

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN DI SMK 1 MUHAMMADIYAH
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDRIYANI MERI PUSPITA
NIM. 1303035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga
Kesehatan di SMK I Muhammadiyah Padang

Nama : Andriyani Meri Puspita
NIM : 1303035

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Ditetujui Oleh

Pembimbing I

Dr. Erizal N., M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Pembimbing II

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196412301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andriyani Meri Puspita
Nim : 1303035

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

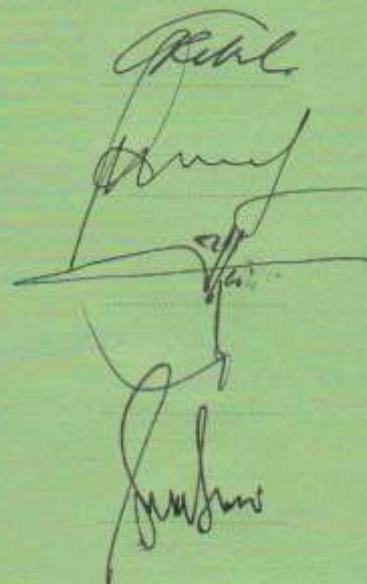
Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
di SMK 1 Muhammadiyah Padang

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Erizal, N. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes
4. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes
5. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd





Allah mengangkat orang-orang beriman di antara kamu dan juga orang-orang yang dikaruniai ilmu pengetahuan hingga beberapa derajat.

(al-Mujadalah : 11)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar- Rahman 13)

Ilmu pengetahuan adalah cahaya penerang dalam kegelapan, dan sebagai pegangan dalam kesulitan. Dengan ilmu hidup akan lebih mudah untuk dijalankan dan dengan ilmu jalan menuju surga telah dibukakan. Ilmu tanpa iman merupakan suatu kebinasaan, dan ilmu disertai pengetahuan merupakan suatu kesempurnaan menuju dunia dan akhirat.

Alhamdulillah dengan ilmu sepercik pengharapan telah any dapatkan untuk menghadapi masa depan,dan dengan izin dan karunia-Mu Tuhan maka kupersembahkan hasil karya kecil any ini untuk kedua orang tuaku Ayahanda Darmansyah dan Ibunda Yusniati, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua,. serta Kakakku Tomi Putra, Adiku Echo Setia,yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya untuk keberhasilan ini.

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdir any,sedih,bahagia,dan orang-orang yang memberi any sejuta pengalaman bagi any,yang telah memberi warna-warni kehidupan any.Any bersujud dihadapanMu,Engaku berikan any kesempatan untuk bisa sampai Dipenghujung awal perjuangan any Sgala Puji bagi Mu ya Allah.

...My Live...

“Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan sahabat yang baik kalian adalah saudara bagi any”.

Terimakasihku ucapkan buat teman dan sahabat Hervin Junaidi S.Pd, Zulfriadi S.Pd, Vina Puspa Sari S.Pd, Michael Stone, S.Pd, Irfan Afandi S.Pd yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam mmenyelesaikan karya tulis ini. Kepada Ketua Osis SMK 1

MUhammadiyah Padang Adinda Vemi Solehandra yang telah membantuku dalam penelitian sehingga aku dapat menyelesaikan karya tulis ini. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan aku, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik.

Dan buat teman-teman yg seperjuangan Tedo,Debi,Wendra,Yuni,Dea,Riri,Lili,Netri Personil,Hilma Personil dan seluruh FIK Bp 2013 yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan. Tanpa kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kita pasti bisa!

“hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibat bantuan Tuhan dan orang lain.

Tak ada tempat terbaik utk berkeluh kesah selain bersama Keluarga dan Sahabat”.

Dan teramat sangat buat keluarga besar H. Evirizal Koto,Hj. Ita Mardalena, Sri Wulandari, Rangga Priandono, Gilang Raka Siwi, Meisya putrid Anggelia, dan yang teramat sangat istimewa Bintang Syahputra yang peran andil dalam dukungan moril ataupun material dalam tugas akhir ini.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar,untuk sebuah pengharapan,agar hidup jauh lebih bermakna,hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai.Mengalir tanpa tujuan.Teruslah belajar,berusaha,dan berdoa untuk menggapainya.Jatuh berdiri lagi Kalah mencoba lagi.Gagal Bangkit Lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata”waktunya pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat any persembahkan kepada kalian semua,,

Terimakasih beribu terimakasih any ucapkan...

Atas segala kekhilafan salah dan kekurangan any,any rendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.Skripsi ini any persembahkan.

...I love U All...

By: ANY DARMANSHYU

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains the text 'PETERAI KEMPEL' at the top, a smaller line of text 'KEMENTERIAN KEMERDEKAAN' below it, and the number '6000' in large, bold, red digits at the bottom. The signature is written in a cursive style.

Andriyani Meri Puspita
NIM 1303035

ABSTRAK

Andriyani Meri Puspita. 2017. “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMK 1 Muhammadiyah Padang”.

Permasalahan pada penelitian ini berawal dari kurang terlaksananya dengan efektif pembelajaran penjasorkes baik dari segi metode mengajar maupun dari kecukupan sarana dan prasarana sehingga dalam pelaksanaan penjasorkes kurang diminati oleh siswa, sehingga pelaksanaan Proses belajar mengajar Penjasorkes di SMK 1 Muhammadiyah Padang kurang terlaksana dengan baik..

