

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP NEGERI 3  
PAINAN KAB. PESISIR SELATAN**

**JURNAL**



**Oleh:**

**NOFRINDO SANDRA  
NIM. 18786**

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

**PERSETUJUAN JURNAL**

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP NEGERI 3  
PAINAN KAB. PESISIR SELATAN**

**NOFRINDO SANDRA**

**Jurnal ini di susun berdasarkan skripsi Nofrindo Sandra untuk Persyaratan wisuda periode Juni 2015 dan telah diperiksa/ disetujui oleh ke dua pembimbing**

**Padang, Juni 2015**

**Pembimbing I**



**Drs. Erizal N, M.Pd  
NIP 195903241985031 003**

**Pembimbing II**



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO  
NIP 196205201987031 002**

## **ABSTRACT**

Problems in this study is not yet Penjasorkes learning implementation as appropriate, this may be caused by several factors such as the lack of attention of teachers to students, the school plays less than the maximum, the less attention from parents and environmental influences. This study aims to determine the extent of the lesson Penjasorkes in SMP Negeri 3 Painan Kab. South coast. This is a descriptive study. This study population is students of SMP Negeri 3 Painan class VII, VIII, IX Penjasorkes following study enrolled school year 2014/2015 as many as 185 people. The sampling technique was done by purposive sampling, the sample of 68 people. Data were collected by distributing a questionnaire designed so that could lead to information that is more objective than respondents. Research data analysis using frequency distribution techniques (descriptive statistics) by calculating the percentage of  $P = F / N \times 100\%$ . Results of the analysis of data obtained from all variable amounts of Learning Implementation Penjasorkes in SMP Negeri 3 Painan Kab. South coast with a level of achievement 78.69% classified Good.

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang berjalannya pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan namun tidak Penjasorkes belajar implementasi yang sesuai, ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya perhatian dari guru kepada siswa, sekolah memainkan kurang maksimal, kurang perhatian dari orang tua dan pengaruh lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Penjasorkes pelajaran di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pantai selatan.

Ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Painan kelas VII, VIII, IX Penjasorkes studi berikut terdaftar tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 185 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, sampel 68 orang. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menyebabkan informasi yang lebih objektif dari responden. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan menghitung persentase  $P = F / N \times 100\%$ .

Hasil analisis data yang diperoleh dari semua jumlah variabel Belajar Penjasorkes Implementasi di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan dengan tingkat pencapaian 78,69% diklasifikasikan Baik.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
A. Pendahuluan .....	1
B. Metodologi Penelitian .....	6
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	7
D. Kesimpulan dan Saran.....	10
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## **A. PENDAHULUAN**

Penjasorkes merupakan salah satu bidang studi yang wajib diberikan pada semua tingkatan pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Kurikulum 2013) Sekolah Menengah Pertama dijelaskan bahwa:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat bugar sepanjang hayat.

Depdiknas (2006: 648) mengemukakan bahwa: “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Melalui gerak semua potensi seseorang dikembangkan, baik secara fisik maupun psikologis agar menjadi manusia yang cerdas dan beriman. Secara khusus, tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dituangkan dalam kurikulum adalah untuk:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga serta pola hidup berbagai aktivitas jasmani dan olahraga 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 olahraga dan kesehatan;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan 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 sifat yang positif. (Depdiknas 2006:1)

Bila dicermati tujuan pendidikan jasmani yang akan dicapai di sekolah, ternyata cukup banyak hal yang perlu disikapi oleh para pengelola terutama sekali oleh para guru pendidikan jasmani. Guru harus mampu memperdayakan siswanya, agar semua tujuan yang telah digariskan dalam kurikulum tersebut dapat dicapai secara optimal. Dengan kata lain, para guru pendidikan jasmani harus punya kemampuan dalam karirnya secara profesional.

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang diberikan dilapangan 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.

Namun demikian, tidak semua sekolah yang memiliki kecocokan tentang idealnya suatu sekolah dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes.

Motivasi siswa masih rendah untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes disekolah, hal tersebut disebabkan karena pelaksanaan pembelajaran penjasorkes disekolah tersebut sarana dan prasarana pembelajaran masih kurang, letak sekolah yang lumayan jauh dari pusat ibukota kabupaten, kemudian rendahnya perekonomian masyarakat di daerah

tersebut menjadikan siswa masih ada juga yang tidak menggunakan perlengkapan pada saat pembelajaran penjasorkes.

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, pernyataan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain Depdiknas (2003:1) mengemukakan bahwa : “ Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional ”.

