

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR
NEGERI KECAMATAN KURANJI
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Di ajukan sebagai salah satu persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

FITRAH ARRASYIH

NIM 1303153

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Pernyataan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang**

**Nama : Fitriah Arrasyih
BP/NIM : 2013/1303153
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2019

Tim penguji,

**Nama
Ketua : Drs. Yaslindo, MS
Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes
Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

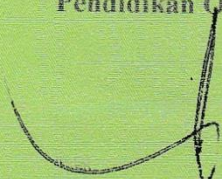
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga
Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji
Kota Padang.
Nama : Fitrah Arrasyih
BP/NIM : 2013/1303153
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

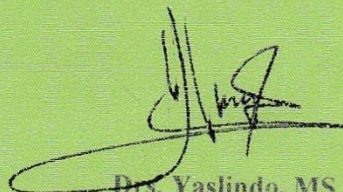
Disetujui oleh

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19811230 198803 1003

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1002

SURAT PERJANJIAN

Saya bertanda tangan di bawah ini :


Nama : FITRAH ARRASYIH

BP/NIM : 2013/1303153

JURUSAN/PRODI : **PO/PENJASKESREK**

Menyatakan berjanji akan memperbaiki dan mengumpulkan skripsi sesuai dengan saran pembimbing dan penguji pada tanggal 18 februari 2019.

Padang, 16 February 2019

Mahasiswa

FITRAH ARRASYIH

ABSTRAK

**FITRAH ARRASYIH. 2019 : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang.
Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah penelitian ini rendahnya kualitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji. Hal ini terlihat dari observasi terhadap guru PJOK ketika mengajar kurang sistematis, tidak ada modifikasi, pembelajaran lebih banyak dikuasai. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji.

Metode penelitian ini dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian ini guru PJOK SD Negeri se Kecamatan Kuranji yang berjumlah 51 orang. Sampel penelitian ditarik dengan menggunakan teknik Proprtional Random Sampling dan didapat sampel penelitian 10 orang guru PJOK.

Teknik analisis data dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan berikut: Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan oleh guru PJOK SD Negeri Kecamatan Kuranji berada dalam kategori cukup.

Kata kunci : Pelaksanaan Pembelajaran PJOK, Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Kuranji

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT penulisan skripsi yang berjudul **”Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang”** telah berhasil disusun. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Jaslindo, MS, sebagai penasihat Akademik dan pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memperbaiki proposal, arahan dalam penelitian dan sampai terwujudnya laporan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Nurul Iksan, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes, Sepriadi, S.Si, M.Pd yang telah memeberikan masukan yang sangat berharga dalam menyempurnakan mulai dari proposal dan laporan penelitian skripsi ini.
3. Kepada Dr. Zalfendi, M.Kes, sebagai Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin, sehingga penelitian ini dapat dilakukan.
4. Kepada Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memfasilitasi, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang dan UPTD Pendidikan Kecamatan Kuranji Drs. Zahirman, M.Pd. yang telah memberikan izin dan dukungan moril, sehingga pengambilan data penelitian dapat dilakukan dengan baik.
6. Kepada Bapak/Ibu guru PJOK SD Negeri se Kecamatan Kuranji yang telah terpilih sebagai sampel penelitian yang telah memberikan informasi tentang pembelajaran PJOK.
7. Kepada orang tua saya Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Febrianti serta kakak dan adik yang telah memberikan dukungan, sehingga terwujudnya skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi, sehingga terwujudnya skripsi ini.

Semoga segala bantuan baik materil maupun moril yang telah diberikan agar dibalasi oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua. Amin.

Padang, Februari 2019
Mahasiswa yang
bersangkutan,

Fitrah Arrasyih

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
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 TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengambilan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Pembahasan	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 32

B. Saran 32

DAFTAR PUSTAKA 33

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3. Norma Nilai Pengkategorian	26
Tabel 4. Distribusi Frekuensi	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Data Kemampuan Guru	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

Lampiran 4. Data Hasil Analisis

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari UPTD Kecamatan Kuranji

Lampiran 7. Foto Pembelajaran Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi. Dalam kurikulum SD dapat diklasifikasikan kurikulumnya ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta peembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Ditambahkan pembelajaran PJOK adalah suatu pendidikan yang mengajarkan berbagai aspek serta ilmu kesehatan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik secara fisik dan psikis. Pembelajaran PJOK suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Permendikbud No. 67 Tahun 2013). Mutohir (1995), menjelaskan PJOK sebaiknya berorientasi pada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan

menjadi manusia yang utuh. Artinya, proses pembelajaran PJOK sebaiknya berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Ketika aktivitas belajar PJOK tinggi dan ada rasa senang peserta melakukan dengan baik tentu akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak dan gembira. Dampaknya, peserta didik kaya pengalaman dengan berbagai gerakan dan timbul motivasi untuk melakukan kegiatannya.

