

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN YANG EFEKTIF DI KELAS 5 SD NEGERI NO. 16
HILALANG PANJANG KECAMATAN PANCUNG SOAL
KAB. PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Proposal Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh :

**ADRIL KURNIAWAN
NIM : 08981**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

JUDUL : PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN YANG EFEKTIF DI KELAS 5 SD NEGERI No. 16 HILALANG PANJANG KECAMATAN PANCUNG SOAL KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : **ADRIL KURNIAWAN**
Bp/Nimko : 2008/2009
Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.WILLADI RASYID,M.Pd

Diketahui :
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Drs.HENDRI NELDI,M.KES,AIFO
NIP. 19620205 198703 1 002

ABSTRAK

Adril Kurniawan , 2011 : ***“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan”***

Permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan tidak berjalan dengan baik dan akhirnya tujuan pengajaran tidak tercapai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan apakah permainan kecil yang diberikan oleh guru penjas efektif dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitan yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 39 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *“Total Sampling”* yang berjumlah 39 orang. Instrument yang digunakan untuk memperoleh data adalah dengan cara menyebarkan angket. Angket yang digunakan adalah angket dengan skala likert. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil perhitungan maka diperoleh hasil tingkat pencapaian pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah sebesar 78,07%. Menurut Sudjana (1989:129), bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 65-79 % berada pada klasifikasi Cukup Artinya bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dengan pemberian permainan kecil berada dalam klasifikasi atau kategori ***cukup efektif***.

.

Kata Kunci : ***Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif***

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas berkat rahmat dan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan”***. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini dan penulisan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberika izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syahril Bahtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan beserta staf pengajar jurusan pendidikan olahraga Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.selaku pembimbing I dan Bapak Drs.selaku pembimbing II yang telah memberikan

bimbingan saran, masukan, pengarahan, motivasi dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak, Bapak Drs..... dan, selaku Tim Penguji yang telah memberikan banyak kritikan, saran, bimbingan, masukan yang positif dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak Kepala dan wakil serta Bapak Kepala Urusan Kantor beserta staf SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengambil data dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Siswa SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang telah bersedia meluangkan waktu dan mau diajak bekerjasama dalam proses pengambilan data.
9. Orang Tua yang tercinta yang telah banyak berkorban serta memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan anaknya ini.
10. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan, baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga apa yang Bapak, Ibu, Saudara, Saudari serta semua pihak yang telah mau berikan membantu kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Pesisir Selatan.....

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Penjas	6
2. Hakikat Permainan Kecil	9
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	30
1. Jenis Penelitian	30
2. Waktu dan tempat penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
C. Jenis Dan Sumber Data	32
1. Jenis Data	32
2. Sumber Data	32
D. Teknik dan Instrumen Penelitian	32
E. Teknik Analisa Data	33

BAB	IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Verifikasi Data	35
	B. Deskripsi Data	35
	C. Pembahasan	45
BAB	V. KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	50
	B. Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Standar Kompetensi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah Kelas V Semester I.....	19
2.	Populasi Penelitian.....	31
3.	Sampel Penelitian.....	31
4.	Distribusi Frekuensi Jawaban Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kab. Pesisir Selatan	36
5.	Diskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kab. Pesisir Selatan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Histogram Skor Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Efektif Di Kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan ..	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan, oleh karena itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan yang sesuai keadaan dan lingkungan dimana sekolah berdiri, agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas pendidikan secara umumnya.

Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan yang mampu mengangkat harkat dan martabat manusia yang handal dan bermutu, dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistim pendidikan nasional, berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan nkemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (DEPDIKNAS 2006:2)”.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang tentang standar isi satuan pendidikan dasar dan menengah.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui

pengenalan dan penanaman sikap-sikap positif serta pengayaan terhadap kemampuan gerak dasar seperti : Jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, memukul dan menendang.

Agar pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar berjalan sebagaimana mestinya, maka materi pengajaran dijabarkan dari Permen Diknas Nomor 22 tahun 2006 yang berisi materi-materi yang akan diajarkan. Yang mana materi tersebut diberikan dan dilaksanakan di setiap sekolah dasar di Indonesia.

Dalam proses pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar perlu diciptakan keterpaduan antara kegiatan murid dengan proses mengajar guru sehingga terjadi proses interaksi belajar mengajar yang baik, proses interaksi yang terjadi dalam pengajaran tidaklah datang begitu saja tanpa adanya pengaturan dan perencanaan yang matang, untuk itu guru penjas harus memperhatikan tujuan pengajaran, materi, sarana, prasarana, kemampuan murid, serta kesenangan murid. Dengan memperhatikan unsur-unsur di atas, maka proses pengajaran akan berjalan dengan baik sehingga tujuan pengajaran akan tercapai.

