

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA  
KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**Skripsi oleh :**

**FIRMAN SAPUTRA**

**06043124011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**2008**

7

C.1/1

S  
796.07  
Sap  
P  
2008

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA  
KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**Skripsi oleh :**

**FIRMAN SAPUTRA**

**06043124011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

R. 17347

Si 18272



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2008**

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN PADA SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 15  
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

Firman Saputra

06043124011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

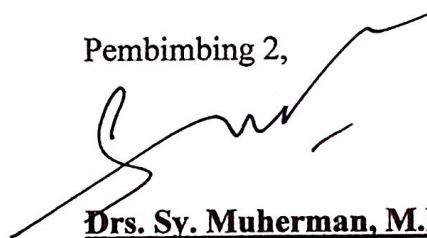
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1,



**Dra. Hartati, M.Kes**  
NIP. 131481383

Pembimbing 2,



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**  
NIP. 131658696

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
NIP. 131658700

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA  
KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 6 November 2008**

**TIM PENGUJI**

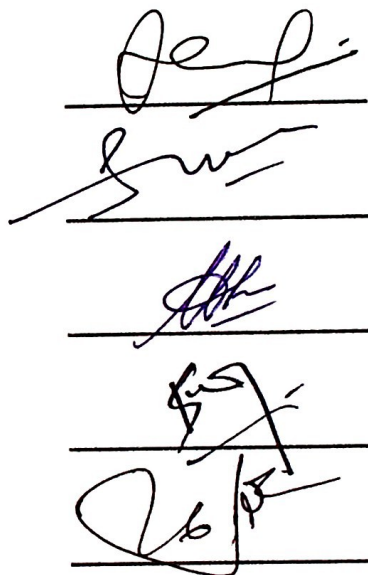
**1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes.**

**2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.**

**3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**

**4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes.**

**5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**



**Inderalaya, November 2008**

**Diketahui oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**

**NIP. 131 658 700**

Kupersembahkan Skripsi ini kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil kepadaku.
2. Untuk kakak-kakakku : Akip, Arifin, Syarifuddin, Beni, Peri. Serta ayukku : Yeni dan Murti, dan tidak ketinggalan adik-adikku : Daniar dan Apriani. Terima kasih atas pengalaman, bantuan, dan semangat yang telah diberikan kepadaku.
3. Teman-teman senasib dan seperjuangan ( PENJASKES 2004). Jangan pernah lupakan kenangan-kenangan manis dan pahit yang pernah kita rasakan bersama, dan jangan pernah lupakan motto kita "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".
4. Untuk seseorang yang selalu ada di hatiku yakni Rini Fitriana terima kasih atas motivasi dan dorongannya selama ini, dan terima kasih karena selalu menemaniku baik dalam keadaan suka maupun duka.

#### **MOTTO**

- ❖ Tidak ada lagi kebahagiaan dalam hidup ini kalau yang kita yakini berbeda dengan apa yang kita lakukan.
- ❖ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat ujian guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Hartati, M.Kes dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Drs. Meirizal Usra, M. Kes. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs Pujiono Rahayu, MM. Kepala SMA N 15 Palembang, dan bapak Drs. Purwanta, guru Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan SMA N 15 Palembang yang telah membantu penulis melakukan penelitian, serta Rini Fitriana yang selalu membantu dan memberi motivasi kepada peneliti, teman-teman seperjuangan Penjaskes 2004 tanpa terkecuali, dan terutama kedua orang tua yang telah mmberikan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

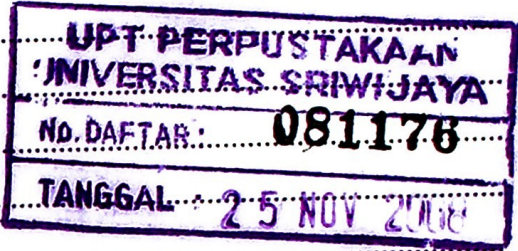
Harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, khususnya di SMA Negeri 15 Palembang.