Tujuan PJOK di SD adalah untuk membantu peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (a) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (b) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri; (c) pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup; (d) sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (e) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (f) mengembangkan sikap sportif, disiplin, bertanggungjawab, kerjaswama, percaya diri dan demokratis

Untuk mencapai tujuan PJOK, disusunlah materi pembelajaran yang dituangkan dalam Garis-Garis Program Pembelajaran dari kelas I sampai VI dengan sistem semester yang terdiri dari : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik (adalah aktivitas yang diberikan dalam kegiatan intrakurikuler, sedangkan akuatik (aktivitas air), pendidikan luar sekolah (*outdoor education*) diberikan dalam kegiatan ekstra kurikuler.

Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK pada setiap materi pokok dan sub materi pokok, guru harus memperhatikan pola pengajaran ke dalam beberapa tahap berikut : (a) memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan

(*introduction*). Tujuannya: untuk menyiapkan kondisi fisik dan psikis peserta didik menghadapi latihan inti baik pernafasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh; (b) pengembangan keterampilan (*skill development*) yang berisi: memperkenalkan keterampilan yang dipelajari, pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan dasar, membetulkan gerakan jika ada yang salah, aktivitas puncak (*culmination activities*) yang berisi permainan dan pertandingan; (c) penenangan (*coolingdown*) yang berisi kegiatan yang rileks dan kesimpulan (Ashton, 1994).

Bila ditinjau pembagian waktu pembelajaran PJOK terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10%; (b) kegiatan inti 80%; dan (c) penenangan 10% dari seluruh waktu yang tersedia. Di samping itu, guru PJOK juga harus memperhatikan rambu-rambu pembelajaran sebagai berikut: (a) tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi; (b) variasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara maju-mundur, kiri-kanan, pelan-cepat-lebih cepat dan menyorong; (c) pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara: perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan kelompok besar; (d) cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan (Depdikbud, 2013).

Fungsi PJOK SD sebagai berikut : (a) aspek organik antara lain: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (b) aspek neuromuskuler antara lain: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot; (c) aspek perseptual antara lain:

mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (d) aspek kognitif antara lain: mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan; (e) aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (f) aspek emosional antara lain: mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani (Depdikbud, 2013).

Bila tujuan dan fungsi PJOK sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik (*motor ability*) peserta didik menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988). Lebih lanjut dikatakan bahwa faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Gusril (2017) menyimpulkan bahwa sebahagian besar kemampuan motorik peserta didik SD Negeri Kota Padang banyak yang rendah.

Mutohir (2002) menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik akibat kualitas pengajaran PJOK yang memprihatinkan di SD. Hal ini sejalan dengan pendapat Gusril (2000) yang menyatakan bahwa pemanfaatan waktu pembelajaran PJOK bagi peserta didik SD Kota Padang dengan aktivitas gerak hanya 20 menit dari waktu yang tersedia 80 menit. Jones (1995) menyatakan bahwa aktivitas penggunaan waktu pembelajaran

PJOK harus 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak oleh peserta didik.

Masalah lain yang terjadi dalam pembelajaran PJOK SD di Kota Padang khususnya di Kecamatan Kuranji dengan jumlah guru 51 orang yang terletak di pinggiran kota masih ditemui pengajaran yang masih tradisional, kemampuan guru yang terbatas dalam pembelajaran, sarana dan prasarana yang minim. Sebagai contoh: ada guru PJOK yang mengajar kurang sesuai dengan pola pengajaran (kurang sistematis). Dalam artian, guru kurang punya persiapan dalam mengajar, sehingga akhirnya pembelajaran kurang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tentu hal ini menyulitkan untuk mencapai kompetensi dasar dan standar kompetensi yang dituntut oleh kurikulum. Hal ini semua disebabkan oleh terbatasnya kompetensi guru PJOK dalam mengaplikasikan pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Berdasarkan fenomena yang ada, perlu dilakukan penelitian tentang Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah tingkat pendidikan guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
2. Apakah kompetensi pedagogik guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?

3. Apakah kompetensi profesional guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
4. Apakah kompetensi kepribadian guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
5. Apakah kompetensi sosial guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
6. Apakah motivasi kerja guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
7. Apakah tingkat kesejahteraan guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
8. Apakah disiplin kerja guru menggambarkan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?
9. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak variabel yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji yang menghendaki penelitian sendiri-sendiri. Agar fokus masalah penelitian lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi pada variabel Pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana Kemampuan guru dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri Kecamatan Kuranji?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengungkap kemampuan guru dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri Kecamatan Kuranji.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangsih kepada khasanah bangunan pengetahuan PJOK khusus pembelajaran PJOK sekolah dasar negeri.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi Kepala Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji.
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.