

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
TANAH AIR ULAK KARANG KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**NILAWATI
NIM. 1109627**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai bahan acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2013

NILAWATI

ABSTRAK

Nilawati, (1109627) : Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Tanah Air Ulak Karang Kota Padang

Dilihat dari pelaksanaan pembelajaran penjas Orkes yang dilakukan di SD Tanah Air Ulak karang kurang sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimiliki, hal ini kelihatan . Dari empat sekolah yang jumlah muridnya lebih kurang berjumlah 816 siswa, dengan luas bangunan 1.800 m². Sedangkan luas lapangan yang bisa dipakai dalam pembelajaran penjas hanya 800 m². Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran di Sekolah Dasar Tanah Air Ulak Karang.

Penelitian ini bersifat deskriptif hanya melihat bagaimana pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan di SD Tanah Air dalam hal perencanaan yang dilakukan Guru, proses pembelajaran, dan yang berkaitan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Populasi dalam penelitian ini ada seluruh siswa kelas IV sampai Kelas VI putera Sekolah Dasar Tanah Air Ulak Karang, yang berjumlah 160 siswa putera. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Purposive Sampling, dengan mengambil 25% dari populasi terjangkau, yang berjumlah 40 Siswa.

Hasil dari penelitian ini bahwa guru dalam membuat perencanaan pembelajaran 88% dari Siswa menyatakan baik, sedangkan dalam proses pembelajaran yang dilakukan guru 60% Hal ini berkategori kurang pelaksanaan pembelajaran. Selanjutnya dalam sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah 57%. Berarti berkategori kurang baik. Jadi pembelajaran Penjas Orkes di SD Tanah Air Kurang berjalan dengan baik. Perlu penambahan lokasi lapangan dalam pembelajaran.

Kata kunci: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Sarana prasarana.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul **“Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Tanah Air Ulak Karang Kota Padang”**

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan 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. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd selaku Pembimbing I dan penasehat akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

5. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
6. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Buat suami yang tersayang dan kedua anak saya yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Juli 2013

Nilawati
NIM. 1109627

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan	11
3. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	15
4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah	23
5. Sarana dan Prasarana	30
B. Kerangka Pemikiran.....	34
C. Desain Penelitian	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	41

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi	43
B. Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA.....	61
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	39
2. Variabel Perencanaan Pembelajaran	27
3. Distribusi Hasil Data Penelitian	46
4. Variabel Pelaksanaan Pembelajaran.....	47
5. Distribusi Hasil Data Penelitian.....	50
6. Variabel Sarana dan Prasarana	51
7. Distribusi Hasil Data Penelitian	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian	36
2. Histogram Perencanaan Pembelajaran	45
3. Histogram Pelaksanaan Pembelajaran	48
4. Histogram Pelaksanaan Pembelajaran	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian untuk Sekolah Dasar	62
2. Data Mentah penelitian	66
3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	68
4. Surat Izin Penelitian dari UPTD	69
5. Surat Izin Penelitian dari SDN 07 Ulak Karang Selatan.....	70
6. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjas Orkes) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Penjas Orkes harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan Nasional. Tujuan Penjas Orkes bukan saja mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam Pasal 3 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, berisi tentang Fungsi dan Tujuan Pendidikan Nasional.

“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 (UUSPN No.20, Tahun 2003 7)”.

Berarti bahwa pembangunan di bidang pendidikan tidak bisa dibiarkan begitu saja, melainkan harus diperhatikan dengan baik. Untuk mencapai kelancaran pembangunan di segala bidang, diperlukan peningkatan kebugaran jasmani. Untuk itu perlu dilakukan

pembinaan fisik secara teratur dan terarah yang dimulai dari usia dini. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar-mengajar pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk pengembangan aspek kognitif psikomotor, sosial dan afektif. Maka guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dituntut mampu berbuat lebih banyak supaya situasi kondisi belajar siswa terhadap kebugaran jasmani berjalan lancar ke arah yang sesuai dengan yang diharapkan.