Peranan motivasi dalam belajar adalah penggerak kegiatan belajar, tujuan belajar dan menentukan ketekunan belajar. Selain itu ada beberapa ciri tentang motivasi antarlain: tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah dan lebih senang belajar mandiri.

Fungsi motivasi yaitu mendorong manusia untuk berbuat, menentukan arah perbuatan, untuk mencapai tujuan dan menyeleksi perbuatan yakni perbuatan mana yang akan dikerjakan. Selain fungsi, motivasi juga dapat diklasifikasikan dilihat dari dasar pembentukan yakni motivasi bawaan dan motivasi yang dipelajari. Disamping itu ada pula motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang datang dari diri sendiri atau dengan kata lain seseorang siswa akan terlibat dalam kegiatan belajar bila menurutnya bermanfaat. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang keberadaannya karena pengaruh dari luar, bukan merupakan perasaan atau keinginan yang sebenarnya yang ada dalam diri sendiri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu tindakan yang harus dilakukan karena adanya dorongan dari dalam diri dan luar diri siswa untuk memenuhi sebuah kebutuhan. Begitu pula dalam Penjasorkes di SMP, motivasi merupakan salah satu penunjang kegiatan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran. Salah satu yang menunjang kegiatan pembelajaran yakni permainan kecil apabila dijadikan bagian dari pembelajaran Penjasorkes di SMP yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu syarat dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Menurut Hidayat (1999 : 183) “sarana adalah semua peralatan dan perlengkapan yang langsung digunakan dalam proses pembelajaran, sedangkan prasarana adalah semua komponen yang tidak langsung menunjang proses pembelajaran”.

Berdasarkan kutipan diatas, sarana dan prasarana adalah alat yang digunakan untuk menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani sarana dan prasarana sangat penting karena proses belajar mengajar akan dapat berjalan dengan lancar apabila ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mendiskripsikan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan pada bulan Desember-Januari 2014.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX yang mengikuti pembelajaran Penjasorkes yang terdaftar tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 185 orang, dengan rincian kelas VII 66 orang, kelas VIII 68 orang, IX 51 orang.

Penarikan sampel menggunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu sampel yang dipilih dengan pengunjukan sesuai dengan alasan yang jelas. Dari banyak sampel maka peneliti memilih kelas VIII. Hal tersebut disebabkan karena kelas VII masih belum bisa dikatakan kurang paham dalam pengisian angket dan kelas IX yang mempersiapkan diri untuk melaksanakan ujian akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 68 orang, VIII 1: 23 orang, VIII 2: 23 orang, dan VIII 3: 22

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung diperoleh dari responden dengan cara menyebarkan angket, dalam hal ini data yang dimaksud adalah data tentang motivasi siswa terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan. Data sekunder merupakan data yang ada pada kantor tata usaha Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan.

Data pada penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner atau dengan penyebaran angket. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup. Data penelitian diperoleh dari penyebaran angket. flasil angket disusun dan diolah secara deskriptif melalui persentase.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh dari penyebaran angket. flasil angket disusun dan diolah secara deskriptif melalui persentase yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$- x 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi jumlah pilihan angket)

n = Jurnlah sampel atau responder

Klasifikasi penentuan Kategori Pelaksana Pembelajaran penjasorkes deskriptif. untuk menentukan setelah data diolah dengan kriteria sebagai berikut:

81 % - 100 % = Sangat Baik

61 % - 80 % = Baik

41 % - 60% = Cukup baik

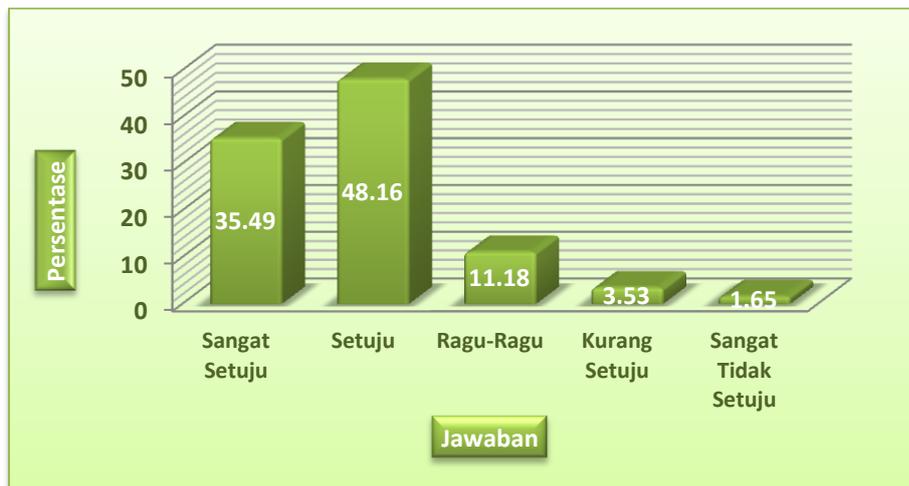
21 % - 40 % = Kurang baik

0 % - 20 % = Sangat Kurang Sekali

(Arikunto, 2010)

