

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 03 2X11 ENAM LINGKUNG KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ALI IBRAHIM
NIM. 1209738**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

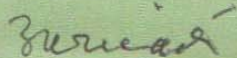
**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 03 2XII
ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Ali Ibrahim
NIM : 1209738
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

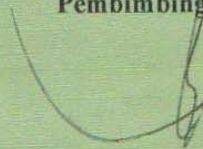
Disetujui oleh :

Pembimbing I



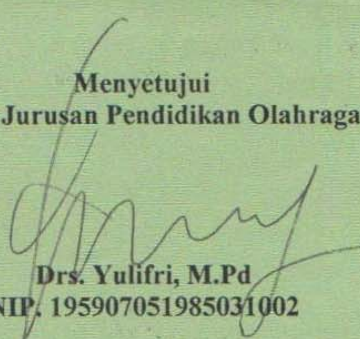
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus Setelah Dipertahankan di depan tim penguji proposal
jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*

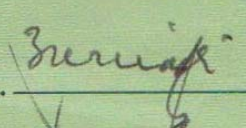
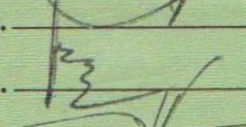
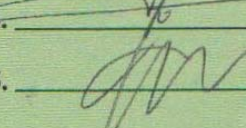
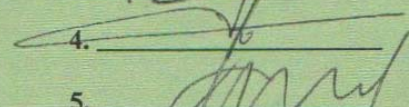
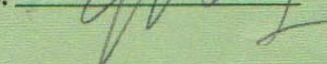
**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 03 2XII
ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Ali Ibrahim
NIM : 1209738
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji :

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

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Ali Ibrahim (1209738) : Tinjauan Terhadap Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 03 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.”

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 03 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2015.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV, dan V SDN 03 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang terdaftar pada semester I (ganjil) tahun ajaran 2015 / 2016 yang berjumlah 51 orang.

Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan terhadap populasi sehingga sampel berjumlah 51 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 03 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 65,61 %. 2) Tingkat capaian kemampuan guru Penjasorkes yang ada di SDN 03 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 78,63 %,.

Kata kunci: Pelaksanaan penjasorkes

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 03 2x 11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman”**.

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.Arsil,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.Yulifri,M.Pd 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. Willadi Rasyid, 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, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN 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	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

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Sampel Penelitian	17
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Sarana dan Prasarana	21
Tabel 3.	Deskripsi Sarana dan Prasarana.....	22
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Guru Penjas	24
Tabel 5.	Deskripsi Kemampuan Guru Penjasorkes.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual	15
Gambar 2.	Histogram Sarana dan Prasarana.....	23
Gambar 3.	Histogram Kemampuan Guru Penjasorkes.....	27

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 Padang Pariaman. Sekolah tersebut adalah Sekolah Dasar Negeri 03 2x11 Enam lingkung Kabupaten Padang Pariaman, 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 Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 03 2X11 Enam lingkungan Kabupaten Padang Pariaman".

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 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana Kualitas guru dalam penyampaian materi Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Kelengkapan sarana dan prasarana Penjasorkes yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Negeri 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana Kualitas guru dalam penyampaian materi Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman ?

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 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk bahan pustaka FIK UNP
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman.
5. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.
6. Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
7. Untuk pembaca sebagai bahan perbandingan

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 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat capaian sarana dan prasarana Pelajaran Penjasorkes yang ada di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 65,61 %, itu artinya bahwa tingkat capaian sarana dan prasarana Penjasorkes yang ada di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi cukup
2. Tingkat capaian kemampuan guru Penjasorkes yang ada di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 78,63%, itu artinya bahwa tingkat capaian kemampuan guru penjas yang ada di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi cukup.

B. Saran

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

1. Kepala Sekolah yang ada di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, 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 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman agar terus dapat mengembangkan pengetahuan dalam hal modifikasi dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan menambah tingkat minat siswa.
3. Siswa di SDN 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, 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 03 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman
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.
- Syarifuddin. (1997). *Azaz da Falsafah Penjaskes*. Jakarta. Depdikbud.
- Thoifuri. (2008). *Menjadi Guru Inisiator*. Semarang: Rasail Media Group.