Penjas Orkes merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-spiritual-dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan yang searah dan seimbang. Selanjutnya Penjas Orkes memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup. Yang tak kalah pentingnya Penjas Orkes memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam mencapai peningkatan kebugaran jasmani yang baik bagi siswa ada beberapa hal penting yang harus disiapkan sekolah,

diantaranya: Kesiapan guru yang mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang, dan lingkungan sekolah yang lebih baik, serta waktu dan tatap muka dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

Sekolah Dasar Tanah Air Kota Padang terletak di Ulak Karang Selatan, pada Daerah keramaian, di pada pinggir jalan dari pasar Padang menuju air tawar. Sekolah ini terdiri dari empat Sekolah Dasar, yaitu: 1). SDN 01, 2). SDN 02, 3). SDN 07, dan 4). SDN 08. Dimana SD N 01 dengan SDN 07 sistem pemakaian ruang kelas dengan SIFF. Dalam pemakaian ruangan kelas, SDN 02 SIFFnya dengan SDN 08. Luas sekolah SD Tanah Air sekitar 2.700 M² dengan luas bangunan sekitar 1.800 M², Pada saat gempa tahun 2009 yang lalu bangunan sekolah banyak yang runtuh, maka tahun 2010 dibangun 4 ruangan darurat pada lapangan, yang biasanya dipakai untuk upacara dan untuk aktivitas pembelajaran Penjas Orkes yang akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pada tahun 2011 bangunan darurat tersebut telah dibangun dengan ruangan yang permanen, yang dapat dipakai langsung oleh SDN 02 dengan SDN 08 yang dibantu salah satu perusahaan di Kota Padang. Dengan bangunan tersebut tentu akan memperkecil lapangan yang dimiliki sekolah. Hal ini juga berakibat pembelajaran Penjas Orkes di sekolah Tanah Air juga akan terganggu, dengan semakin kecilnya lapangan yang dimiliki, hal ini juga akan mengganggu aktivitas lainnya dari

empat sekolah yang memakai. Berdasarkan pengamatan penulis sebagai guru Penjas Orkes pada salah satu SDN disana, kelihatan proses pembelajaran pendidikan jasmani, kurang berjalan dengan baik. Sedangkan dalam pelaksanaan evaluasi yang dilakukan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, karena pelaksanaan pembelajaran tentu akan berkaitan sekali dengan penilaian yang akan dilakukan Guru. Kurang berjalannya pembelajaran yang dilakukan, hal ini mungkin disebabkan oleh bermacam-macam, diantaranya mungkin oleh prasarana yang kurang mendukung, perencanaan guru yang belum tepat dengan kompetensi dasar yang dimiliki, atau mungkin juga oleh keadaan peralatan yang kurang dapat dimodifikasi dengan baik. Hal lain yang mendasar berupa lapangan untuk aktivitas kurang dibandingkan dengan jumlah siswa, ini akan mengganggu proses pembelajaran penjas. Selanjutnya mungkin disebabkan motivasi siswa yang kurang, karena guru kurang bersemangat dalam mengajar, apalagi dengan lapangan yang kecil, dan jumlah dari siswa tiap sekolah yang berbeda-beda, dengan aktivitas yang berbeda-beda pula dalam memandang yang akan berpengaruh terhadap kegiatan yang akan dilakukan.