Palembang, Oktober 2008

Penulis,

Firman

## DAFTAR ISI

|  |          |  |
|--|----------|--|
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                                       | iv       |  |
| DAFTAR ISI.....  | v        |  |
| DAFTAR TABEL.....  | viii     |  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | ix       |  |
| ABSTRAK.....   | x        |  |
| <br>   |          |  |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>                                 | <b>1</b> |  |
| 1.1 Latar Belakang.....  | 1        |  |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                       | 3        |  |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                     | 3        |  |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                    | 3        |  |
| <br>   |          |  |
| <b>BAB II. LANDASAN TEORI.....</b>                             | <b>4</b> |  |
| 2.1. Pengertian Pembelajaran.....                              | 4        |  |
| 2.2. Pengertian Belajar.....                                   | 4        |  |
| 2.3. Strategi Pembelajaran.....                                | 5        |  |
| 2.4 Prinsip Permainan Bola Basket.....                         | 6        |  |
| 2.5. Teori-Teori Belajar.....                                  | 6        |  |
| 2.6. Kondisi Pembelajaran Yang Efektif.....                    | 8        |  |
| 2.7. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan..... | 9        |  |
| 2.7.1 Pendidikan Jasmani.....                                  | 9        |  |
| 2.7.2 Olahraga.....  | 9        |  |
| 2.7.3 Kesehatan.....   | 10       |  |
| 2.8. Pengertian Bermain.....                                   | 11       |  |
| 2.9. Jenis Permainan dan Manfaat Permainan.....                | 11       |  |
| 2.9.1 Jenis Permainan.....                                     | 11       |  |
| 2.9.2 Manfaat Bermain.....                                     | 12       |  |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.10. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Bermain..... | 12        |
| 2.11. Kerangka Konsep.....   | 14        |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>16</b> |
| 3.1. Metode Penelitian.....  | 16        |
| 3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian.....   | 17        |
| 3.3. Populasi dan Sampel .....   | 16        |
| 3.3.1. populasi .....  | 17        |
| 3.3.2. Sampel.....   | 17        |
| 3.4. Jadwal Penelitian.....  | 17        |
| 3.5. Bahan dan Alat.....   | 18        |
| 3.6. Prosedur Penelitian.....  | 18        |
| 3.7. Teknik Pengumpulan Data.....  | 21        |
| 3.7.1. Observasi.....  | 21        |
| 3.7.2. Wawancara.....  | 21        |
| 3.7.3. Angket .....  | 22        |
| 3.8. Analisa Data .....  | 22        |
| 3.8.1. Reduksi Data .....  | 22        |
| 3.8.2. Penyajian Data .....  | 23        |
| 3.8.3. Penyimpulan dan Verifikasi Data .....   | 23        |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>24</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....  | 24        |
| 4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....  | 24        |
| 4.1.2. Data Awal.....  | 25        |
| 4.1.3. Data Hasil Peneltian.....   | 25        |
| 4.1.3.1. Siklus 1 .....  | 25        |
| 4.1.3.2. Siklus 2.....   | 27        |



|   |           |
|---|-----------|
| 4.2. Pembahasan.....  | 29        |
| 4.2.1. Keaktifan Siswa Sebelum Menggunakan Metode Bermain.....  | 29        |
| 4.2.2. Keaktifan siswa Setelah Menggunakan Metode Bermain ..... | 29        |
| 4.2.3. Hasil Analisa dan Pembahasan Data Angket.....            | 31        |
| <br>  |           |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                        | <b>37</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....   | 37        |
| 5.1.1. Siklus 1.....  | 37        |
| 5.1.2. Siklus 2.....  | 37        |
| 5.2. Saran.....   | 38        |
| <br>  |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                     | <b>39</b> |
| <br>  |           |
| <b>LAMPIRAN.....</b>  | <b>41</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Tabel 1. Jawaban pertanyaan 1 .....   | 31 |
| Tabel 2. Jawaban pertanyaan 2 .....   | 32 |
| Tabel 3. Jawaban pertanyaan 3 .....   | 32 |
| Tabel 4. Jawaban pertanyaan 4 .....   | 33 |
| Tabel 5. Jawaban pertanyaan 5 .....   | 33 |
| Tabel 6. Jawaban pertanyaan 6 .....   | 34 |
| Tabel 7. Jawaban pertanyaan 7 .....   | 34 |
| Tabel 8. jawaban pertanyaan 8.....    | 35 |
| Tabel 9. Jawaban pertanyaan 9 .....   | 35 |
| Tabel 10. Jawaban pertanyaan 10 ..... | 36 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....           | 41 |
| Lampiran 2. Lokasi Penelitian .....                         | 44 |
| Lampiran 3. Soal-Soal Angket.....                           | 52 |
| Lampiran 4. Usul Judul.....                                 | 54 |
| Lampiran 5. SK Pembimbing.....                              | 55 |
| Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....        | 56 |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota .....    | 57 |
| Lampiran 8. SK Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah..... | 58 |
| Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi.....                    | 59 |
| Lampiran 10. Nama-Nama Sampel Penelitian.....               | 60 |

## ABSTRAK

Saat ini banyak terjadi pada waktu mengikuti pembelajaran siswa merasa kurang senang dalam mengikuti pembelajaran, mereka tampak mudah bosan dan tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Khususnya pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar siswa menjadi aktif melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 15 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi permainan bola basket dapat menjadikan siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Manfaat penelitian ini adalah untuk membangun kesadaran para pendidik akan pentingnya penggunaan metode dalam setiap proses pembelajaran, khususnya bagi guru SMA Negeri 15 Palembang. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 15 Palembang yang berjumlah 42 siswa. Data dikumpulkan dari observasi, wawancara, dan angket. Penelitian dilakukan dua siklus dengan hasil pada siklus satu siswa yang aktif mencapai 27 siswa atau 65 % dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran, pada siklus dua siswa yang aktif meningkat menjadi 37 siswa atau 90 % dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan, yaitu bila siswa yang aktif mencapai 85 % maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari dua siklus yang telah dilaksanakan, siswa yang aktif mencapai 90 %, maka penelitian ini dinyatakan berhasil. Dari hasil wawancara dan angket diketahui bahwa siswa sangat senang mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.

