

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP  
NEGERI 4 BANGKO JAMBI**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



*Oleh:*

**SRI ASTUTI**

06/79811

**PROGRAM STUDI PENJAS KESREK  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan  
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP  
Negeri 4 Bangko Jambi.

**Nama** : Sri Astuti

**NIM** : 2006/79811

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga/Penjaskesrek

**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang,

2009

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Edwarsyah M.Kes

NIP. 131791114

Drs. Wiladi Rasyid M.Pd

NIP. 131582360

Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi M.Kes

NIP. 131668605

## PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 4  
BANGKO JAMBI.  
**Nama** : Sri Astuti  
**NIM** : 2006/79811  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga/Penjaskesrek  
**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang,

2009

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
<b>Ketua</b>	: Drs. Edwarsyah M.Kes	1. _____
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Wiladi Rasyid M.Pd	2. _____
<b>Anggota</b>	: Drs. Ali Umar M.Kes	3. _____
<b>Anggota</b>	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	4. _____
<b>Anggota</b>	: Drs. Nirwandi M.Pd	5. _____

## ABSTRAK

### **Sri Astuti 79811-06 : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko Jambi.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko. Untuk menjawab permasalahan tersebut penulis menunjukkan beberapa pertanyaan penelitian yaitu : (1). Apakah Perencanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, (2). Apakah Pelaksanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, (3). Apakah Evaluasi Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, (4) Apakah Sarana dan prasarana yang menyebabkan kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Bangko yang berjumlah sebanyak 310 orang, dengan pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Sampel di ambil 25 % dari populasi, maka diperoleh sampel 48 orang. Untuk mendapatkan data yang diperlukan penggunaan alat pengumpulan data berupa angket yang berpedoman pada skala guttman. Selanjutnya data diolah dan dibantu dengan sistemkomputerisasi.

Hasil penelitian ini dalam bentuk persentase : 1). Apakah Perencanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, dapat di kategorikan baik karena hasil persentase data 80,63%. (2). Apakah Pelaksanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, dapat di kategorikan sangat baik karena hasil persentase data 85,83%. (3). Apakah Evaluasi Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko, dapat di kategorikan sangat baik karena hasil persentase data 83,68%, (4) Apakah Sarana dan prasarana yang menyebabkan kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko dapat di kategorikan baik karena hasil persentase data 65,10%.

KATA KUNCI : Pembelajaran Penjas Orkes

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko Jambi”**.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada ;

1. Bapak Drs. Syahrial, B.M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi M.Kes Ketua jurusan yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Drs. Edwarsyah M.Kes sebagai Pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Drs. Wiladi Rasyid M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Drs. Aliumar M.Kes sebagai Penguji yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Ibuk Dra. Rosmaneli, M.Pd sebagai Penguji yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak Drs. Nirwandi M.pd sebagai Penguji yang telah memberikan dorongan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Bapak dan Ibu dosen dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
9. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Bapak kepala sekolah dan Bapak dan Ibu guru dan Siawa-siswi SMP Negeri 4 Bangko Jambi.
11. Rekan-rekan mahasiswa FIK, khususnya Penjaskesrek 2006

Atas bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda, amin.....

Padang,

2009

Penulis

**SRI ASTUTI**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI .....	
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GRAFIK .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi masalah .....	4
C. Pembatasan masalah .....	4
D. Perumusan masalah .... ..	5
E. Tujuan penelitian .....	5
F. Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB11     KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Perencanaan Pengajaran.....	7
2. Pelaksanaan Pembelajaran .....	12
3. Evaluasi Pembelajaran.....	16
4. Sarana Prasarana .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian,Waktu,Tempat Penelitian.....	22
B. Populasi Dan Sample .....	22
C. Defesini Operasional .....	24
D. Jenis Dan Sumber Data .....	25

E. Teknik dan alat Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis .....	30
B. Pembahasa .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKAAN .....</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Table 2.1.Jumlah Siswa SMP Negeri 4 Bangko.. .....	19
2. Table 3.1.Distribusi Populasi .....	23
3. Table 3.2.Jumlah Sampel.....	24
4. Table 4.1.Distribusi Frekuensi Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko .....	30
5. Table 4.2.Distribusi Frekuensi Pelaksanaan pengajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatandi SMP Negeri 4 Bangko .....	31
6. Table 4.3.Distribusi Frekuensi Evaluasi dalam belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko .....	33
7. Table 4.4.Distribusi Frekuensi Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko .....	34

