

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI
SMA NEGERI 1 KOTO XI TARUSAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

**RAHMAYU SEPRIDO
NIM. 16998**

**PRODI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

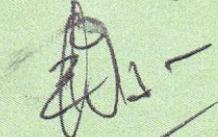
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan di SMA N1 Koto XI Tarusan
Nama : Rahmayu Seprido
Nim/Bp : 16998/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

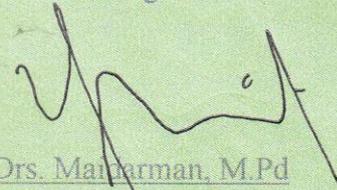
Disetujui oleh,

Pembimbing I



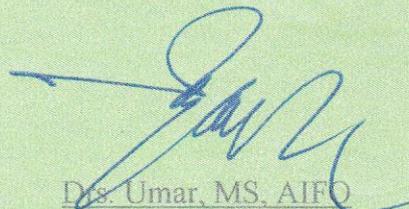
Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 19610724 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. Marharman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmayu Seprido
NIM : 16998/2010

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

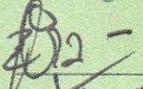
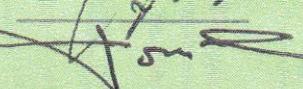
**Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan di SMA N 1 Koto XI Tarusan**

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Rahmayu Seprido : Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Koto XI Tarusan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Koto XI Tarusan. Hal ini ditinjau dari kemampuan/keterampilan guru penjas, motivasi siswa dan sarana dan prasarana. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan/keterampilan Guru penjasorkes, motivasi siswa dan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan teknik penarikan sampel adalah *pureposive random sampling* yang diambil sebanyak 10% dari jumlah populasi yang telah dibagi ke dalam kelompok-kelompok yang homogen, dan kemudian sampel diambil secara acak dari tiap strata tersebut. Sehingga mendapatkan sampel sebanyak 37 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan angket berdasarkan *Skala Guttman* yang dikemukakan oleh Ridwan (2005:16) dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”. Yang mana untuk jawaban “Ya” diberi skor 1 sedangkan jawaban “Tidak” diberi skor 0. Untuk pengolahan data menggunakan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sub variabel kemampuan/keterampilan Guru penjas diperoleh tingkat capaian sebesar 72,70 % berada pada klasifikasi “cukup”, sub variabel motivasi siswa diperoleh tingkat capaian sebesar 57,02 % berada pada klasifikasi “kurang” dan sub variabel sarana dan prasarana diperoleh tingkat capaian sebesar 35,94% berada pada klasifikasi “kurang sekali”. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar pihak sekolah bisa meningkatkan motivasi siswa apakah itu motivasi instrinsik ataupun motivasi ekstrinsik dan juga sarana dan prasarana harus terus dilengkapi biar dalam pelaksanaan pembelajaran siswa tidak lagi mengalami hambatan. Berdasarkan penelitian ini, sesuai dengan tuntutan kurikulum 2006 adalah menghasilkan lulusan yang bermutu, dalam pelaksanaan pembelajaran harus fleksibel, bervariasi dan memenuhi standar. pelaksanaan pembelajaran pada setiap satuan pendidikan menengah harus interaktif, menyenangkan, kreativitas, perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Tanpa kemampuan dan pemilihan metode yang tepat oleh guru penjas, maka semua tuntutan tersebut tidak akan tercapai. Oleh karena itu diharapkan kepada guru penjas untuk meningkatkan lagi kemampuan/keterampilan dan buatlah rencana yang tepat untuk memilih metode agar tuntutan belajar sesuai dengan kurikulum 2006 bisa tercapai.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan penelitian skripsi yang berjudul **“Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Koto XI Tarusan”**. Proposal penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Meskipun peneliti telah mencurahkan segenap kemampuan dan waktu serta tenaga agar tulisan ini dapat tersaji sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan. Sehubungan dengan itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua yang telah membantu terselesainya proposal ini.

1. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II
3. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada kedua Orang Tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	9
2. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ...	12
3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ..	17
4. Kemampuan/keterampilan guru Penjasorkes	19
5. Motivasi Siswa	39
6. Sarana dan Prasaranan	42
B. Kerangka Konseptual	43
C. Pertanyaan Penelitian	45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	46
D. Jenis dan Sumber Data	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	52
B. Analisis Data	52
C. Hasil Penelitian	60
D. Pembahasan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran	69

DAFTAR KEPUSTAKAAN	70
---------------------------------	----

LAMPIRAN	72
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	47
2. Jumlah Sampel Penelitian	49
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan/Keterampilan Guru Penjas	53
4. Deskripsi Kemampuan/Keterampilan Guru Penjas	55
5. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa	56
6. Deskripsi Motivasi Siswa	57
7. Distribusi Frekuensi Sarana dan Prasarana	58
8. Deskripsi Sarana dan Prasarana	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	45
2. Diagram Batang Distribusi Kemampuan/Keterampilan Guru Penjas.	55
3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa.....	58
4. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Sarana dan Prasarana.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket penelitian Untuk Siswa.....	72
2. Rekapitulasi Jawaban Angket	76
3. Dokumentasi Penelitian	78
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	80
5. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kab Pessel	81
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA N 1 Koto XI Tarusan	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya baik bagi dirinya sendiri, maupun bagi lingkungannya. Tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri tergantung dari bagaimana proses pembelajaran yang berlangsung.

Undang-undang Pendidikan Republik Indonesia no 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 (satu) ayat 1 menyatakan, yang dimaksud dengan pendidikan adalah :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan afektif siswa. Dalam pelaksanaannya menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Menurut UNESCO dalam *Internasional Charter Of Physical Education* mengemukakan pendidikan jasmani adalah “Suatu proses pendidikan

seseorang sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Tujuan pendidikan jasmani menurut Tim Pengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (UNP 2014:2) adalah

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; 2) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani; 3) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis, dan agama; 4) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani; 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani; 6) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi melalui aktifitas fisik seperti permainan dan olahraga; 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; 8) Mengetahui dan memahami aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; 9) Mampu menerapkan aktifitas-aktifitas jasmani dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mengajak lingkungan terdekat atau orang lain.”

Pentingnya tujuan pendidikan jasmani bagi siswa sebagai salah satu upaya peningkatan kesegaran jasmani bangsa yang merupakan bagian integral dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Dari proses pendidikan dan pembudayaan ini akan dapat timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk memelihara dan meningkatkan, yang selanjutnya akan menjadi suatu kebiasaan dan kebutuhan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut permen Pendidikan Nasional Nomor 41 tahun 2007 bahwa

untuk terlaksananya proses pembelajaran yang efektif dan efisien harus meliputi perencanaan dalam pembelajaran, pelaksanaan, dan evaluasi (penilaian dalam pembelajaran).

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seorang guru penjas sangat mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Guru tidak semata-mata sebagai pengajar melakukan "*transfer of knowledge*" yaitu menyampaikan pengetahuan, tetapi juga sebagai pendidik melakukan "*transfer of values*" yaitu selain memberikan pengetahuan juga menanamkan sikap dan nilai-nilai positif kepada peserta didik, sekaligus sebagai pembimbing yang mengarahkan dan menuntun peserta didik dalam belajar pendidikan jasmani.

Sebagai seorang guru pendidikan jasmani hendaknya harus bisa juga menanamkan nilai-nilai *fair play* pada siswa-siswanya dan menyusun sebuah strategi dalam proses pembelajaran agar kita dapat menguasai situasi dan kondisi sehingga kita mudah dalam memotivasi anak-anak didik kita yang terlibat dalam proses pembelajaran.

Keberhasilan pembelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka metode pembelajaran yang dan juga memodifikasi cabang olahraga kedalam permainan kecil yang sesuai dengan perkembangan siswa itu, seorang guru harus bias memilih dengan tepat.