**Kata kunci : Pembelajaran, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Metode bermain.**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan memfokuskan pengembangan pada aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdikbud, 2006). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan secara organik, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Untuk itu Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak kalah penting dibandingkan dengan mata pelajaran lain seperti : Matematika, IPA, Bahasa, dan lain-lain.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang bertujuan mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan pada dasarnya mengantarkan para siswa menuju pada perubahan-perubahan tingkah laku, baik intelektual, moral, maupun sosial. Agar dapat hidup mandiri sebagai individu dan makhluk sosial sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kualitas dan kuantitas pengajaran yang dilaksanakannya, oleh karena itu pendidik harus memikirkan dan membuat perencanaan secara seksama dalam meningkatkan kesempatan bagi peserta didik dan mampu memperbaiki kualitas mengajarnya. Untuk memenuhi hal tersebut guru dituntut untuk mampu mengelola proses pembelajaran yang memberikan rangsangan kepada peserta didik sehingga mampu belajar, karena memang pendidik tahu bahwa metode pendekatan merupakan salah satu cara belajar yang umumnya telah dikuasai baik dari teori maupun konsep belajarnya. Sekarang ini guru terkadang tidak menggunakan suatu metode dalam melakukan pembelajaran, sehingga anak

terlihat tidak aktif dalam mengikuti suatu pembelajaran, dengan kata lain anak terlihat tidak begitu senang mengikuti pembelajaran dan mudah merasa bosan dalam pembelajaran yang diberikan guru tersebut. Untuk itu seorang guru harus memiliki suatu metode tersendiri dalam proses pembelajaran agar siswa bisa menjadi aktif dan tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Misalnya seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bisa menggunakan metode bermain yang telah dimodifikasi agar para siswa merasa senang, gembira, aktif, dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Jadi salah satu cara untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu melalui pendekatan bermain atau metode bermain.

Membahas kembali tentang metode pendekatan dalam pembelajaran ini dipandang perlu, karena dengan dibahas dan diteliti kembali kita dapat melihat, memperhatikan baik dan buruknya penggunaan metode ini dan bagaimana pelaksanaannya dalam setiap materi pembelajaran dimana kita ketahui kegiatan pembelajaran ini berlangsung selama enam hari. Walaupun kita ketahui bahwa metode ini digunakan dalam setiap kesempatan pembelajaran, tetapi setidaknya dengan diadakannya penelitian kembali dapat memberikan nilai kepada para pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, selain itu juga bermanfaat bagi peneliti dalam penyusunan skripsi.

Latar belakang diadakannya penelitian ini adalah dimana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan oleh guru yang mengajar di SMA Negeri 15 Palembang tidak memberikan rangsangan kepada siswa untuk melakukan gerak, sehingga siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut kurang begitu aktif dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian guru perlu mencari metode baru dalam menyampaikan materi pada saat pembelajaran, salah satunya yaitu menggunakan metode bermain yang dimodifikasi.

## **1. 2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah : “ Bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar siswa menjadi aktif melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 15 Palembang “.

## **1. 3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

## **1. 4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan masalah, hasil penelitian ini bermanfaat :

1. Bagi dinas atau instansi terkait dengan diadakannya penelitian ini bermanfaat untuk membangun kesadaran para pendidik akan pentingnya penggunaan metode dalam setiap proses pembelajaran.
2. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pendidik dan calon pendidik khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adrus, Muhammad. 2001. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas.
- Aip, Syarifudin. 2004. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ateng. 2003. *Pembelajaran Bermain Anak*. Jakarta.
- Depdiknas, 2006. *UU RI No. 20 Tahun 2000*. tentang Sistem Pendidikan Nasional : Jakarta..
- Hadi, Amirul. Haryono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hamzuri. 1998. *Permainan Tradisional Indonesia*. Jakarta : Direktorat Permuseuman.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Kasihani, Kasbolla. 1998. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: IKIP Malang.
- Kosasih, engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Lutan. 2004. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
- Moleong, Lexy. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Subana dan Sunarti. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Bahasa Indonesia*. Bandung: Pustaka Setia
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Yayasan Nusantara Cendikia.
- Suryabrata, Sumadi. 1994. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. CV Rajawali.



- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bahan Pelatihan Dosen LPTK dan Guru Sekolah Menengah. Jakarta: Proyek Pendidikan Guru Sekolah Menengah (PGSM).
- Universitas Sriwijaya. 2004. *Buku Pedoman Universitas Sriwijaya*. Inderalaya: Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya. ( Buku dengan Tanpa Pengarang).
- Wardhani Igak, dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universtas Terbuka.
- Yoyo B, dkk. 2005. *Pengembangan Media Pembelajaran Penjasorkes* : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Tenaga Kependidikan.