

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 42
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)



Oleh

SABDI RAHMAN

NIM. 53289

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

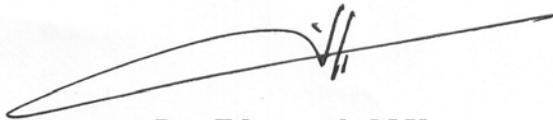
**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 42
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

Nama : Sabdi Rahman
NIM : 53289
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

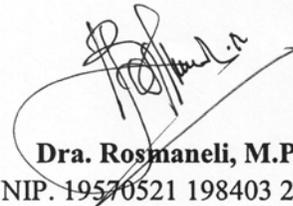
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



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

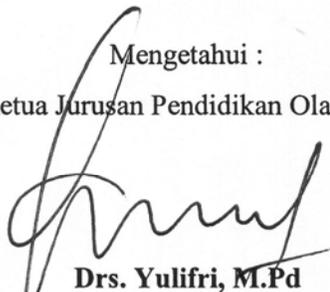
Pembimbing II



Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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 Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin
Kecamatan Kecamatan Koto Tangah Padang".

Nama : SABDI RAHMAN

NIM : 53289

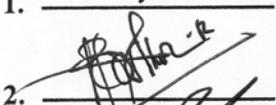
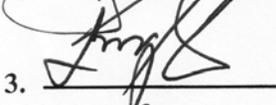
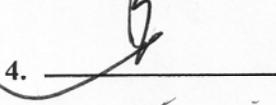
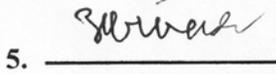
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Drs. Edwarsyah, Kes | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Dra. Rosmaneli, M. Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Zarwan, M.Kes | 4.  |
| 5. Anggota | : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd | 5.  |

ABSTRAK

Sabdi Rahman (2014) : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang

Penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tangah Padang, terlihat pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes belum terlaksana dengan baik hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya perencanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang.

Metodologi penelitian jenis penelitian deskriptif, populasinya adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang pada tahun ajaran 2013-2014 mulai dari kelas I-VI yang berjumlah 205 orang. Sampel data penelitian ini adalah 72 orang siswa, penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelas IV-V. Jenis data: Primer yaitu dikumpulkan melalui angket dan data sekunder dari TU Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang. Teknik analisis data adalah : $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Hasil penelitian menyatakan 1) Perencanaan Pembelajaran dengan persentase yang ditemukan 74,86 % dikategorikan baik, 2) Evaluasi Pembelajaran ditemukan 75,97 % dikategorikan Baik.

Kata Kunci : Pembelajaran Penjasorkes

KATA PENGANTAR



Puji Syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang”**.

Dalam Penelitian Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada Bapak/Ibu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Asril, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta Staf.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II.
5. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO, Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar pada Jurusan Pendidikan Olahraga.

7. Bapak/Ibu Guru dan Staf Pengajar di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kec. Koto Tangah Kota Padang.
8. Bapak Pimpinan dan Staf Perpustakaan UNP, Bapak Pimpinan dan Staf Perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penelitian skripsi ini.
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penelitian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya, Amin.

Akhirnya peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan peneliti ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | |
| 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 | 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. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan | 7 |
| 2. Perencanaan Pembelajaran | 11 |
| 3. Evaluasi Pembelajaran | 16 |
| B. Kerangka Konseptual | 18 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 19 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian | 20 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 20 |
| 1. Populasi | 20 |
| 2. Sampel | 21 |
| C. Jenis Dan Sumber Data | 22 |
| 1. Jenis Data | 22 |
| 2. Sumber Data | 22 |
| D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data | 23 |
| E. Teknik Analisa Data | 23 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------------|----|
| A. Verifikasi Data | 25 |
| B. Analisis Deskriptif | 26 |
| C. Pembahasan | 33 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 37 |
| B. Saran | 37 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 39 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 40 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi | 21 |
| 2. Sampel | 22 |
| 3. Distribusi Frekuensi Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes | 26 |
| 4. Hasil Analisis Rata-rata Jawaban Rata-rata Angket Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes | 28 |
| 5. Distribusi Frekuensi Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes | 30 |
| 6. Hasil Analisis Jawaban Rata-rata Angket Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 19 |
| 2. Histogram Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes | 29 |
| 3. Histogram Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes | 33 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Angket Penelitian Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes | 40 |
| 2. Angket Penelitian Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes | 42 |
| 3. Tabulasi Data | 44 |
| 4. Dokumentasi Penelitian | 46 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sector pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2005:37), 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 aktifitas 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 dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktifitas 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 secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti dan psikomotor. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 22 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standarisasi 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 perencanaan pembelajaran yang tepat. Salah satu perencanaan pembelajaran yang perlu diperhatikan 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 di sekolah 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 siswa. Dalam hal ini, pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani, perencanaan pembelajaran, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, evaluasi pembelajaran, 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 modifikasi.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Dengan demikian Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), serta penghayatan nilai-nilai (afektif) seperti: sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual dan sosial, serta pembinaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan perkembangan kualitas fisik dan psikis peserta didik yang seimbang.

Berdasarkan pengamatan penulis di SDN 42 Baringin, pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih terlihat kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Hal ini terlihat dari cara guru mengajar, dimana guru dalam menyampaikan materi jarang mempraktekkan gerakan yang diajarkan kepada siswa, sewaktu pelaksanaan pembelajaran praktek guru jarang membawa media pembelajaran ke lapangan, walaupun dibawa peralatan yang digunakan tidak sesuai dengan materi yang diberikan, guru dalam menyampaikan materi tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, guru jarang melakukan evaluasi terhadap gerakan dan teknik yang diajarkan pada siswa.

Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tangah Padang terlihat kurang terlaksana sebagaimana mestinya, hal ini mungkin disebabkan masih kurangnya perencanaan dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan guru Penjasorkes di SD Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tangah Padang. Sehingga dikuatirkan tujuan pembelajaran tidak tercapai sebagaimana mestinya, benar atau tidaknya anggapan yang penulis kemukakan, perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan dapat mengungkap fakta yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah pada uraian sebelumnya, begitu banyak faktor penyebab masalah dan faktor lain yang mengiringinya, maka masalah di atas diidentifikasi sebagai berikut :

1. Motivasi siswa
2. Kemampuan guru Penjas
3. Evaluasi pembelajaran
4. Strategi pembelajaran
5. Dukungan dari sekolah
6. Lingkungan belajar
7. Perencanaan pembelajaran
8. Media pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak masalah yang ditemui peneliti, maka tidak semua penyebab masalah yang akan diteliti secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi pada :

1. Perencanaan pembelajaran
2. Evaluasi pembelajaran.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang ?.
2. Bagaimana Evaluasi pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang ?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Mengetahui perencanaan pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang.
2. Mengetahui evaluasi pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 42 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan SI pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan efektifitas pelaksanaan proses pembelajaran Penjasorkes di SDN 42 Baringin Kecamatan Koto Tengah.
3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti yang lainnya.