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik 4.1.Histogram Distribusi Frekuensi Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko.....	30
2. Grafik 4.2.Histogram Distribusi Frekuensi Pelaksanaan pengajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko.....	32
3. Grafik 4.3.Histogram Distribusi Frekuensi Evaluasi dalam belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko.....	33
4. Grafik 4.4. Histogram Distribusi Frekuensi Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko.....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 2 : Angket Penelitian

Lampiran 3 : Rekapitulasi Data

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 : Balasan Penelitian dari SMP Negeri 4 Bangko

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang masalah**

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

Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan Mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakat dan bangsa. UU RI No.20 Tahun 2003

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia seutuhnya adalah melalui Pengajaran Pendidikan Jasmani. Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dalam waktu relatif lama dan tanpa rasa kelelahan yang berlebihan.

Pendidikan Jasmani olahraga kesehatan merupakan tujuan terpenting dalam rangka meningkatkan kesehatan secara keseluruhan seperti: kemampuan kecepatan gerak, kekuatan kelincahan, keseimbangan, koordinasi organ tubuh dan sebagainya.

Untuk itu mata Pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan pada peserta didik di sekolah karena tujuan pendidikan jasmani di Sekolah adalah membatu siswa untuk memanfaatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktivitas jasmani, Oleh sebab itu Kurikulum Pendidikan Jasmani perlu disempurnakan.

“Hasil penyempurnaan Kerikulum Pendidikan Jasmani terdiri dari 6 aspek yaitu permainan dan olahraga aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (outdoor education). Dari keenam aspek tersebut yang wajib dilaksanakan adalah: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, dan aktivitas ritmik, sementara aspek akuatik dilaksanakan bila di sekitar sekolah sarana pendukung dan pendidikan luar kelas dapat dilakukan dua kali setahun. Jumlah waktu yang dialokasikan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terbatas adalah 2 jam perminggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar, mengajar dan penilaian. Maka guru diharapkan menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya pencapaian keseluruhan kompetensi didalam kurikulum (depdiknas 2003:7).

Dengan adanya Pendidikan Jasmani besar kemungkinan manusia Indonesia yang memiliki Jasmani yang sehat, mempunyai keterampilan gerak dasar yang benar, manusia Indonesia yang disiplin serta beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena itu

pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, seharusnya berjalan sesuai dengan yang ditetapkan dalam KTSP.

Berdasarkan keterangan diatas, bahwa KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) disusun dalam rangka memenuhi amanat yang tertuang dalam undang-undang republik indonesia nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Bertolak dari informasi terdahulu, dan disadari oleh beberapa keterangan, kurang terlaksana mata Pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko disebabkan oleh beberapa faktor-faktor Perencanaan Pengajaran, Pelaksanaan pembelajaran, Evaluasi pembelajaran, sarana dan prasarana, motivasi siswa, Penggunaan Metoda yang kurang tepat, Lingkungan dan Situasi Sekolah, Kurikulum/tujuan belajar, Dukungan orang tua, terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Bangko.

Berdasarkan keterangan diatas, kurang terlaksana pembelajaran Jasmani di Sekolah menengah Pertama Negeri 4 Bangko, dilihat dari pencapaian target tujuan Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Bangko belum tercapai sebagaimana

mestinya. Hal ini tentu akan menimbulkan berbagai pertanyaan yang perlu jawaban.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang di kemukakan terdahulu, ternyata kurang terlaksananya Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko dipengaruhi oleh beberapa faktor penghambat antara lain:

1. Tidak jalannya perencanaan pengajaran
2. Tidak jalannya pelaksanaan pembelajaran
3. Tidak jalannya Evaluasi pembelajaran
4. Sarana dan prasarana yang Kurang memadai
5. Rendahnya Motivasi siswa
6. Metoda Guru yang kurang bervariasi

## **C .pembatasan Masalah**

Keterbatasan waktu, kemampuan, dana, maka penulis membatasi pada faktor penghambat yang di alami guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
2. Pelaksanaan pembelajaran

3. Evaluasi pembelajaran
4. Sarana dan prasarana

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka dapat digambarkan, dirumuskan masalah sebagai berikut (1) Bagaimanakah Perencanaan pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko ? (2) Bagaimanakah Pelaksanaan pembelajaran di SMP Negeri 4 Bangko? (3) Bagaimanakah Evaluasi pembelajaran di SMP Negeri 4 Bangko? (4) Bagaimanakah Sarana dan prasarana yang menyebabkan kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang :

1. Perencanaan pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko.
2. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko.
3. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko.

