

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA
SMP NEGERI 4 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ALBERT SUHENDRA
NIM:1202310**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi

Nama : Albert Suhendra

NIM : 1202310

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

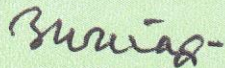
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Pendidikan Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

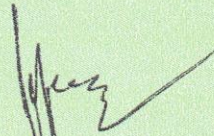
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



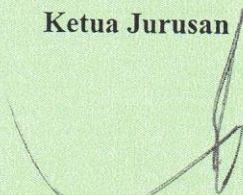
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II,



Drs. Nirwandi, M.Pd.
NIP. 195907051985031002

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 196112301988101003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Albert Suhendra
NIM : 1202310/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

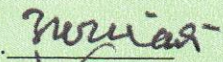
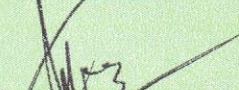
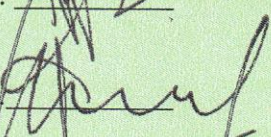
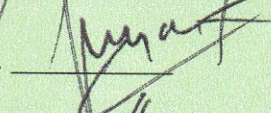
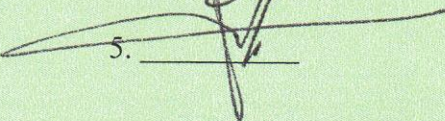
**Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada
SMP Negeri 4 Bukittinggi**

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd. |
| 2. Sekretaris | : Drs. Nirwandi, M.Pd. |
| 3. Anggota | : Drs. Yulifri, M.Pd. |
| 4. Anggota | : Drs. Qalbi Amra, M.Pd. |
| 5. Anggota | : Drs. Edwarsyah, M.Kes. |

Tanda Tangan

- | | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

ABSTRAK

Albert Suhendra,1202310: Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi

Jenis penelitian ini deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tentang Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi masih kurang berjalan dengan baik, ini disebabkan karena faktor Perencanaan pembelajaran, dukungan orang tua, motivasi belajar siswa, penggunaan metode mengajar, dukungan kepala sekolah dan sarana prasarana.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VII yang ada di SMP Negeri 4 Bukittinggi yang berjumlah 260 orang ditambah 3 orang guru penjasorkes.. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dalam penelitian ini diambil 16% dari populasi penelitian yaitu sebanyak 42 orang siswa yang terdiri dari siswa Kelas VII-7-VII-9 karena lebih mudah diberi penjelasan serta ditambah 3 orang guru penjasorkes. Teknik pengumpulan data menggunakan angket instrument penelitian dengan skala Likert, dengan 4 alternatif jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju.

Dari hasil analisis data didapatkan kesimpulan :

1. Perencanaan pengajaran yang telah dilaksanakan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada tiga orang responden dapat disimpulkan bahwa perencanaan pengajaran guru tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 65.58%.
2. Metode pembelajaran yang telah dilaksanakan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada 42 responden dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 78.31%.
3. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada 42 responden dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 63.81%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi”**.

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 penulis 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. Syafrizal, 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. Zarwan, M.Kes, 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. Bapak Drs,willadi rasyid,M.Pd dan Bapak Drs,Nirwandi,M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd , Bapak Drs.Qalbi Amra,M.Pd dan Bapak Drs.Edwarsyah,M.Kes sebagai 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 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	7
2. Hakikat Perencanaan Pengajaran	10
3. Metode Pembelajaran Penjas	14
4. Hakekat Motivasi Belajar Siswa	18
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	33
B. Deskripsi Data.....	33
C. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran-saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Distribusi Populasi Penelitian	27
2. Distribusi Sampel Penelitian	28
3. Distribusi Sampel Penelitian	31
4. Kategori nilai rata-rata	32
5. Distribusi Frekuensi Data Perencanaan Pengajaran.....	34
6. Distribusi Frekuensi Data Metode Pembelajaran.....	37
7. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Histogram Perencanaan Pengajaran.....	36
3. Histogram Metode Pembelajaran.....	39
4. Histogram Motivasi Siswa	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pembangunan bangsa, maka Peningkatan mutu pendidikan merupakan salah satu strategi yang sangat penting. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha menyiapkan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No 20/2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya 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".

Berdasarkan kutipan di atas, maka pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat pokok dilaksanakan untuk peningkatan mutu bangsa Indonesia, karena tanpa pendidikan maka bangsa kita ini akan tertinggal dari bangsa lain di dunia ini.

Untuk mencapai tujuan di atas, kita dituntut untuk selalu menambah, memperdalam, meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan di atas adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Mata pelajaran penjasorkes diberikan kepada seluruh sekolah mulai dari SD

sampai Perguruan Tinggi. Untuk kelancaran proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka disusunlah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) dengan tujuan seperti dijelaskan :

"(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 Jan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan kemampuan Jan keterampilan gerak dasar, (5) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (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 sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif."

Dengan adanya Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, besar kemungkinan manusia Indonesia memiliki jasmani yang sehat, mempunyai keterampilan gerak dasar yang benar, berdisiplin serta beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu pelaksanaan pembelajaran penjasorkes perlu mendapatkan perhatian secara sungguh-sungguh dari satuan pendidikan, terutama guru penjasorkes di sekolah dasar.. Penyelenggaraan pembelajaran secara sistematis dan terarah, memungkinkan apa yang diharapkan akan tercapai dengan baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik di sekolah, yang diberikan sesuai dengan kurikulum yang ada, Menurut Agus Mahendra (2008:7) "Pendidikan Jasmani adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan anak".

Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di atas, jelaslah betapa pentingnya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan bagi siswa karena dengan adanya aktifitas yang dilakukan dengan menggunakan fisik, maka bagi siswa sekolah dasar khususnya akan dapat meningkatkan taraf kesegaran jasmani, membantu pertumbuhan tubuh, memperlancar peredaran darah dan membantu perkembangan organ tubuh termasuk perkembangan psikis anak.

Dengan adanya pendidikan jasmani dan kesehatan besar kemungkinan untuk menciptakan manusia Indonesia yang memiliki jasmani yang sehat, mempunyai keterampilan gerak dasar yang benar dan dapat menciptakan manusia pembangunan yang disiplin serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan seharusnya berjalan menurut semestinya sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam kurikulum.

Berdasarkan pengamatan penulis ditemui bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 4 Bukittinggi masih belum terlaksana dengan baik. Kurang terlaksananya pembelajaran penjasorkes dimaksud dimungkinkan oleh banyak faktor antara lain; Perencanaan pembelajaran, dukungan orang tua, motivasi belajar siswa, penggunaan metode mengajar, dukungan kepala sekolah dan sarana prasarana. Oleh sebab itu untuk mengetahui faktor yang paling dominan sebab penyebab kurang terlaksananya pembelajaran penjasorkes pada SMP Negeri 4 Bukittinggi perlu dilakukan penelitian. Untuk itu penulis mengangkat judul penelitian

“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 4 Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya

1. Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Metode Pembelajaran
3. Motivasi siswa
4. Kompetensi guru
5. Dukungan Kepala Sekolah
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat keterbatasan penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi dapat diteliti secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini hanya membatasi pada Pelaksanaan Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Bukittinggi, yang berkaitan dengan:

1. Perencanaan Pengajaran
2. Metode Pembelajaran
3. Motivasi siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana persiapan guru dalam menyiapkan Perencanaan Pengajaran Penjasorkes di SMP Negeri 4 Bukittinggi ?
2. Bagaimana metode pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes pada SMP Negeri 4 Bukittinggi ?
3. Bagaimanakah motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes SMP Negeri 4 Bukittinggi ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Persiapan guru dalam membuat Perencanaan Pengajaran Penjasorkes pada SMP Negeri 4 Bukittinggi.
2. Metode pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 4 Bukittinggi.
3. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 4 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 di FIK UNP.

2. Berguna bagi siswi dalam proses pembelajaran penjasorkes
3. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah terutama bagi kepala sekolah
4. Sebagai bahan informasi bagi guru penjasorkes
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi penilik olahraga di Kota Bukittinggi
6. Sebagai masukan bagi Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga di Bukittinggi.
7. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini secara mendalam.
8. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan Ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bagaimana Motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi dilihat dari sudut

1. Perencanaan Pengajaran

Perencanaan pengajaran yang telah dilaksanakan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada tiga orang responden dapat disimpulkan bahwa perencanaan pengajaran guru tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 65.58%.

2. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang telah dilaksanakan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada 42 responden dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 78.31%.

3. Motivasi Siswa

Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 4 Bukittinggi, dari pernyataan yang diberikan kepada 42 responden dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa tersebut dikatakan baik dengan rata-rata jawaban 63.81%.

B. Saran

Berdasarkan kenyataan yang ditemui dilapangan maka penulis mencoba memberikan sarana-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar mempertahankan serta lebih meningkatkan dalam mempersiapkan perencanaan pembelajaran agar motivasi siswa dapat ditingkatkan lagi.
2. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar memperhatikan metode pembelajaran untuk menumbuhkan motivasi siswa terhadap pembelajaran penjasorkes.
3. Diharapkan kepada siswa agar lebih meningkatkan kreativitas belajar agar motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani lebih tinggi.
4. Diharapkan kepada guru agar selalu memberikan dorongan kepada siswa agar motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dapat ditingkatkan lagi.
5. Kepada kepala sekolah agar memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana yang telah ada sehingga motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani lebih tinggi.
6. Bagi guru pendidikan jasmani untuk masa yang akan datang dapat menggunakan sarana dan prasarana yang minim dalam proses pelaksanaan pendidikan jasmani sehingga siswa mempunyai motivasi yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto., Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Aif Syarifuddin 2001 *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Universitas Jakarta.
- Arma Abdullah 1994, *Dasar-Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Asril, B,. 1996. *Pembinaan Olahraga Prestasi*. Padang : FPOK IKIP
- Depdikbud. 1999. *Suplemem GBPP Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994* . Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Depdiknas Jakarta
- Effendi Usman. 1984. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Bandung : CV Angkasa
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang : FIK LJNP
- Harjanto. 1997. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta CV Angkasa
- Hamalik Oemar. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Sinar Grafika Jakarta
- Hendri. 1985. *Motivasi Belajar*. Grafika Bandung
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan KTSP (2006)
- Khairuddin Hutasout. 1999. *Metode Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta Bumi Aksara
- Lutan, Rusli. 1999. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Lutan Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan gerak di Sekolah Dasar*. Depdiknas Dirjendikdasmen Jakarta
- Nurhayati. 2008. *Minat Siswa Terhadap Olahraga Bola Basket (Skripsi)* UNP Padang
- Prayitno 1973. *Motivasi Belajar Siswa*. CV Angkasa Jakarta
- Rasyid. 1993. *Metode Penelitian*. Tarsito Bandung