Setelah dilaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Guru mengalami hambatan pada fasilitas pengajaran yang kurang, metode pengajaran yang kurang menarik, pengajaran masih bersifat penguasaan teknik cabang olahraga, sesuai yang diinstruksikan oleh kepala sekolah, serta penggunaan alat yang kurang

tepat untuk anak usia sekolah dasar misalnya bola voly yang dipakai adalah bola untuk ukuran orang dewasa, hal ini akan membuat murid merasa enggan dan takut untuk melakukan passing bawah karena tangan akan terasa sakit. sehingga dengan sendirinya pengajaran tidak berjalan dengan baik dan akhirnya tujuan pengajaran tidak tercapai.

Berdasarkan pada masalah yang dikemukakan di atas maka penulis mencoba dan berusaha untuk memberikan sumbangan pikiran sebatas kemampuan dalam mengatasi permasalahan pelaksanaan pengajaran kemampuan dalam mengatasi permasalahan ***"Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan"***.

B. Identifikasi Masalah

Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan mungkin dipengaruhi oleh beberapa variabel yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Ketersediaan sarana dan prasarana di SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang
2. Kompetensi guru pendidikan jasmani dan kesehatan
3. Metode pembelajaran yang belum tepat
4. Kinerja (disiplin, tanggung jawab) guru dalam melaksanakan tugas
5. Motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan
6. Jam pelajaran yang tersedia

7. Peranan kepala sekolah dalam mendukung proses pembelajaran
8. Pengaruh rekan-rekan guru bidang studi lain
9. Pengaruh lingkungan sekolah dan orang tua siswa
10. Permainan kecil yang diberikan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, serta keterbatasan waktu dan kemampuan maka penulis membatasi masalah Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan. Dalam hal ini penelitian lebih terfokus kepada ***Permainan kecil*** yang diberikan dalam proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- Apakah permainan kecil yang diberikan oleh guru penjas efektif dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa tujuan yang hendak dicapai diantaranya sebagai berikut :

Untuk mengetahui dan membuktikan apakah permainan kecil yang diberikan oleh guru penjas efektif dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas 5 SD Negeri No. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1)
2. Guru penjaskes sebagai pertimbangan dalam upaya peningkatan minat belajar siswa di sekolah
3. Dinas pendidikan nasional sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kualitas guru-guru pendidikan jasmani dan kesehatan
4. Penelitian lain sebagai bahan referensi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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 yang efektif di kelas 5 SD negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan , maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat pencapaian pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan adalah sebesar 78,07%. Menurut Sudjana (1989:129), bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 65-79 % berada pada klasifikasi Cukup Artinya bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang efektif di kelas 5 SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dengan pemberian permainan kecil berada dalam klasifikasi atau kategori *cukup efektif*.

B. Saran

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

1. Guru Penjasorkes di SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan agar terus dapat mengembangkan pengetahuan dalam hal modifikasi dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan menambah tingkat motivasi siswa.
2. Kepala Sekolah di SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, dalam rangka meningkatkan kompetensi siswa dan peningkatan hasil belajar siswa, diharapkan dapat memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
3. Siswa di SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat mempertahankan tingkat motivasi 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 SD Negeri no. 16 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

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

- Aziz, Syamsir (2005) *Permainan Kecil*. Jakarta, Dirjen Dikdasmen
- Suwirman, Sinar (2006) *Undang-Undang Sisdiknas 2003*. Jakarta
- Suwirman (2006) *Dasar-Dasar Penelitian*. Fik UNP
- Depdikbud. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas (2008) *Peraturan Mendiknas*. Jakarta, Depdiknas
- Harmaningsih. (2008). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Surakarta: SMA Negeri 1 Surakarta.
- Palaning, Dio (2006) *Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Pada Siswa SMAN 1 Sijunjung*, Padang, UNP (Skripsi)
- Muhammad, Hamid. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi SMP*, Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama
- Maihadi, Revi (2008) *Usaha Guru Penjaskes Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di SMP Kecamatan IV Jurai Pesisir Selatan*. Padang, UNP (Skripsi)
- Zalfendi dan Hendri Neldi (2011) *Perencanaan dan Telaah Kurikulum Dalam Pembelajaran Penjaskes*. Padang.
- Zalfendi, Hendri dan Willadi Rasyid (2011) *Strategi Pembelajaran*. Padang, Sukabina Press.
- BSNP (2008) *Pedoman Penyusunan KTSP*. Jakarta, Depdiknas.
- Saputra, Yudha (2002) *Pembelajaran Atletik di SD Pendekatan Melalui Permainan*. Jakarta, Depdiknas.
- Lutan, Rusli DKK (2002) *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta, Depdiknas
- Guru, Tim ABDI (2007) *Penjas Orkes Untuk Kelas 5 SD*. Semarang, Erlangga.
- Guru, Tim Bina Karya (2005) *Penjas untuk SD Kelas 5*. Jakarta Erlangga.