Dengan pembelajaran yang tepat yang sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik dan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes. Dengan demikian agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah harus dilaksanakan sebaik dan semenarik mungkin.

Idealnya dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, siswanya itu harus aktif, pengadaan sarana dan prasarana yang lengkap, kegiatan yang merangsang motivasi siswa untuk belajar, kesegaran jasmani siswa yang lebih baik, serta psikologi siswa yang baik, agar siswa senang dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes.

Tetapi, kenyataannya setelah penulis melakukan pengamatan di lapangan, penulis menemukan kejanggalan yaitu bahwa belum terlaksananya pembelajaran penjasorkes dengan baik. Contohnya dalam pengelolaan di lapangan. Sewaktu seorang guru menyampaikan materi di lapangan banyak diantara siswa-siswi yang tidak memperhatikan dan juga dari segi metode pembelajaran atau cara yang di lakukan guru untuk menyampaikan materi pembelajaran itu kurangmenarik perhatian siswa. Contohnya adalah banyak murid yang merasa bosan bahkan adajuga yang malas untuk melakukan gerakan tersebut dengan membuat banyak alasan. Ini yang harus diperhatikan seorang guru.

Dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes ada beberapa metode yang harus kita ketahui, yaitu metode ceramah, metode demonstrasi, metode

pemberian tugas dan lain sebagainya. Sehingga materi yang disampaikan bias diterima dengan mudah oleh siswa/siswi tersebut. Intinya adalah kita harus banyak mempunyai metode ataupun strategi dalam pembelajaran, agar bias berjalan dengan baik. Kemudian ada juga faktor-faktor lain yang berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya sarana dan prasarana yang tersedia, media/atau sumber belajar, perencanaan pembelajaran penjas yang belum efektif, Sehingga mempengaruhi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes. Dan pada akhirnya tujuan dari pembelajaran penjasorkes tidak tercapai, ini bias dilihat dari keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Kondisi ini harus diperbaiki agar tujuan proses belajar mengajar penjasorkes tercapai. Untuk mengetahui penyebab faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat dengan masalah yang ada penulis bias memecahkan masalah dengan mencari solusinya, serta gambaran yang terarah mengenai permasalahan diatas perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan realita yang terjadi di lapangan maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Perencanaan pembelajaran dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
2. Evaluasi hasil pembelajaran penjasorkes dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
3. Kemampuan/ keterampilan guru penjasorkes dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

4. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
5. Motivasi dalam pembelajaran dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
6. Media/Sumber belajar dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terlalu banyaknya masalah berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dan berdasarkan kemampuan, dana dan keterbatasan ilmu yang dimiliki penulis, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada :

1. Kemampuan guru Penjasorkes.
2. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes
3. Sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana Kemampuan/ keterampilan Guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA N 1 Koto XI Tarusan ?
2. Bagaimana Motivasi yang di berikan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA N 1 Koto XI Tarusan ?
3. Bagaimana sarana dan prasarana yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan penjasorkes di SMA N 1 Koto XI Tarusan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka dengan jelas penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kemampuan/ keterampilan Guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes di SMA .N 1 Koto X1 Tarusan
2. Mengetahui motivasi siwa dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes di SMA N 1 Koto X1 Tarusan oleh guru penjas.
3. Mengetahui sarana dan prasarana yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMA N 1 Koto XI Tarusan

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penulisan skripsi ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, untuk memenuhi dan syarat dalam penyelesaian perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta mendapatkan gelar sarjana (strata 1)
2. Guru, memberikan pengetahuan dan masukan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 1 Koto X1 Tarusan.
3. Siswa, sebagai pembelajaran agar kedepannya bias lebih baik.
4. Pihak sekolah, sebagai tambahan ilmu dalam memperbaiki dan meningkatkan efektifitas pelaksanaan pembelajaran penjasorkes khususnya di SMA N 1 Koto X1 Tarusan

5. Dinas Pendidikan kota Padang, sebagai acuan atau panduan dalam mengetahui motivasi siswa/atau siswi dan kelengkapan sarana prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.