4. Sarana prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani dalam usaha mengatasi faktor yang dialaminya dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
3. Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Perencanaan pengajaran penjas**

Commb's Philips dalam Harjanto (1997;6), mengemukakan Perencanaan pengajaran dalam arti luas adalah "Suatu penerapan yang rasional dari analisis sistematis proses perkembangan pendidikan dengan tujuan agar pendidikan itu lebih efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan tujuan para murid dan masyarakat"

Perencanaan pengajaran di Indonesia merupakan suatu proses penyusunan alternatif kebijaksanaan mengatasi masalah yang akan dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan pembangunan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan kenyataan-kenyataan yang ada dibidang sosial, ekonomi, budaya dan kebutuhan pembangunan secara menyeluruh terhadap pendidikan nasional.

Dalam garis besarnya pelaksanaan pembelajaran mencakup tiga kegiatan yaitu Persiapan/Perencanaan Pembelajaran, Pelaksanaan Pembelajaran dan Evaluasi Pembelajaran.

##### **a. Persiapan Pembelajaran**

Penegembangan KTSP(Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) mencakup perencanaan, Program Tahunan, Program Semester dan Silabus dan sistem Penilaian serta Program Pengayaan dan Remedial.

### **1). Program Tahunan**

Program tahunan merupakan program mata pelajaran yang dikembangkan pelajaran yang bersangkutan. Program ini perlu dipersiapkan guru sebelum tahun ajaran, karena merupakan pedoman pengembangan program-program berikutnya, yakni program semester, program mingguan dan program harian atau program pembelajaran setiap pokok bahasan, yang dikenal sebagai modul.

### **2). Program Semester**

Program semester berisikan garis-garis besar mengenai hal-hal yang hendak dilaksanakan dan dicapai dalam semester tersebut. Program semester ini merupakan penjabaran dari program tahunan yang di jadikan sebagai pedoman dalam membuat silabus sehingga memudahkan guru dalam menyusun silabus untuk melaksanakan pelajaran.

### **3). Silabus dan Sistem Penilaian**

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Silabus dan sistem penilaian dapat berfungsi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa, mendiagnosil kesulitan belajar, memberi umpan balik, melakukan perbaikan, memotivasi guru mengajar lebih baik dan memotivasi siswa untuk belajar lebih baik. Prinsip yang harus dipenuhi adalah valid, mendidik, berorientasi pada kompetensi, adil dan objektif, terbuka, berkesinambungan, menyeluruh dan bermakna.

Berdasarkan Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian maka dan penilaian dapat disusun melalui tahap-tahap yaitu:

**a). Identifikasi**

Silabus yang dibuat perlu diidentifikasi mengenai identitas, mata pelajaran, kelas/program dan semester.

**b). Standar Kompetensi**

Kompetensi dasar merupakan kompetensi yang harus siswa setelah lulus dalam mata pelajaran tertentu. Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari 6 (enam) aspek, (1) aktivitas pengembangan (2) aktivitas permainan , (3) aktivitas senam, (4) aktivitas pengembangan, (5) akuatik dan (6) pendidikan luar kelas.

(Standar Kompetensi, 2004)

**c). Kompetensi Dasar**

Kompetensi dasar merupakan kompetensi minimal yang harus dapat dilakukan siswa untuk standar kompetensi tertentu. Kompetensi dasar ini dilakukan siswa sesuai standar kompetensi yang diharapkan dan berada pada satu aspek pembelajaran.

**d). Materi Pokok**

Materi pokok merupakan suatu bahasan dan sup pokok bahasan suatu kemampuan dasar. Materi pokok dijabarkan untuk memudahkan siswa memperoleh kompetensi yang diharapkan.

