

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 03  
PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**SUWENRI EKA PUTRA  
NIM. 08502**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## ABSTRAK

**Suwenri Eka Putra : Tinjauan Terhadap Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.”**

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2010. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat yang terdaftar pada semester I (ganjil) tahun ajaran 2010 / 2011 yang berjumlah 27 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dalam penelitian diambil menjadi sampel sehingga sampel berjumlah 27 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah Angket atau kuesioner menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: “YA” dan “TIDAK”. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat capaian sarana dan prasarana Pelajaran Penjasorkes yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adalah sebesar 65,61 %
2. Tingkat capaian kemampuan guru Penjasorkes yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adalah sebesar 78,63 %,

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Terhadap Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat”**.

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

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti 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. Drs. H. Syahril Bactiar, 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. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO 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. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. 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, Januari 2011

Penulis

## **DAFTAR ISI**

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>       | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b> | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>     | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>  | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>  | <b>vii</b> |

### **BAB I    PENDAHULUAN**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 4 |
| C. Pembatasan Masalah .....    | 5 |
| D. Perumusan Masalah .....     | 5 |
| E. Tujuan Penelitian .....     | 6 |
| F. Manfaat Penelitian .....    | 6 |

### **BAB II    TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| A. Kajian Teori .....                                     | 7  |
| 1. Hakekat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan..... | 7  |
| 2. Sarana dan Prasarana.....                              | 11 |
| 3. Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani .....                | 12 |
| B. Kerangka Konseptual .....                              | 14 |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                            | 15 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 16 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 16 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 16 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....       | 17 |
| E. Instrumen Penelitian.....         | 18 |
| F. Teknik Analisa Data.....          | 18 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| A. Verifikasi Data ..... | 20 |
| B. Deskripsi Data.....   | 20 |
| C. Pembahasan.....       | 27 |

### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 31 |
| B. Saran.....       | 32 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

### **TINJAUAN TERHADAP AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : SUWENRI EKA PUTRA  
NIM : 08502  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

|            |   |    |          |
|------------|---|----|----------|
| Ketua      | : | 1. | 1. _____ |
| Sekretaris | : | 2. | 2. _____ |
| Anggota    | : | 3. | 3. _____ |
|            | : | 4. | 4. _____ |
|            | : | 5. | 5. _____ |

## HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL

Judul : Tinjauan Terhadap Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat

Nama : SUWENRI EKA PUTRA

NIM : 08502

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195701511985031002

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

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198723 1 002

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 :155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

"1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah

dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

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 perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam mata pelajaran Penjasorkes adalah dengan memodifikasi cabang olahraga ke dalam permainan kecil yang sesuai dengan perkembangan anak di sekolah dasar. Dengan pembelajaran yang tepat yang sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik minat 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.

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang diberikan di lapangan dapat berpengaruh positif terhadap diri siswa. Dalam hal ini pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar dan kondisi fisik disamping menimbulkan kesenangan, kegembiraan bagi siswa. Pembelajaran yang disajikan hendaknya bagian dari bentuk bermain atau dikenal juga dengan permainan kecil.

Setelah penulis melakukan pengamatan langsung di lapangan, penulis menemukan salah satu kejanggalan dalam aktivitas pembelajaran yang terjadi di suatu sekolah di kabupaten Pasaman Barat. Sekolah tersebut adalah Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, ternyata masih banyak guru yang belum mahir dalam memberikan materi pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Karena kadang kala pembelajaran yang diberikan mulai dari pemanasan sampai kegiatan inti hanya gerak-gerakan yang hanya sifatnya monoton dan kaku, Sehingga dapat menimbulkan kebosanan dan kejenuhan bagi siswa. Contohnya : pemanasan yang diberikan merupakan peregangan kepala, tangan pinggang, kaki. Kemudian setelah itu siswa disuruh lari mengelilingi lapangan dan bahkan langsung kepada kegiatan inti tanpa dibarengi dengan pemanasan. Dalam hal ini siswa yang melakukan gerakan tersebut, adanya unsur keterpaksaan dan dari keinginan diri sendiri. Maka dari pembelajaran seperti ini timbullah permasalahan yaitu kurangnya tingkat kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik,

perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar, dan kondisi fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah.

