan Penelitian

Dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam merencanakan pembelajaran di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.

2. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.
3. Guru pendidikan jasmani melakukan evaluasi yang digunakan untuk hasil belajar di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang sebagai masukan dalam menyusun kurikulum, program tahunan, program semester dan dalam pembuatan RPP khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Peserta didik, untuk meningkatkan minat dan semangat dalam melaksanakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bacaan dan literatur bagi perpustakaan di Departemen Pendidikan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.