

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGRI 3 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



OLEH

**EKI PUTRA
NIM : 1107222**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PELAKSANAAN PENBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 3 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Eki Putra
NIM : 1107222
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

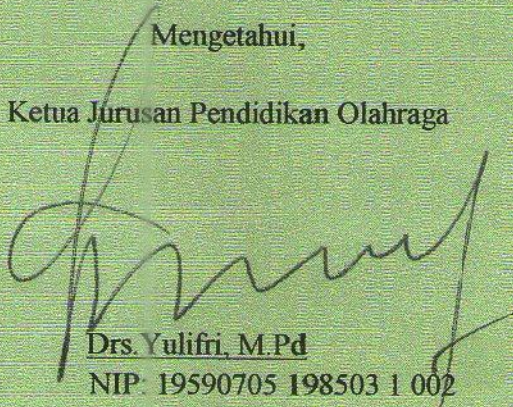
Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

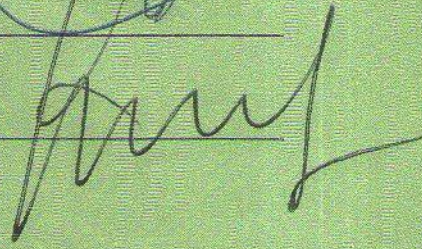
PENGESAHAN

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

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir
Selatan
Nama : Eki Putra
NIM : 1107222
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	5. 

ABSTRAK

EKI PUTRA : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Ini dapat dilihat dalam pembelajaran penjasorkes, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, dan kurang melakukan evaluasi kepada siswa baik di awal pembelajaran maupun di akhir pembelajaran.

Jenis penelitian ini adalah *Deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII, dan VIII SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, yang berjumlah 195 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dari jumlah populasi yang ada. Teknik analisis data yang menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data dengan penyebaran angket terhadap 195 orang responden menunjukkan bahwa variabel perencanaan pembelajaran dari 6 butir pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 76%, variabel pelaksanaan pembelajaran dari 18 pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 72%, variabel evaluasi pembelajaran dari 6 pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden dengan tingkat pencapaian 79%. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada dalam kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 02 Kota Payakumbuh”** dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui bagaimana **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 02 Kota Payakumbuh”**.

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 ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.

2. Drs. H. Asril . M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu seolahragaan yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs.Yulifri,M.Pd. Pembimbing II Yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Nirwandi.M.Pd dan Drs.Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua, teman-teman, rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

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

Padang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

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. Kegunaan Hasil Penelitian	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Penjasorkes.....	7
2. Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes.....	11

3. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes	15
4. Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes	21
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	31
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Verifikasi Data	33
2. Analisis Dat.....	34
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
 DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian`	28
2. Jumlah Sampel Penelitian	28
3. Kisi-kisi Angket	30
4. Hasil Analisis Data Variabel Perencanaan Pembelajaran	34
5. Frekuensi Jawaban Variabel Perencanaan Pembelajaran	35
6. Hasil Analisis Data Variabel Pelaksanaan Pembelajaran	37
7. Frekuensi Jawaban Variabel Pelaksanaan Pembelajaran	38
8. Hasil Analisis Data Variabel Evaluasi Pembelajaran	41
9. Frekuensi Jawaban Variabel Evaluasi Pembelajaran	41
10. Persentase dan Kriteria Pelaksanaan Pembelajaran	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Histogram Variabel Perencanaan Pembelajaran	36
3. Histogram Variabel Pelaksanaan Pembelajaran.....	40
4. Histogram Variabel Evaluasi Pembelajaran.....	42
5. Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	54
2. Angket Penelitian	55
3. Rekap Data Hasil Penelitian.....	58
4. Dokumentasi	60
5. Surat Izin Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh masyarakat melalui jalur formal, informal yang dilaksanakan secara teratur, sistematis mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Untuk meningkatkan mutu pendidikan pemerintah telah melakukan perbaikan dan pembaharuan pada system pendidikan nasional, seperti perbaikan terhadap kurikulum, penataran guru, pengadaan buku ajar, dan penyediaan sarana dan prasarana belajar. Melalui usaha ini diharapkan proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak atau jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani, keterampilan tercantum dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) yaitu:

“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”. (Depdiknas, 2006:1).

