

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI  
PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF MENYENANGKAN  
DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI SISWA KELAS VI SD NEGERI 156 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**ISMAIL**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006116**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

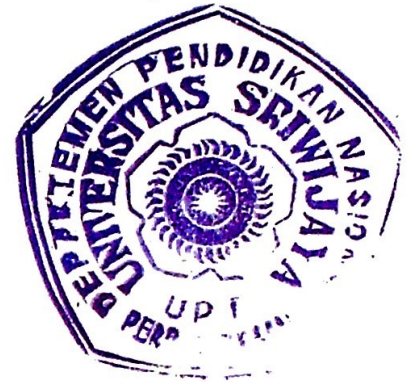


S  
370.5 07  
ism  
U  
C-101622  
2010

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI  
PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF MENYENANGKAN  
DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI SISWA KELAS VI SD NEGERI 156 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**ISMAIL  
Nomor Induk Mahasiswa 56071006116  
Progran Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

## HALAMAN PENGESAHAN

UPAYA MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI  
PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF MENYENANGKAN DALAM  
PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS VI  
SD NEGERI 156 PALEMBANG


Skripsi oleh

ISMAIL

Nomor Induk Mahasiswa 56071006116  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengetahui,

Pembimbing 1,

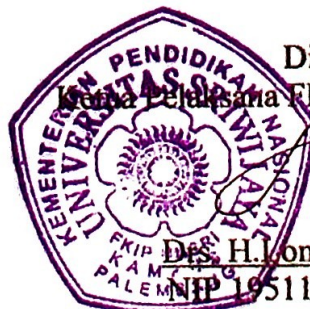
  
Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

NIP. 195104211977101001

Pembimbing 2


  
Drs. H. Iyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021002



Disahkan

Wakil Dekan FKIP Kampus Palembang

  
Drs. H. Loman Bolam, M.Si

NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

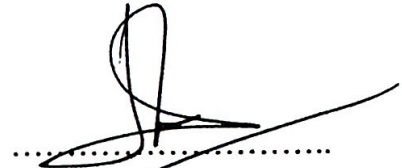
Tanggal : 14 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



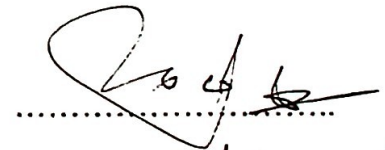
2. Sekretaris : Drs. H.Iyakrus, M.Kes



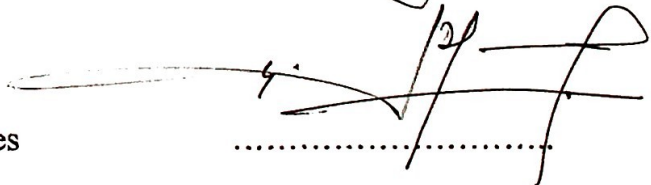
3. Anggota : Dr. Fauziah Nuraini, SpRH.M.PH



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes

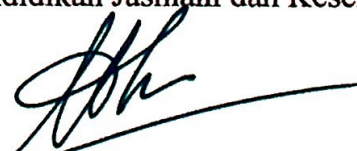


Palembang, 14 Juli 2010

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- Allah SWT atas anugerah, kemudahan, kebahagiaan, dan keajaiban yang telah diberikan selama ini.
- Kedua orangtuaku, Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan dorongan, serta bantuan baik moril maupun materil tanpa kalian aku tak mungkin bisa seperti ini
- Ketiga saudaraku selalu berusaha untuk membahagiakan orangtua kita
- Seseorang yang selalu ada dalam hatiku dan akan selalu menemaniku sampai akhir hayat nanti (Susika Sudarlia)
- Anak-anakku tersayang sebagai motivasi dan semangatku]
- Seluruh teman-temanku yang selalu memberikan motivasi untuk keberhasilanku
- Orang-orang yang kukenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih untuk semuanya
- Almaterku

Motto:

- Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu
- Jangan dipikirkan apa yang dibuat oleh Negara, tapi pikirkan apa yang dibuat untuk Negara
- Life is beautiful if you always with God
- Jangan pernah kau sesali kesalahan yang pernah dibuat, tapi jadikanlah itu sebagai pelajaran untuk melakukan kebenaran

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I s m a i l

NIM : 56071006116

Tempat Tugas : SDN 156 Palembang

Fakultas : FKIP UNSRI

Program Studi : S1 Penjaskes Kualifikasi

Judul Penelitian: Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 156 Palembang

Menyatakan bahwa :

Penelitian Tindakan Kelas ini hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di Universitas Sriwijaya atau Institusi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Juni 2010

Yang Membuat Pernyataan  
Mahasiswa,



I s m a i l  
NIM 56071006116

## ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI A SD Negeri 156 Palembang tahun ajaran 2009/2010 melalui PAKEM.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari empat tahap yaitu: tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi.

Penerapan pembelajaran menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan menyenangkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam mata pelajaran pendidikan jasmani siswa Kelas VI SD Negeri 156 Palembang.

Skor yang diperoleh pada siklus I adalah rata-rata kelas 6,9 atau 45,9 %. Skor yang diperoleh pada siklus II mengalami peningkatan yang cukup signifikan semua siswa sudah mencapai di atas KKM yaitu rata-rata kelas 8,1 dengan kategori kebugaran jasmani sangat baik 92 %.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pembelajaran aktif kreatif efektif dan menyenangkan**





## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah, SWT yang telah memberi rahmat, hidayah dan ridhonya sehingga Skripsi/ laporan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat diselesaikan dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.