Pembelajaran yang diberikan dalam materi Penjasorkes memiliki banyak manfaat. Diantaranya manfaat yang didapat yaitu dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar, dan kondisi fisik disamping menimbulkan kesenangan, kegembiraan bagi siswa. Begitu sarana dan prasarana yang dibutuhkan tidak memakan biaya yang mahal dan mewah. Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan dalam pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik. Hal tersebut berkemungkinan disebabkan oleh Motivasi siswa, Tingkat kesegaran jasmani siswa, Pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa, Guru Penjasorkes, Prestasi belajar siswa, Kondisi fisik siswa, Sarana dan prasarana, Sekolah dll. Dengan demikian maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Terhadap Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah pada uraian sebelumnya, begitu banyak faktor penyebab masalah serta faktor lain yang mengiringinya, maka masalah diatas diidentifikasi sebagai berikut :

1. Motivasi siswa
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa

3. Pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa
4. Sarana dan prasarana
5. Guru Penjasorkes
6. Prestasi belajar siswa
7. Kondisi fisik siswa
8. Sekolah

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Sarana dan prasarana
2. Guru Penjasorkes

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan yang diuraikan dalam pembatasan masalah, maka yang akan diungkap dalam perumusan masalah adalah :

1. Bagaimana Kelengkapan sarana dan prasarana Penjasorkes yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?
2. Bagaimana Kualitas guru dalam penyampaian materi Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?

**E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Kelengkapan sarana dan prasarana Penjasorkes yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?
2. Bagaimana Kualitas guru dalam penyampaian materi Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?

**F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan SI pada FIK UNP.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan efektifitas pelaksanaan proses aktivitas pembelajaran Penjasorkes khususnya di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk bahan pustaka FIK UNP
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman Barat.
5. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.
6. Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
7. Untuk pembaca sebagai bahan perbandingan

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

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

##### **1. Hakekat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Depdiknas (2006: 648) mengemukakan bahwa :

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional ".

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi

manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek moral, akhlak budi pekerti, seni psikomotor, serta keterampilan hidup atau life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan nasional.

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, pernyataan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain Depdiknas (2003:1) mengemukakan bahwa : "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional ".

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi di sekolah, yang sangat mendukung kegiatan siswa dalam kehidupan sehari. Pembelajaran yang dilakukan di sekolah belum dikatakan lengkap rasanya tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan ini.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD memiliki fungsi yang menekankan pada :

"(1) memenuhi hasrat untuk bergerak, (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan perkembangan gerak, (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, (4) meningkatkan daya tahan tubuh, (5) mengurangi kejenuhan, (6) menanamkan disiplin, kerja sama, sportivitas, dan (7) memiliki daya tahan terhadap pengaruh dari luar". (Depdikbud, 1993).

Kemudian ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan dikemukakan oleh Depdiknas (2006:649) meliputi aspek-aspek :

(a) Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan eksplorasi.(b) gerak, keterampilan lokomotor dan non lokomotor, manipulatif, atletik kasti, rounders, kipper, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tennis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.(c) Aktivitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.(d) Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.(e) Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik.(f) Aktivitas air meliputi : permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.(g) Pendidikan luar kelas meliputi : piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.(h) Kesehatan meliputi : penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan PA dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk kedalam semua.

Kesegaran jasmani yang merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang sehingga diharapkan tubuh akan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekelilingnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Flairy (1989:17) mengemukakan kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Sebagaimana dikemukakan Sodoso (2000:34) mengemukakan bahwa : "kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada PHYSICAL FITNESS yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi. Alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya".

Selain itu O Sullivan (1987:86) juga mengemukakan bahwa :

"Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba".

