

**STUDI PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN PADA SMA NEGERI 1 SUNGAI GERINGGING DI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ALGUSRI NISKA MASPUTRA
NPM. 1310013411271**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KOSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

ABSTRAK

Algusri Niska Masputra, (2018): **Studi Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah penelitian ini adalah peneliti ingin melihat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman, dengan variabel proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4 orang guru. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 4 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik statistik presentatif dan diolah melalui program *microsoft excel*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi **Baik** dengan (74,77%).

Kata Kunci: Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Studi Pelaksanaan Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging di Kabupaten Padang Pariaman”** Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini dilakukukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Yang tercinta Ayahanda; Masri dan Ibunda; Maidarnis dan kakak-kakak ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang.

3. Bapak Drs. Khairul, M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I
5. Bapak Ali Mardius, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II
6. Ibuk Meiriani Armen, S.Pd., M.Pd dan Apriyanti Rahmalia, S.Pd., M.Pd selaku penguji.

Pada kesempatan ini peneliti mengaharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2018

Algusri Niska Masputra
NPM. 1310013411271

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Proses pembelajaran Penjas	8
2. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	20
3. Perencanaan Proses Pembelajaran Penjas	23
3. Pelaksanaan Proses Pembelajaran Penjas	26
4. Evaluasi Proses Pembelajaran Penjas	33
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Konseptual	38
D. Pertanyaan Penelitian	39

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	40
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
	C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
	D. Jenis dan Sumber Data	41
	E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
	F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Verifikasi Data	45
	B. Deskripsi Data	45
	1. Distribusi Frekuensi Perencanaan Pembelajaran Penjas	46
	2. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Penjas	47
	3. Distribusi Frekuensi Evaluasi Pembelajaran Penjas	49
	4. Distribusi Frekuensi Proses pembelajraan penjas	51
	C. Hasil Penelitian.....	53
	D. Pembahasan.....	53
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	60
	B. Saran	60
	DAFTAR PUSTAKA	62
	LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Pelaksanaan Pembelajaran Penjas	42
2. Ringkasan Nomor Butir gugur dalam Uji Validitas dan Realibilitas.....	43
3. Klasifikasi Nilai	44
4. Distribusi Frekuensi Penilaian Perencanaan Pembelajaran Penjas	46
5. Distribusi Frekuensi Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran Penjas	48
6. Distribusi Frekuensi Penilaian Evaluasi Pembelajaran Penjas	50
6. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	52

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar</i>	<i>Halaman</i>
1. Siklus evaluasi dalam pendidikan	33
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	38
3. Histrogram Penilaian Perencanaan Pembelajaran Penjas	47
4. Histrogram Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran Penjas.....	49
5. Histrogram Penilaian Evaluasi Pembelajaran Penjas.....	51
6. Histrogram Penilaian Proses pembelajaran penjas	53
7. Pengisian angket oleh guru Wakil Kurikulum di ruang TU	78
8. Pengisian angket yang dilakukan oleh guru di ruangan serba guna	80

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran</i>	<i>Halaman</i>
1. Angket Penelitian	68
2. Rekap Data	73
4. Analisis Data Perencanaan	74
5. Analisis Data Pelaksanaan	75
6. Analisis Data Evaluasi	76
7. Analisis Data Proses Pembelajaran Penjas	77
8. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pendidikan diartikan sebagai upaya mengembangkan kualitas kepribadian manusia untuk membangun karakter bangsa yang dilandasi dengan nilai-nilai agama, filsafat, psikologi, sosial budaya, dan ipteks yang bermuara pada pembentukan kepribadian manusia yang bermoral dan berakhlak mulia serta berbudi luhur (Natawidjaya et. al, 2007:3). Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SPN) menegaskan bahwa pendidikan adalah:

Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan diberikan kepada semua warga negara atas dasar potensi dan kekuatan yang dimilikinya, dengan memperhatikan asas pemerataan dan keadilan secara sosial, ekonomis dan geografis. Sehubungan dengan hal di atas, jelas untuk mewujudkan pendidikan yang memiliki kristalisasi nilai-nilai agama, filsafat, psikologi, sosial budaya, dan ipteks dalam kehidupan yang ideal adalah menjadi suatu usaha sadar pemerintah ataupun instansi-instansi pendidikan yang terkait dalam pembangunan dan pengembangan manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan untuk memiliki kualitas kepribadian terintegrasi, bermoral, berakhlak mulia, mengembangkan sumber daya manusia yang memiliki kepribadian, ilmu, dan profesionalisme yang tinggi

serta dilandasi dengan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pendidikan berlangsung sepanjang hayat dalam setiap unit kehidupan dan diberikan dalam berbagai jalur, jenis, jenjang dan satuan pendidikan yang berorientasi kepada perubahan sikap mental yang berlandaskan kepribadian. Pendidikan yang diberikan diberbagai bidang baik formal atau non formal adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengupayakan penyerataan pendidikan di berbagai kalangan dalam masyarakat. Dikti (dikutip oleh Natawidjaya et. al., 2007:3). Pendidikan dikembangkan dan dikelola dalam suasana pedagogis akademik oleh organisasi kelembagaan yang sehat, otonom, dan akuntabel. dengan memanfaatkan evaluasi diri sebagai alat manajemen berlandaskan baku mutu nasional dan internasional sebagai acuan penjamin mutu internal dan eksternal.