**e.) Pengalaman Belajar**

Pengalaman belajar merupakan kegiatan fisik maupun mental yang dilakukan siswa dalam berinteraksi dengan bahan ajar. Pengalaman belajar dilakukan oleh siswa untuk menguasai kompetensi dasar yang telah ditentukan. Pembelajaran yang diberikan dengan metode yang bervariasi sehingga siswa dapat menguasai materi yang disajikan, pembelajaran ini juga memuat kecakapan hidup yang harus dimiliki siswa sehingga siswa dapat menggali informasi dan komunikasi tulisan.

**f). Indikator**

Indikator merupakan karakteristik, tanda-tanda yang harus dapat dilakukan siswa untuk menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar tertentu maka siswa telah mencapai pada indikator pencapaian.

**g), Sistem Penilaian**

Sistem penilaian merupakan suatu metode yang digunakan untuk menentukan mutu ujuk kerja individu yang berdasarkan fakta-fakta sehingga memperoleh hasil pengukuran. Untuk mendapatkan hasil pengukuran yang valid maka ada jenis tagihan yang diajukan kepada siswa berupa kuis, ulangan harian, tugas individu, laporan pratikum dan berbagai jenis kegiatan lain dilakukan siswa untuk menunjukkan hasil belajarnya.

**h). Menentukan Alokasi Waktu**

Alokasi waktu adalah perkiraan berapa lama siswa mempelajari satu materi pelajaran, alokasi waktu dapat ditentukan dengan memperhatikan tingkat kesukaran materi, cakupan materi, frekuensi penggunaan materi baik di dalam kelas maupun di luar kelas serta tingkat pentingnya materi yang dipelajari.

**i). Sumber/Bahan /Alat**

Sumber yang digunakan berarti rujukan, referensi atau literatur baik dalam menyusun silabus maupun mengajar. Sedangkan bahan dan alat-alat yang diperlukan dalam praktikum atau proses pembelajaran lain, dapat diparisaikan sesuai kompetensi dasar, materi serta pengalaman belajar mata pelajaran.

**4). Program Pengayaan dan Remedial**

Program ini diberikan kepada siswa setelah melihat hasil belajar siswa, apabila nilai yang diperoleh siswa dibawah standar yang diharapkan guru maka akan diberi perbaikan nilai yang sesuai.

Silabus mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kurikulum berbasis kompetensi ini diharapkan dapat meningkatkan out put hasil belajar yang sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani. Sehingga dari setiap kemampuan

yang dilakukan siswa tidak hanya berakhir pada sistem penilaian motorik, namun juga kemampuan kognitif dan efektif siswa.

Dengan demikian peranan kurikulum Berbasis Kompetensi dapat citra olahraga yang dikenal lebih mengandalkan otot ketimbang otak. Siswa akan dituntut mengembangkan kognitifnya untuk memperoleh nilai yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa tersebut.

## **2. Pelaksanaan Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Dalam Pelaksanaan Pembelajaran semua tergantung pada tujuan apa yang akan dicapai, metode apa yang akan digunakan dalam proses pembelajaran tersebut. Guru memberi contoh melalui gerakan yang akan diberikan, kemudian siswa mengembangkan gerakan yang telah guru berikan dengan kata lain pembelajaran dipusatkan pada siswa agar aktif dalam mengikuti pembelajaran, tujuan akhir pembelajaran pendidikan jasmani adalah hasil gerakan atau keterampilan yang dapat dilakukan oleh siswa melalui proses yang telah ditentukan. Psikomotor merupakan tujuan utama tidak berarti aspek-aspek Pendidikan yang lain diabaikan seperti aspek kognitif dan efektif.

Sebaliknya aspek-aspek yang lain juga dilihat dari pelaksanaan pembelajaran, bagaimana siswa bekerjasama dan mampu menerima pelajaran yang diberikan Guru, guru sangat berperan penting dalam keberhasilan siswa mengikuti pelajaran yang disajikan. Melalui metode-metode yang ditetapkan dan dibutuhkan pula serta keterampilan guru untuk memberi penjelasan baik secara verbal maupun nonverbal. Dan jika memungkinkan guru juga dapat menggunakan media gambar atau media elektronik untuk memudahkan siswa dalam menerima pelajaran yang diberikan. Metode yang digunakan guru dalam pembelajaran adalah metode deduktif atau dengan metode perintah dan tugas, yaitu dengan demonstrasi, menjelaskan gerakan dan sebagainya. Sehingga siswa mampu menerapkan dalam pelaksanaan pembelajaran sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Umumnya Pelaksanaan Pembelajaran mencakup tiga hal, yaitu Pretes, Proses dan postes.