## 1. Motivasi

Data tentang variabel motivasi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan dari nomor 1 sampai 10 item/butir pernyataan kepada 67 orang siswa sebagai responden. Hasil distribusi data dari variabel motivasi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan yang memberikan jawaban sangat setuju 905 (35,49%), sedangkan jawaban setuju 1228 (48,16%), selanjutnya jawaban ragu-ragu 285 (11,18%), kemudian yang memberikan jawaban kurang setuju 90 (3,53%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 42 (1,65%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Histogram 1. Distribusi Frekwensi Variabel Motivasi**

## 2. Kemampuan Guru Penjas Orkes

Data tentang variabel guru penjas orkes terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan dari nomor 11 sampai 20 item/butir pernyataan kepada 67 orang siswa sebagai responden. Hasil distribusi data dari variabel guru penjas orkes

terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan yang memberikan jawaban sangat setuju 910 (33,51%), sedangkan jawaban setuju 1460 (53,76%), selanjutnya jawaban ragu-ragu 303 (11,16%), kemudian yang memberikan jawaban kurang setuju 42 (1,55%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 1 (0,04%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Histogram 2. Distribusi Frekwensi Variabel Guru Penjas Orkes**

### 3. Sarana dan Prasarana

Data tentang variabel sarana dan prasarana terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan dari nomor 21 sampai 25 item/butir pernyataan kepada 67 orang siswa sebagai responden. Hasil distribusi data dari variabel sarana dan prasarana terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan yang memberikan jawaban sangat setuju 420 (31,79%), sedangkan jawaban setuju 668 (50,57%), selanjutnya jawaban ragu-ragu 198 (14,99%), kemudian yang memberikan jawaban kurang

setuju 34 (2,57%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 1 (0,08%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Histogram 3. Distribusi Frekwensi Variabel Sarana dan Prasarana**

#### **4. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan**

Data tentang Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan yang terdiri dari tiga variabel yaitu motivasi, guru penjas orkes dan sarana dan prasarana terdiri dari 25 item/butir pernyataan kepada 67 orang siswa sebagai responden. Hasil distribusi data Motivasi Peserta Didik dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan yang memberikan yang memberikan jawaban sangat setuju 2235 (33,93%), sedangkan jawaban setuju 3356 (50,95%), selanjutnya jawaban ragu-ragu 786 (11,93%), kemudian yang memberikan jawaban kurang setuju 166 (2,52%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 44 (0,67%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Histogram 4. Distribusi Frekwensi Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes**

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan”, maka dapat ditarik kesimpulan :

- a. Variabel motivasi diperoleh skor tingkat pencapaian siswa di SMP Negeri 3 Painan sebesar 76,12% dan tergolong Baik.
- b. Kemampuan Guru Penjas Orkes diperoleh skor tingkat pencapaian peserta didik dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan sebesar 81,07% dan tergolong sangat baik.
- c. Variable Sarana dan Prasarana diperoleh skor tingkat pencapaian SMP Negeri 3 Painan sebesar 78,87% dan tergolong Baik,

- d. Dan jika secara keseluruhan, pada Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan memperoleh tingkat pencapaian sebesar 78,69% dengan klasifikasi Baik.

## **2. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan agar:

- a. Disarankan pada siswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan untuk mempertahankan dan meningkatkan Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan, karena terlihat bahwa pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dalam klasifikasi baik.
- b. Disarankan kepada guru dalam Pembelajaran Penjas Orkes di SMP Negeri 3 Painan untuk meningkatkan Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes.
- c. Penelitian ini hanya terbatas pada Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Painan Kab. Pesisir Selatan. Oleh sebab itu, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian* . Jakarta : Rineka Cipta.
- ..... 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djabar. 2001. *Kontribusi Strategi Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar*. Padang : Sukabina.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Permen No 22 Tahun 2006. *Kesegaran, Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Segala.
- Syaiful. (2006). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfa Beta.
- Umar, Ali. 2004. *Pengantar Teknologi Pembelajaran Penjas (Buku Ajar)*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Winarmo. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : UNM.
- Syaiful. 2006. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta Bandung.
- Depdiknas. 2013. *Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : BP Cipta Daya.
- ..... 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : BP Cipta Daya.