

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 05 ALANG RAMBAH
KECAMATAN BASA AMPEK BALAI TAPAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Setara Satu (S1)*



Oleh :

**RESMAWATI
NIM. 16086443**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 05 Alang Rambah
Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir
Selatan

Nama : Resmawati

BP / NIM : 16086443

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

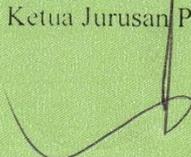
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

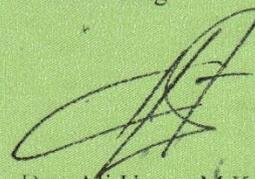
Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Pembimbing


Drs. Ali Umar, M.Kes.
NIP. 19550309 198603 1 006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di
SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Resmawati
NIM BP : 16086443
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

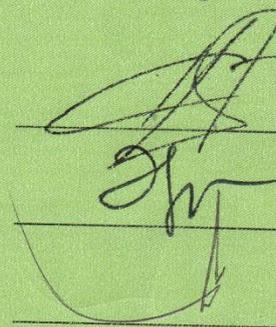
Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resmawati
NIM : 16086443
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S.1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan
Universitas : Negeri Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan” adalah benar hasil karya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan dalam mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 3 Februari 2019

Saya yang menyatakan



RESMAWATI

ABSTRAK

Resmawati (2019) : “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan”.

Masalah dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik. Diduga banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah Perencanaan Pembelajaran dan Evaluasi Pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, populasi penelitian siswa Sekolah Dasar Negeri 05 ALang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 171 orang, teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, kemudian sampel yang dipergunakan kelas V berjumlah 34 orang, data di kumpul dengan angket menggunakan skala guttman dengan alternative jawaban ya dan tidak.

Berdasarkan analisis data bahwa hasil penelitian dari Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 ALang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kab. Pesisir selatan : 1) tujuan pembelajaran klasifikasi baik (61,43%), 2) materi pembelajaran klasifikasi sedang (58,39%), 3) metode pembelajaran klasifikasi sedang (50,00%), 4) media atau alat pembelajaran klasifikasi baik (61,13%), 5) evaluasi pembelajaran klasifikasi sedang (52,27%)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kuliah di FIK-UNP.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal.

3. Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahannya yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak sebagai tim penguji yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti dalam penulisan 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 senasib seperjuangan yang tak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan 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.

Tapan, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| | |
|------------------------------|-----|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | iv |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |

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 KERANGKA TEORITIS

| | |
|---|----|
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan..... | 7 |
| 2. Perencanaan Pembelajaran..... | 10 |
| 3. Pelaksanaan Pembelajaran | 16 |
| 4. Evaluasi Pembelajaran | 20 |
| B. Kerangka Konseptual | 23 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 24 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 25 |
| C. Populasi dan Sampel | 26 |
| 1. Populasi | 26 |

| | |
|---|----|
| 2. Sampel | 27 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 27 |
| 1. Jenis Data | 27 |
| 2. Sumber Data..... | 27 |
| E. Instrument Penelitian | 28 |
| F. Teknik Analisis Data | 28 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 34 |
| B. Hasil Penelitian | 39 |
| C. Pembahasan..... | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 47 |
| B. Saran-saran | 58 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Distribusi Frekuensi Indikator Tujuan Pembelajaran..... | 35 |
| 2. Distribusi Frekuensi Indikator Materi Pembelajaran | 36 |
| 3. Distribusi Frekuensi Indikator Metode Pembelajaran..... | 37 |
| 4. Distribusi Frekuensi Indikator Media Atau Alat Pembelajaran | 38 |
| 5. Distribusi Frekuensi Indikator Evaluasi Pembelajaran | 39 |
| 6. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan..... | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
2. Angket Penelitian
3. Tabulasi Data
4. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan 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.

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Menurut Depdiknas (2003:3) 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”.

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 Pendidiknas, 2003 : 5)”.
Fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (penjas orkes) 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 ada di Sekolah Dasar 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.

Pembelajaran Penjasorkes dapat berjalan dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif, tenang dan nyaman, metode dan media pembelajaran, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran, perhatian dan pengawasan kepala sekolah terhadap pembelajaran Penjasorkes, strategi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran, serta pengetahuan dan kemampuan guru penjas dalam mengajar.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 05 Alang Rambah Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terlihat kurang berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini terlihat dari kurangnya perhatian dan semangat siswa dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes karena peralatan yang digunakan tidak sesuai dengan materi pembelajaran, siswa banyak yang tidak ikut serta dalam prektek pembelajaran Penjasorkes dilapangan karena minimnya sarana dan prasarana yang ada, serta siswa banyak tidak bisa melakukan gerakan senam, atau tidak mengerti dengan materi pembelajaran Penjasorkes lainnya. Hal tersebut di atas kemungkinan disebabkan oleh : motivasi siswa, kemampuan guru penjas, metode dan media pembelajaran, perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajara, evaluasi

pembelajaran, strategi pembelajaran. Perhatian dan pengawasan Kepala Sekolah serta lingkungan belajar.

Dari uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kerc. Basa Ampek Balai Tapan terlihat kurang terlaksana seperti yang diharapkan, hal ini mungkin disebabkan masih kurangnya perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan guru Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec . Basa Ampek Balai Tapan. Sehingga dikuatirkan tujuan pembelajaran tidak tercapai seperti yang diinginkan. Benar atau tidaknya anggapan yang penulis kemukakan, perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan dapat mengungkapkan fakta yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Motivasi siswa.
2. Kemampuan guru penjas.
3. Metoda dan media pembelajaran.
4. Perencanaan pembelajaran.
5. Pelaksanaan pembelajaran.
6. Evaluasi pembelajaran.
7. Strategi pembelajaran.
8. Perhatian dan pengawasan kepala sekolah.
9. Lingkungan belajar.

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 tentang pelaksanaan pembelajaran :

1. Pendahuluan
2. Kegiatan Inti
3. Evaluasi

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah pelaksanaan kegiatan pendahuluan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah kec. Basa Apek Balai Tapan berjalan dengan baik ?
2. Apakah pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan berjalan dengan baik?
3. Apakah pelaksanaan kegiatan penutup pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan berjalan dengan baik?

E. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan Proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan, bertujuan untuk :

1. Mengetahui kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran Penjasorkes di SD

Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan

2. Mengetahui kegiatan inti dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan.
3. Mengetahui kegiatan penutup dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Alang Rambah Kec. Basa Ampek Balai Tapan

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah, sebagai masukan untuk memberikan pembinaan kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar mengajar lebih baik lagi.
3. Guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
4. Peneliti yang akan datang, sebagai refrensi penelitian lanjutan.
5. Bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga dan pustaka di Universitas Negeri Padang (UNP)