Dalam penyusunan laporan ini penulis telah mendapat bimbingan serta petunjuk sehingga laporan/skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D. Dekan FKIP Unsri telah memberi kesempatan kepada penulis mengadakan penelitian ini
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. Ketua Prodi, telah membantu memberi kemudahan guna pelaksanaan penelitian ini
3. Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberi bimbingan dan kelancaran kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. H. Iyakrus, M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberi bimbingan kepada kami sampai penelitian ini selesai
5. Bapak/Ibu para penguji yaitu Ibu Dr. Fauziah Nuraini, SPRM, RPh, Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Bapak Syamsu Ramel, M.Kes, telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam proses ujian skripsi.
6. Teman hidup matiku isteri yang tercinta, yang telah berjasa dalam segala hal dalam segala hal sampai kami sukses
7. Anak-anakku, dan semua saudara-saudaraku yang telah memberi motivasi hingga penelitian ini selesai
8. Kepala SDN 156 Palembang, yang telah memberi bimbingan dan fasilitas kepada kami guna terlaksananya penelitian ini
9. Ibu dan Bapak guru SDN 156 Palembang, yang telah memberi dukungan dan partisipasi demi kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
10. Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 156 Palembang yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini




11. Semua rekan rekan seperjuangan mahasiswa Penjaskes Kualifikasi yang banyak memberi saran dan memotivasi kepada kami.

Dalam penyelesaian penyusunan laporan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan, kekurangan dan kekhilapan yang kami lakukan. Maka untuk membangun wawasan kependidikan penulis, segala saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan penulis terima dengan lapang dada. Untuk itu penulis banyak mengucapkan terima kasih yang tak terhingga. Amien .....

Palembag, Juni 2010

Peneliti,



I s m a i l

NIM 56071006116

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
BAB I     PENDAHULUAN	
1.1 .Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3.Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat PAKEM .....	4
2.2 Pendidikan Jasmani.....	10
2.3 Kesegaran Jasmani.....	15
BAB III   METODE PENELITIAN	
3.1 Rencana Penelitian .....	19
3.2 Prosedur Penelitian .....	19
3.3 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.5 Analisis Data .....	25
BAB IV    HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian .....	28
4.2 Pembahasan .....	38
BAB V     KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42
LAMPIRAN –LAMPIRAN	





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengaktifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolah raga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Peningkatan mutu pembelajaran merupakan kunci keberhasilan peningkatan mutu pendidikan. Untuk meningkatkan mutu pembelajaran, mutu pendidik dan tenaga kependidikan menjadi kunci utamanya. Untuk ini pendidik harus didorong untuk mampu melakukan inovasi dalam proses pembelajarannya. Pembelajaran untuk semua mata pelajaran di Sekolah Dasar sebenarnya harus berlangsung secara aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan atau PAKEM (Dirjend Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006:56)

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategis olah raga,



internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum 2004 menjadi KTSP 2006 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu x 40 menit, sekarang pendidikan jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu x 35 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Penyempurnaan kurikulum yang telah dilakukan mengacu pada undang-undang No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah yang terkait yang meng-amanatkan tentang adanya standar nasional pendidikan yang berkenaan dengan standar isi, proses dan kompetensi lulusan serta penetapan kerangka dan standar kurikulum oleh pemerintah.

Di samping itu proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Di samping itu agar aktivitas yang dilakukan dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik dengan metode latihan yang benar (PPKJ, 2003:22)

Berdasarkan uraian di atas, penulis berupaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan (PAKEM) dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VI SD Negeri 156 Palembang tahun ajaran 2009/2010.

## 1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Meningkatkan kualitas pembelajaran dengan melakukan inovasi proses pembelajaran
- 2) Meningkatkan kesegaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani
- 3) Melaksanakan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana meningkatkan kesegaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani kelas VI SD Negeri 156 Palembang tahun ajaran 2009/2010 melalui pembelajaran aktif kreatif efektif dan menyenangkan”

## 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI A SD Negeri 156 Palembang tahun ajaran 2009/2010 melalui PAKEM.

## 1.5 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

### 1) Bagi siswa

Dengan menerapkan model pembelajaran yang menyenangkan siswa mendapatkan banyak pengalaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani

### 2) Bagi guru

Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mengimplementasikan menetapkan model pembelajaran PAKEM sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran di kelasnya

### 3) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan rujukan dalam rangka mengembangkan model pembelajaran yang inovatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Undang-undang RI Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Ketahuiilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Depdikbud. 1992. *Kesegaran Jasmani Anak*, Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMP*, Jakarta:Depdiknas
- M. Sajoto. 1995. *Pemeliharaan Kesegaran Jasmani*. Bandung: Reneka Cipta
- M. Subroto. 1979. *Pengaruh Kesegaran Jasmani Tubuh*. Jakarta: PT.Aksara
- Moeslim M. 2006. Dalam buku Kementrian Negara Pemuda dan Olah Raga. *Evaluasi Program dan Hasil Pelatihan*. Semarang.
- Nurhasan, 1986. *Kesegaran Jasmani bagian dari total fitness*. Surabaya: Ezzensia
- Soegito, Bambang W, dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Suhardjono. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Aksara
- Suparlan, Dasim B, dan Danny. 2008. *Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan menyenangkan*. Bandung: Pt Ganesindo
- Suranto H, Soemarmo, dan Soegito. 1994. *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- PPKJ, 2003. *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdinas
- Poerwanto, 2008. *Penilaian Kesegaran Jasmani*. Jakarta