Untuk mendasari itu, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. dapat dijadikan sebagai sarana pembentukan kehidupan manusia, karena melalui Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah dapat mengembangkan potensi diri peserta didik. Pengembangan potensi diri peserta didik dapat dicapai melalui berbagai macam aktivitas olahraga dan permainan yang didalamnya mengandung beberapa unsur yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Aktivitas olahraga dan permainan diberikan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di sekolah, aktivitas fisik yang dilakukan harus terencana secara terurut (sistematis) dan

berkelanjutan, yang dapat mengembangkan secara totalitas fungsi tubuh manusia itu sendiri.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, sosial, pemahaman, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) guru dituntut untuk melaksanakan sistem penilaian secara mandiri atau berkelanjutan, menggunakan metode pembelajaran yang variatif dan menyenangkan seperti : metode refleksi, taktis, dan sebagainya.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya guru mampu membuat sebuah perencanaan yang akan dilaksanakan seperti pembuatan RPP. Sebuah perencanaan pembelajaran yang matang akan memberikan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran berlangsung, untuk berjalannya sebuah proses pembelajaran dalam hal ini juga diharapkan guru mampu melaksanakan proses pembelajaran yang sudah direncanakan sebelumnya.

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam proses pembelajaran merupakan hasil dari perencanaan yang sudah di persiapkan sebelum dilaksanakan. Selain itu evaluasi proses pembelajaran yang dilakukan guru merupakan hal pokok dalam meninjau keberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan. Dengan demikian perencanaan, dan pelaksanaan pembelajaran, serta evaluasi yang matang diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap hasil belajar yang diperoleh oleh siswa itu sendiri. Sesungguhnya pembelajaran pendidikan jasmani tidak seperti yang dilihat diajarkan oleh guru disekolah-sekolah, melainkan lebih dari pada yang diajarkan itu sendiri. Artinya pembelajaran pendidikan jasmani memiliki silabus yang menjadi acuan pembelajaran ketika seorang guru membuat bahan ajar sebelum turun kelapangan, tapi dengan kenyataan sekarang kebanyakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengajarkan pendidikan jasmani hanya dalam bentuk permainan dan bersifat konvensional.

Berdasarkan observasi hasil penulis lakukan pada SMA Negeri 1 Sungai Geringging, ternyata masih banyak siswa tidak bersemangat dan tidak serius mengikuti pelajaran, terutama pada mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti; Lingkungan belajar yang kurang kondusif akan mempengaruhi proses pembelajaran penjas. Dimana proses pembelajaran penjas yang dilakukan di luar Jam sekolah, selain itu tatap mukanya lebih banyak secara praktik dilapangan dibandingkan teori yang berada diruangan. Kegiatan belajar seperti ini membuat kesulitan dalam mengontrol Siswa ketika lingkungannya

yang kurang kondusif seperti banyaknya tersedia pelstetion atau disekelilingnya disediakan tempat-tempat yang berkaitan dengan kafe-kafe membuat Siswa bolos diluar Jam pembelajaran

Dukungan kepala sekolah terhadap pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga diharapkan karena tanpa pantauan kepala sekola pembelajaran penjas ataupun pembelajaran yang lain akan berpengaruh terhadap proses yang dilaksanakan dalam pembelajaran tersebut. Pengetahuan guru penjas dalam membuat perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi proses pembelajaran yang dilakukan diduga mempengaruhi kegiatan proses pembelajaran yang dilakukan, dimana seorang guru yang tidak mampu membuat perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi akan berdampak terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.

Sarana dan Prasarana yang lengkap memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran yang dilakukan, dimana kelengkapan sarana dan prasarana akan memberikan motivasi terhadap Siswa dalam proses pembelajaran berlangsung, serta dukungan orang tua diduga juga ikut mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran, orang tua yang tidak mendukung anaknya dalam mengikuti kegiatan fisik yang dilakukan maka akan menghalangi pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan artinya pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Oleh sebab itu penulis berangapan bahwa dengan melakukan studi ini terlihat banyak kekurangan didalam sebuah PBM yang dilakukan disekolah khususnya pada materi pendididikan jasmani dan kesehatan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lingkungan belajar
2. Dukungan kepala sekolah terhadap pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
3. Sarana dan Prasarana
4. Dukungan Orang tua
5. Proses pembelajaran penjas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak variable yang diduga mempengaruhi masalah dalam penelitian ini. Untuk lebih fokusnya masalah penelitian, penelitian ini dibatasi yaitu proses pembelajaran penjas.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Sungai Geringging ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Sungai Geringging

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga S1 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Guru olahraga sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Siswa untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai kemampuan yang lebih baik dalam melaksanakan proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta maupun pihak lain yang berkeinginan.