1). Pretes.

Fungsi pretes antara lain :

- a. Menyiapkan peserta didik dalam proses belajar.
- b. Mengetahui tingkat kemajuan peserta didik sesuai dengan proses pembelajaran yang dilakukan

- c. Mengetahui kemampuan awal yang dimiliki peserta didik mengenai bahan ajaran yang akan dijadikan topik dalam proses pembelajaran.
- d. Mengetahui dari mana seharusnya proses pembelajaran seharusnya di mulai, tujuan mana yang telah dikuasai siswa dan tujuan mana yang perlu mendapat penekanan dan perhatian khusus.

Untuk mencapai fungsi ketiga dan keempat maka hasil pretes harus diperiksa, sebelum pelaksanaan proses pembelajaran ini dilaksanakan dengan memberi sedikit pengulangan untuk melihat kekurangan yang dimiliki siswa, dengan demikian guru dapat melihat kesalahan siswa dalam pembelajaran yang lalu.

## 2). Proses

Proses yang dimaksud adalah pembelajaran inti dan pelaksanaan proses pembelajaran, yakni bagaimana tujuan-tujuan belajar direalisasikan. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila seluruh siswa terlibat secara aktif, baik secara mental, fisik maupun sosialnya.

Pembelajaran yang berhasil dapat dilihat dari segi proses dan segi hasil, bila seluruh siswa atau setidaknya sebagian besar (75%) terlibat secara aktif, baik fisik, mental ataupun sosial dalam proses belajar dan menunjukkan kegairahan dan semangat belajar yang tinggi. Sedangkan dari segi hasil, proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri peserta didik seluruhnya atau paling tidak sebagian besar (75%).

Untuk memenuhi tuntutan tersebut perlu dikembangkan pengalaman belajar yang kondusif, pemberian kebebasan kepada peserta didik dalam pengembangan kemampuan merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk penguasaan pembelajaran. Apalagi proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani melihat hasil yang bersifat psikomotor disamping juga melihat kognitif dan efektif serta sosialnya. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani tersebut yaitu dengan memberikan kebebasan kepada siswa dalam mengembangkan gerakan-gerakan yang telah diberikan guru pada awal pembelajaran dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa juga diharapkan mendiskusikan gerakan yang telah diberikan guru untuk memperoleh gerakan yang lebih baik dengan teman-temannya sehingga keaktifan dan kreatifitas siswa dapat berkembang dalam menentukan kompetensi masing-masingnya, kemudian guru dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut tidak lepas tangan saja, tetapi selalu memberi masukan kepada siswa untuk memperoleh hasil yang diinginkan dan mengoreksi setiap gerakan yang telah dilakukan siswa sehingga apa yang hendak dicapai oleh siswa tidak mengecewakan.

### 3). Postes

Fungsi postes antara lain dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap kompetensi yang telah ditentukan.

- b. Mengetahui kompetensi dan tujuan yang dapat dikuasai dan bila sebagian besar belum dapat menguasai maka diadakan pembelajaran kembali.
- c. Mengetahui siswa yang perlu mengikuti program pengayaan untuk mengetahui tingkat kesulitan yang dihadapinya.

Sebagai acuan perbaikan terhadap komponen-komponen proses pembelajaran yang telah dilaksanakan, baik terhadap perencanaan, pelaksanaan maupun evaluasi.

### **3. Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi adalah suatu program untuk memberikan pendapat da penentuan arti atau faedah suatu pengalaman . Evaluasi atau penilaian merupakan tugas lanjutan dari guru untuk menilai apa tujuan, kemajuan dan menerima pelajaran dan hasil belajar di kelas telah di capai oleh siswa.sebab evaluasi mempunyai fungsi ganda disamping untuk mengukur kemampuan siswa juga mengukur kemampuan guru dalam memberi pengajaran.

Penilaian yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani dilihat dengan menguji siswa dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang telah dipelajarinya, dan bagaimana siswa mengembangkan gerakan tersebut. Penilaian ini diambil dengan menggunakan laporan hasil pengamatan guru disetiap akhir pelajaran. Dengan adanya lembar pengamatan tersebut, maka memudahkan guru dalam memberikan

penilaian yang objektif karena dari hasil pengamatan tersebut nilai yang diperoleh siswa dijadikan sebagai patokan keberhasilan siswa.