Dari kutipan di atas jelaslah untuk mencapai pengembangan jasmani, serasi dan seimbang dapat dilakukan kegiatan dalam materi-materi yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada berupa pendidikan praktek dan teori seperti pendidikan kesehatan. Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dan tidak terlepas dari peran guru, bagaimana mengaplikasikan pembelajaran agar anak dapat menerima pelajaran dengan baik. Seorang guru hendaknya merencanakan pelajaran sebelum pelajaran itu dimulai. Bagaimana pelaksanaan pembelajarannya, sehingga memberikan kesegaran jasmani kepada anak dalam proses pembelajaran, sehingga terciptanya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lebih baik.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam

mengaplikasikan semua bentuk materi pembelajaran 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani siswa untuk mengikuti kegiatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini guru harus mempunyai strategi agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat berjalan dengan baik. Kemudian kepala sekolah harus dapat menyiapkan sarana dan prasarana agar tidak terhambatnya pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Kemudian dalam melakukan evaluasi guru dapat mengevaluasi siswa sesuai dengan kurikulum, silabus, dan rpp yang telah dibuat. Sehingga terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik.

Kurangnya belajar siswa terhadap pembelajaran penjasorkes dikarenakan tidak sesuai materi antara teori dengan praktek sehingga siswa disaat dilapangan melakukan aktifitasnya masing-masing ini dikarenakan guru tidak ada strategi sebelum memulai pembelajaran sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan baik, guru ini kurang melakukan pembelajarannya dengan baik dikarenakan sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut tidak memadai, guru masih kurang melakukan

modifikasi terhadap materi yang akan diajarkan dan disaat mengevaluasi siswa tidak sesuai dengan materi yang diajarkan. Sehingga masih banyak siswa yang masih kurang disiplin dalam belajar, di sekolah ini juga dikarenakan lingkungannya yang dekat dengan pabrik dan jalanraya sehingga membuat suasana menjadi bising sehingga kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik.

Berpedoman dari uraian di atas, dan didasari oleh beberapa keterangan, maka pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) materi yang diajarkan guru; (2) pelaksanaan pembelajaran; (3) perencanaan pembelajaran; (4) motivasi belajar siswa; (5) sarana dan prasarana (6) lingkungan sekolah; (7) dukungan orang tua; (8) evaluasi pembelajaran.

Untuk itu penulis ingin melihat apa penyebab sebenarnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Materi yang diajarkan guru.
2. Pelaksanaan pembelajaran
3. Perencanaan pembelajaran.

4. Motivasi belajar siswa.
5. Sarana dan prasarana.
6. Lingkungan sekolah.
7. Dukungan orang tua.
8. Evaluasi pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang berpengaruh pada masalah penelitian ini sebagaimana diidentifikasi diatas, maka perlu dilakukan pembatasannya. Penelitian ini dibatasi pada factor sebagai berikut:

1. Perencanaan pembelajaran.
2. Pelaksanaan pembelajaran.
3. Evaluasi pembelajaran.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan?
3. Bagaimana evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan.
2. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan.
3. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar S1 (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Bagi guru Penjasorkes dalam usaha meningkatkan bentuk perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan.
3. Kepala sekolah supaya lebih memperhatikan lagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan bagi para penelitiannya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang.
5. Pustaka untuk bahan baca oleh peneliti berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan untuk variabel Perencanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup**.
2. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan untuk variabel Pelaksanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup**.
3. Pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan untuk variabel Perencanaan Pembelajaran berada pada kategori **cukup**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis menyarankan beberapa hal:

1. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih meningkatkan lagi perencanaan pembelajaran sebelum pembelajaran dimulai, guru pun harus menjelaskan tujuan dari materi yang akan diajarkan baik itu memakai media maupun tidak dengan

media dan guru juga mempersiapkan alat sebelum pembelajaran dimulai. Sehingga pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan baik

2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Painan dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan selalu mengawasi siswa supaya tidak ada yang berkeliaran. Kemudian guru juga menyesuaikan alat/media dengan materi yang akan diajarkan. Sehingga pembelajaran berjalan dengan baik.
3. Diharapkan kepada guru penjasorkes agar selalu mengevaluasi siswa di awal dan di akhir pembelajaran sehingga guru dapat menilai sejauh mana siswa yang mengerti dengan pelajaran yang telah diajarkan, sehingga pembelajaran berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chairuddin, Hutasuht (1999). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Djusma. (1992). *Pengantar Didaktik Olahraga*. Padang: FPOK IKIP
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Jewwt, dkk. (1995).
- Lutan. (1998). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Muhammad, Arni. (2002). *Evaluasi Pembelajaran*. Padang: Universitas Negeri Padang
- M. Joko Susilo. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Pustaka Pelajar
- Mulyasa. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Umar, Ali. (2004). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Umar, Ali (2004). *Pengantar Teknologi Pembelajaran Penjas*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Permen. (2006). *Tentang Standar Mutu dan Isi*. Jakarta
- Santosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Suharsono. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: FPOK