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam siswa kelas X dan XI yang berjumlah 53 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik sensus, yaitu semua populasi dijadikan sampel berjumlah 53 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah Angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Guttman. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1).Tingkat capaian metoda pengajaran adalah sebesar 60.1%, artinya kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada klasifikasi cukup. 2). Tingkat ketercapaian skor untuk indikator sarana dan prasarana adalah 61,7%. Artinya kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi baik.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMK 1 Muhammadiyah Padang”**. Skripsi ini merupakan salah satu langkah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Erizal. N, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan proposal ini.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani	12
3. Pelaksanaan Pembelajaran.....	13

4. Metode Pengajaran Penjasorkes.....	15
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Waktu dan Tempat Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	27
E. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
1. Uji validitas butir instrumen	31
2. Reliabilitas Intrumen Penelitian.....	31
B. Analisis Data	32
1. Metode Pengajaran.....	32
2. Sarana dan Prasarana	33
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian	34
D. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi Penelitian.....	26
2. Jumlah Sampel	26
3. Penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi dan distribuis data penelitian	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah-langkah metode mengajar Induktif	17
2. Langkah-langkah metode mengajar Deduktif.....	18
3. Kerangka Konseptual.....	24
4. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Metode Pengajaran	33
5. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Sarana dan Prasarana	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi angket penelitian	47
2. Angket penelitian	48
3. Data Penelitian	50
4. Uji Validitas Data Penelitian Menggunakan <i>Point Biserial</i> <i>Corelation</i>	54
5. Uji Reliabilitas Intrumen Penelitian.....	57
6. Hasil Perhitungan Korealsi Poin Biserial.....	60
7. Analisis Deskripsi Varibel Metode pengajaran (X1).....	61
8. Analisa Deskriptif Variabel Sarana dan Prasarana (X2).....	62
9. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar manusia secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang berlangsung seumur hidup dan diperlukan dalam kehidupan masyarakat, bangsa dan negara (Sisdiknas, 2003 : 3)

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan kerkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan Visi dan Misi Pendidikan Nasional, Pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan yaitu :

”Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (sistem Pendidikan, 2003 : 5)”.

Fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan Nasional. oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan disekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya. bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Dengan demikian Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran (Kognitif), penghayatan nilai-nilai (afektif) seperti : sikap mental, emosional, sportifitas, spritual dan sosial serta pembinaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan perkembangan kualitas fisik dan psikis peserta didik yang seimbang.

Selanjutnya penjelasan di atas jelas bahwa mata pelajaran Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang harus mendapat perhatian yang cukup serius karena didalam materi Penjasorkes tersebut terdapat nilai-nilai yang antara lain kreatifitas, disiplin, kerjasama dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional, dalam pengertian yang luas dan karena itu penjasorkes merupakan mata pelajaran yang juga ikut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan ikut serta berkontribusi dalam mencapai tujuan

pendidikan nasional. Dengan demikian pendidikan harus dilaksanakan dengan tertib dan bertanggung jawab.

Di dalam pelaksanaan praktek Penjasorkes guru harus memiliki pengetahuan tentang memilih materi pelajaran yang akan diberikan sesuai dengan pengetahuan dan tingkat belajar motorik serta harus sesuai dengan perkembangan tubuh sianak. Hal tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan penjasorkes yang diarahkan pada kebugaran Jasmani dan pengalaman gerak.

Aktivitas gerak yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam situasi ini diajukan pada perbaikan dan peningkatan kemampuan motorik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan, materi kognitif ditujukan kepada pengetahuan dan pandangan luas san saling ketergantungan antara proses adaptasi tubuh dan psikis serta materi sosial ditujukan pada sikap kesetiaan dan kemauan dalam menolong dan memiliki rasa kebersamaan dengan penuh gairah dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Namun realitanya pelaksanaan praktek Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar yang dilaksanakan masih kurang berjalan dengan baik dan lancar, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, 1) Penggunaan metode pengajaran yang kurang tepat, 2) Media Pembelajaran, 3) Motivasi Siswa, 4) Lokasi Sekolah, 5) Perumusan Pembelajaran, 6) Keaktifan Siswa, 7) Dukungan kepala Sekolah dan 8) sarana prasarana Penjasorkes yang belum mencukupi sehingga dapat menjadi hambatan dalam belajar parktek pendidikan jasmani.

Untuk itu penulis ingin meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang menyebabkan kurang terlaksananya Proses Belajar Mengajar (PBM) di SMK 1 Muhammadiyah Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Media Pembelajaran
2. Sarana dan Prasarana Penjasorkes
3. Metode Pengajaran Penjasorkes
4. Motivasi Siswa
5. Lokasi Sekolah
6. Perumusan Pembelajaran
7. Keaktifan Siswa
8. Dukungan kepala Sekolah

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi di atas tidak mungkin semua dapat dibahas oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membahas mengenai :

1. Metode pengajaran Penjasorkes
2. Sarana dan Prasana Penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada dapat dirumuskan masalah, diantaranya adalah :

1. Bagaimana cara pelaksanaan metode pengajaran Penjasorkes di SMK 1 Muhammadiyah Padang ?
2. Bagaimana keadaan sarana dan Prasarana Penjasorkes di SMK 1 Muhammadiyah Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan Proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMK 1 Muhammadiyah Padang, bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimana metode pengajaran dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di SMK 1 Muhammadiyah Padang.
2. Mengetahui bagaimana sarana dan Prasarana dalam pelaksanaan proses praktek belajar mengajar Penjasorkes di SMK 1 Muhammadiyah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S.Pd di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah

3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah untuk memberikan pembinaan kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar mengajar lebih baik lagi
4. Peneliti yang akan datang, sebagai referensi penelitian lanjutan
5. Bahan bacaan di perpustakaan