Fungsi penilaian yang diberikan guru kepada siswa diakhir semester menurut Arikunto adalah sebagai berikut

(1) Fungsi instruksional mengusahakan agar perkembangan belajar siswa mencapai tingkat yang optimal, sehingga dapat memberi umpan balik yang dicerminkan sebagai hasil yang telah dicapai siswa dalam pengajaran. Hal ini juga dapat membantu siswa dalam usaha perbaikan dan memberi motivasi peningkatan prestasi berikutnya; (2) Fungsi informatif adalah memberikan nilai siswa kepada orang tua agar mereka mengetahui kemajuan yang diperoleh anaknya di sekolah, dan orang tua yang akan mengetahui kebutuhan anaknya sehingga dapat memberi perhatian yang lebih lagi dalam menunjang pendidikannya; (3) Fungsi bimbingan adalah memberikan gambaran nilai siswa sehingga petugas bimbingan Sekolah dapat membantu mengarahkan siswa sehingga mencapai pribadi siswa yang seutuhnya; (4) Fungsi administratif adalah menentukan kelulusan siswa, menempatkan siswa, pemberian beasiswa, memberikan rekomendasi untuk melanjutkan belajar dan memberikan gambaran tentang prestasi siswa kepada calon pemakai tenaga. (Arikunto, 1997:274)

Evaluasi hasil belajar dalam implementasi Kurikulum berbasis Kompetensi mata pelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan dengan penilaian tes kemampuan dasar yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan memperagakan berbagai kegiatan yang telah diberikan guru dalam pembelajaran hal ini sama artinya dengan menilai siswa dari kegiatan motoriknya.

#### **4. Sarana Prasarana**

Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah, khususnya Sekolah Menengah Tingkat Pertama akan berhasil dengan baik apabila proses belajar mengajar sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses belajar mengajar tidak dapat dikembangkan secara optimal, kurangnya sarana dan prasarana dapat menyebabkan rendahnya motivasi siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagai mana mestinya.

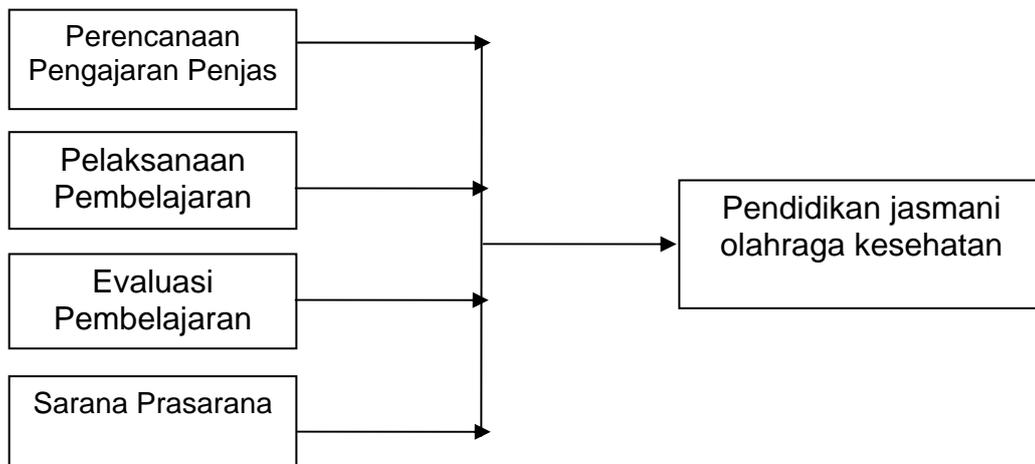
Dengan sarana dan prasarana yang memadai banyak cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada siswa, di samping itu siswa dapat bergerak bebas, bagi guru akan lebih mudah menerapkan metoda mengajar yang baik, dengan demikian akan membuat siswa lebih aktif dan semangat dalam belajar Pendidikan Jasmani, karena tidak semua fasilitas olahraga

dapat disediakan oleh sekolah, untuk itu guru Pendidikan Jasmani bersama siswa harus mampu menanggulangi semua kekurangan tersebut sesuai kemampuan yang ada.