Anggapan lain dilihat dari penampilan siswa ketika mengikuti pembelajaran praktek penjas kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas fisik. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa hal diantaranya gizi siswa yang kurang menunjang dari orang tua, atau gizi

yang terlalu berlebihan sehingga siswa susah bergerak, Selanjutnya juga dipengaruhi oleh minat siswa yang kurang terhadap pembelajaran praktek yang hanya sama saja tiap pertemuan, sehingga berpengaruh kepada motivasi untuk beraktivitas dengan pembelajaran penjas, dan mungkin juga oleh kemampuan guru dalam memberikan materi yang cocok dengan keadaan siswa. Sehingga siswa kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas penulis ingin melihat bagaimana proses pembelajaran pendidikan jasmani dan pelaksanaan evaluasi yang dilaksanakan di SD N Tanah Air Ulak Karang Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan yang diuraikan dalam latar belakang, masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang mendukung
2. Pengaruh orang tua
3. Minat dan kemauan siswa dalam belajar penjas
4. Lingkungan belajar
5. Pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes
6. Bagaimana cara evaluasi yang dilakukan
7. Berkaitan dengan gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan proses pembelajaran penjas. Mengingat banyaknya faktor didasari keterbatasan yang ada, maka penulis perlu membatasi yaitu:

1. Perencanaan pembelajaran
2. Pelaksanaan pembelajaran penjas Orkes.
3. Sarana dan Prasarana

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana Guru membuat perencanaan pembelajaran Penjas Orkes di SD Tanah Air Ulak Karang Kota Padang.
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes dengan keadaan lapangan yang tersedia yang digunakan di SDN Tanah Air Ulak Karang Kota Padang.
3. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki Sekolah Dasar Tanah air Ulak Karang Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Tanah Air, dengan lapangan yang tersedia digunakan oleh empat sekolah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan aktifitas fisik dengan teman-teman sebaya di sekolah.
2. Guru dalam pengembangan proses pembelajaran penjas.
3. Siswa dan guru penjas lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas pembelajaran.
4. Sebagai bahan masukan kepala sekolah dan Diknas pendidikan dalam pengembangan sekolah berstandar sekolah unggul.
5. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perencanaan pembelajaran yang dibuat memiliki peranan yang sangat penting di SD Tanah Air Kec. Padang Utara untuk memotivasi siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes berada pada kategori sangat baik, dengan tingkat pencapaian sebesar 88%, berarti pada dapat menunjang pembelajaran penjasorkes.
2. Peranan pelaksanaan pembelajaran dalam proses pembelajaran penjas berada pada kategori kurang cukup saja dengan tingkat pencapaian sebesar 60%.
3. Sedangkan untuk kategori sarana dan prasarana di SD Komplek Tanah Air Kec. Padang Utara berada pada kategori kurang baik, dengan tingkat pencapaian persentase sebesar 57%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka saran yang ingin penulis sampaikan ini adalah:

1. Kepada guru penjasorkes agar dapat lebih baik lagi dalam proses perencanaan pembelajaran agar sesuai dengan tuntutan di dalam kurikulum penjasorkes.

2. Kepada guru penjasorkes agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kemampuannya dalam pemberian materi kepada siswa dalam proses pembelajaran penjas di sekolah.
3. Kepada Kepala Sekolah, pemerintah daerah dan pusat agar mencari solusi terbaik tentang pemindahan atau pemisahan SD Komplek Tanah Air yang di dalamnya terdapat beberapa sekolah yang lapangan sempit yang dipakai bersama akan mengganggu kegiatan tiap sekolah, terutama dalam beraktivitas penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Munar. 2004. *Pendidikan Jasmani di Sekolah*, Padang: Universitas Negeri Padang.
- Cholik Mutohir, T. 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- Fox, Dkk. 1987. *Bases of Fitness*. New York : Macmilan Publishing Company.
- <http://delite20.wordpress.com>
- Get Chell. 1993. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York : Jhon Wuly and Sons.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. 2006. Jakarta : Depdikbud
- Marta, Dinata. 2003. *Senam Aerobic dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung : Cerdas Jaya
- Muhammad, Hamid. 2003. *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi SMP*, Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Nadisah (1992) *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Samsudin. 2007. *Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNJ.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK
- Sudjana (1989). *Metode Statistik*. Bandung. Transita'
- Sanjaya, Wina (2011). *Kurikulum dan Pembelajaran: Teori dan Praktik Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- UNP. 2010. *Pedoman Panduan Penulisan Skripsi, di Universitas Negeri Padang*.