Dari pendapat di atas, maka semakin jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau dengan lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut makanya seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

## 2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu syarat dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Menurut Hidayat (1999 : 183) “sarana adalah semua peralatan dan perlengkapan yang langsung digunakan dalam proses pembelajaran, sedangkan prasarana adalah semua komponen yang tidak langsung menunjang proses pembelajaran”. Hamalik (1993 : 23) juga menjelaskan bahwa “sarana dan prasarana adalah media atau alat, metoda dan teknik yang digunakan dalam mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses belajar di sekolah”. Selanjutnya Purwanto (1990) menyatakan, media adalah segala sesuatu, baik benda maupun bukan benda, baik sifat alami maupun yang bukan alami yang mampu mengantar seseorang mempelajari atau melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan diatas, sarana dan prasarana adalah alat yang digunakan untuk menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani sarana dan prasarana sangat penting karena proses belajar mengajar akan dapat berjalan dengan lancar apabila ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap.

Erianti (1987 : 13) mengatakan bahwa :

“Untuk melaksanakan mata pelajaran pendidikan jasmani pada Sekolah Dasar dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai sesuai dengan mata pelajaran yang bersangkutan. Dalam mata pelajaran ini dibutuhkan sarana dan prasarana yang merupakan salah satu syarat untuk dapat terlaksananya dengan baik materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang

bersangkutan. Tanpa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai berkemungkinan guru tidak dapat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) yang telah ditetapkan”.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar akan dapat berjalan dengan baik apabila memperhatikan minat, sarana dan prasarana, lingkungan, guru yang mengajar, materi yang akan diajarkan, dan siswa yang mengajar. Disamping itu, perlu juga dukungan dari pihak lain yang terkait dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana dan prasarana yang lengkap sangat dibutuhkan dalam proses belajar pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga dapat membangkitkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

### **3. Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani**

Seorang guru pendidikan jasmani membutuhkan sejumlah kondisi tertentu dibandingkan dengan orang lain yang bukan guru penjas atau pelatih. Kondisi ini memiliki tingkat kesehatan yang tinggi, berkemampuan dalam beberapa cabang olahraga, senang melayani orang lain, disiplin diri yang tinggi, kepribadian yang menyenangkan, memiliki etika, dan selalu memperhatikan penampilan dirinya.

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang efektif, diperlukan usaha tidak sedikit. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) di beberapa Universitas Negeri atau swasta, hendaknya dapat dipersiapkan secara baik dalam mengantar mahasiswa mencapai persiapan karir yang

professional dan kompeten yang tergambar dalam wujud kurikulum inti (*Care Curriculum*) dan pengembangannya.

Pada dasarnya kompetensi guru pendidikan jasmani yang diinginkan tidak berbeda dengan guru bidang studi lain pada umumnya. Menurut (Syahara 2004 : 1) menjelaskan bahwa “guru pendidikan jasmani harus memiliki kualitas seperti disiplin diri, kepribadian diri, kepribadian yang menarik, serta memiliki sifat-sifat yang etis”.

Guru sebagai contoh soritauladan sebagai mana halnya sebuah aturan konsep. Tugar berat bagi guru pendidikan jasmani membatu para siswa untuk mengembangkan kepribadian yang hangat dan ramah. Oleh karena itu, guru yang professional dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat dituntut kejujuran, interaksi, keteguhan hati serta, tidak mementingkan diri sendiri.

Erianti (1982 : 09) mengemukakan bahwa :

“Seorang yang dibenarkan mengajar pembelajaran pendidikan jasmani adalah program S1 (sarjana) atau D2 dan D3 (diploma dua dan tiga) dibidang penjas. Disamping itu guru mempunyai ijazah sarjana / sarjana muda penjas sesuai dengan program terdahulu, juga memiliki wewenang mengajar penjas disekolah, juga harus memiliki ijazah secara khusus”.