## **B. Kerangka Konseptual**

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah terdiri dari perencanaan pengajaran, sarana dan prasarana, motivasi siswa, latar belakang pendidikan guru, dan kepemimpinan kepala sekolah. Kelima faktor ini sangat menentukan berhasilnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan oleh pemerintah dan masyarakat. Komponen-komponen tersebut akan menjadi variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini secara menyeluruh didalamnya .

Antara komponen-komponen ini dapat digambarkan sebuah kerangka tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko kerangka tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Konseptual Penelitian

### C. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah Perencanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko ?
2. Apakah Pelaksanaan Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko ?
3. Apakah Evaluasi Pengajaran yang menyebabkan kurang terlaksananya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko ?
4. Apakah Sarana dan prasarana yang menyebabkan kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 bangko ?

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil peneliitianyang dilakukan di SMP Negeri 4 Bangko, maka dapat di persentase yang menjawab “ya” sebanyak 80,63% dan yang menjawab “tidak” sebanyak 19,38% Ini berarti bahwa perencanaan pengajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko sudah baik.
2. Berdasarkan hasil peneliitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Bangko, maka dapat di persentase yang menjawab “ya” sebanyak 85,83% dan yang menjawab “tidak” sebanyak 14,17% Ini berarti bahwa pelaksanaan pengajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko sudah mendekati sangat baik.
3. Berdasarkan hasil peneliitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Bangko, maka dapat di persentase yang menjawab “ya” sebanyak 83,68% dan yang menjawab “tidak” sebanyak 16,32% Ini berarti bahwa evaluasi pengajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko selalu dilakukan sudah mendekati sangat baik.

4. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Bangko, maka dapat di persentase yang menjawab “ya” sebanyak 65,10% dan yang menjawab “tidak” sebanyak 34,90 % Ini berarti bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki/ada di SMP Negeri 4 Bangko sudah baik.
5. Berdasarkan dari penelitian dan uji coba angket dapat di simpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko sudah baik.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan diatas maka penulis mengajukan beberapa saran yang berkaitan dengan pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Bangko sebagai berikut:

1. Guru Pendidikan Jasmani hendaknya sebelum Proses Belajar Mengajar berlangsung terlebih dahulu mempersiapkan Perencanaan Pengajaran agar mata pelajaran yang diajarkan muda di pahami.
2. Sebagai Kepala Sekolah diharapkan dapat memotivasi, mengawasi, serta melengkapi Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kualitas dan mutu pelajaran pendidikan jasmani.

3. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan supaya dapat membuat variasi dan memodifikasi dalam bentuk permainan olah raga yang menyenangkan dan menggembirakan supaya siswa berminat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.
4. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan supaya dapat memilih metoda mengajar yang tepat agar pelaksanaan pembelajaran dapat dicapai dengan baik.
5. disarankan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan supaya lebih sering melakukan evaluasi dan pegujian terhadap hasil pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur penelitian*. Jakarta.: Rajawali
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan*. ( Edisi revisi  
Jakarta : Bumi Akasara
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*, Jakarta:Melton Putra
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rajawali
- Buku Pedoman Universitas Negeri Padang*. 2000:6
- Depertemen Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: *Kurikulum 2004 Standar  
Kompentensi Mata Pelajaran Penjas*.
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *Kurikulum 1994/1999.GBPP.  
SMU/SMK Mata Pelajaran Penjas* : Jakarta: Direktorat Jendral  
Pendidikan Dasar dan Menengah
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *Suplemen Garis-Garis Besar  
Program Pengajaran Pendidikan Pendidikan jasmani*: Jakarta: Direktorat  
Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Efendi Usman.1985. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.
- Hendri.1985. *Motivasi Dalam Belajar Olahraga*. Jakarta
- Hidayat, Rahmat. 2005. *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan  
Rekreasi Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Rantau Pandan*. FIK.UNP
- Kartono, Kartini. 1985. *Bimbingan Belajar di SMA dan PerguruanTinggi*. Jakarta:  
CV. Rajawali
- Nawawi. 1983. *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : UGM
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Bhatara karya Aksara.
- Philips Comms. 1997. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Sudibyoy, Soebroto. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. Bandung.
- Sudjana, Nana. 1989. *Dasar-Dasar Program Belajar Mengajar*. Bandung:Sinar  
Baru
- Sulistri. 2003. *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMU Negeri Se-  
Kabupaten Kerinci*. FIK. UNP
- Ridwan. 2002. *Skala Pengukuran dan Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung:  
Alfabeta