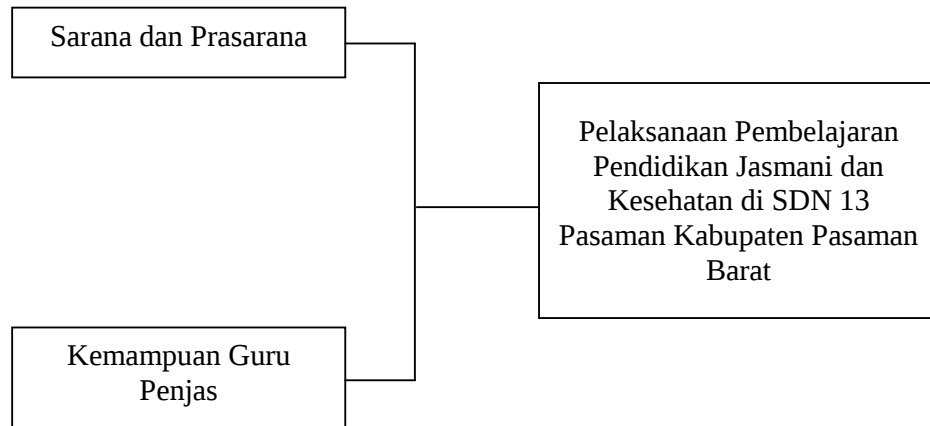
Berdasarkan kutipan diatas, pendidikan seorang guru sangatlah penting dalam menunjang proses pembelajaran guna mencapai hasil yang maksimal. Guru pendidikan jasmani adalah seseorang yang melaksanakan proses pembelajaran bidang stui pendidikan jasmani yang bisa memberikan macam-macam keterampilan atau gerakan yang harus dilatih sehingga siswa meninati pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, seorang

guru pendidikan jasmani harus seorang yang betul-betul professional didalam bidangnya, serta memiliki latar belakang pendidikan dibidang olahraga.

## **B. Kerangka Konseptual**

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh dari masyarakat melalui jalur formal, in formal yang di laksanakan secara teratur, sisitematis, mempunyai jejang yang dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani (penjas) pada dasarnya untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, social, pemahaman, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, Berdasarkan mata pelajaran yang diadakan di sekolah dasar jenis kegiatan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu kegiatan pokok meliputi atletik, permainan bola besar, dan permainan bola kecil. Semua yang diajarkan diatas mempunyai fungsi yang sama, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Maka disini sarana dan prasarana yang memadai serta guru yang profesional sangat mempengaruhi terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk lebih jelasnya tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada bagan berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat?
2. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana peran guru dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat capaian sarana dan prasarana Pelajaran Penjasorkes yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adalah sebesar 65,61 %, itu artinya bahwa tingkat capaian sarana dan prasarana Penjasorkes yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi cukup
2. Tingkat capaian kemampuan guru Penjasorkes yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adalah sebesar 78,63%, itu artinya bahwa tingkat capaian kemampuan guru penjas yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat berada pada klasifikasi cukup.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Kepala Sekolah yang ada di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, dalam rangka meningkatkan kompetensi siswa dan peningkatan hasil belajar siswa, diharapkan dapat memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
2. Guru Penjasorkes di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat agar terus dapat mengembangkan pengetahuan dalam hal modifikasi dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan menambah tingkat minat siswa.
3. Siswa di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, agar dapat mempertahankan tingkat minat terhadap pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan membantu dalam pencapaian Penjas itu sendiri, yang salah satunya adalah pencapaian tingkat kebugaran jasmani.
4. Kepada Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar Penjasorkes di SDN 13 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat
5. Semua pihak terkait, orang tua dan masyarakat, diharapkan dapat bekerjasama, sebagai motivator dalam rangka peningkatan motivasi, dan peningkatan kualitas modifikasi dalam pembelajaran Penjas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Depdikbud. (1993). *Himpunan Peraturan Tentang Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Depdiknas (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Diknas.
- Depdiknas. (2005). *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Diknas
- Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar*. Padang: FIK UNP.
- Hamalik, Umar. (2003). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka
- Purwanto. (1990). *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Ridwan. (2005). *Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Sillivian, Susane (1987). *Fully Fit 60 Menit A week*, New York Thorsons Publising Group
- Sumosardjono, Sadoso. (2000). *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia. Jakarta.
- Sudjana, Nana (1986). *Metode Statistik*. Bandung: Transito
- Sudjana. (1989). *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Syafaruddin. (2005). *Manajemen Pembelajaran*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan*. Padang: UNP Padang.