

**PENINGKATAN EFEKTIFITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi oleh

FEBI OCTA PRATAMA

Nomor Induk Mahasiswa 06053124009

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
bug 570 7
Boa
P
c-100144
Zolo

R. 18949
i. 19393



**PENINGKATAN EFEKTIFITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**Skripsi oleh
FEBI OCTA PRATAMA
Nomor Induk Mahasiswa 06053124009
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**PENINGKATAN EFEKTIFITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

FEBI OCTA PRATAMA

Nomor Induk Mahasiswa 06053124009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

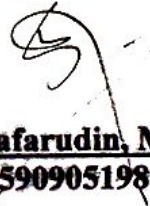
Disetujui

Pembimbing 1



Dra. Hartati, M. Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing 2



Drs. Syafarudin, M. Kes
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 196105281987021001

**PENINGKATAN EFEKTIFITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2009/2010**

SKRIPSI

Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Hartati, M. Kes

2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M. Kes

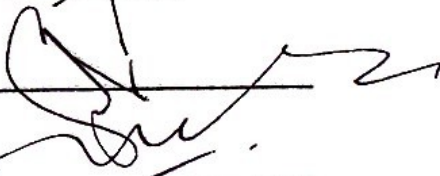
3. Anggota : Dr. H. Sukirno

4. Anggota : Drs. Sy Muherman, M. Pd


5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes











Inderalaya, 12 Januari 2010

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes

NIP.196105281987021001

Kupersembahkan skripsi ini Kepada :

- ✓ **Kedua orang tua tercinta, Ibuku Zaelena dan Ayahku An Amonis yang selalu memberikan doa restu dan berjuang untuk menyekolahkan kudan seluruh keluargaku yang terus memotivasiku.**
- ✓ **Kakek dan nenekku yang selalu mendoakan dan mendukungku.**
- ✓ **Saudara ku Dek Dwi dan Dek Robby yang selalu memberikan semangat dan motivasi.**
- ✓ **Dosen-dosenku yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.**
- ✓ **Teman-teman seperjuanganku di FKIP Penjaskes angkatan 2005 yang selalu memberikan motivasi dan memberikan bantuan baik moril maupun spiritual.**

Motto :

“SATU UNTUK SEMUA UNTUK SATU”

“ PANTANG MENYERAH SEBELUM MENYOBA”

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat ujian, guna memperoleh gelar sarjana stara 1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES), jurusan pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Hartati, M,Kes dan Drs. Syafarudin, M. Kes. selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M. A,Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri dan Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staff karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dosen di FKIP Unsri Khususnya Program Studi PENJASKES yang telah berjasa dalam membimbing dan mendidik dengan penuh keikhlasan. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Palembang, terutama Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Palembang Ibu Dra. Sukesi Kumalayanti. M,M dan Bapak . Mawarno S.Pd selaku guru pamong yang telah memberikan pengarahan selama penulis melakukan penelitian.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dalam proses belajar mengajar khususnya dalam bidang studi PENJASKES di Sekolah Menengah Atas.

Palembang, Januari 2010

Penulis,

Febi Octa Pratama

DAFTAR ISI

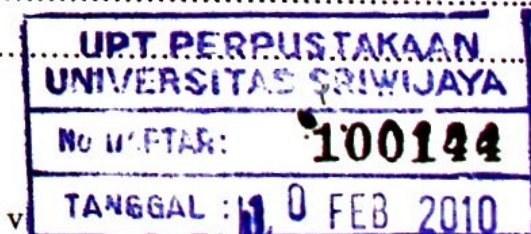
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK.....	xi

BAB I.

PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....

2.1 Pengertian Pembelajaran.....	5
2.2 Teori-teori Belajar.....	5
2.2.1 Teori Mental Disiplin.....	5
2.2.2 Teori Behavioristik.....	6
2.2.3 Teori Geshalt (Organime).....	6
2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.4 Permainan.....	7
2.5 Jenis dan Manfaat Permainan Kecil.....	9



2.5.1 Jenis Permainan.....	9
2.5.2 Manfaat Permainan.....	9
2.6 Prinsip Bermain.....	9
2.7 Modifikasi Pendekatan Bermain.....	10
2.8 Nilai-nilai yang terkandung dalam Proses Pembelajaran.....	10
BAB III. METODE PENELITIAN.....	11
3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Rancangan Penelitian.....	11
3.3 Lokasi dan Subek Penelitian.....	11
3.4 Populasi dan Sampel.....	11
3.4.1 Populasi.....	11
3.4.2 Sampel.....	12
3.5 Jadwal Penelitian.....	12
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	12
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Teknik Analisis Data.....	20
3.8.1 Tahap Reduksi Data.....	20
3.8.2 Tahap Penyajian Data.....	20
3.8.3 Tahap Penarikan Kesimpulan.....	20
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	23
4.1.2 Data Awal.....	24
4.1.3 Data Hasil penelitian.....	24
4.1.3.1 Siklus 1.....	24
4.1.3.2 Siklus 2.....	27
4.1.3.3 Siklus 3.....	29

4.2 Pembahasan.....	31
4.2.1 Keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan sebelum menggunakan model permainan Kecil.....	31
4.2.2 Keaktifan Siswa saat Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes dengan Menggunakan Model Permainan Kecil.....	32
4.2.3 Hasil Analisis dan Pembahasan Data Angket.....	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.1.1 Siklus 1.....	40
5.1.2 Siklus 2.....	40
5.1.3 Siklus 3.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lembar Pengamatan Keefektifitasan Siswa.....	21
Tabel 2. Kriteria Keefektifitasan Siswa.....	22
Tabel 3. Distribusi frekuensi keaktifan siswa dalam melakukan permainan pada siklus pertama.....	27
Tabel 4. Distribusi frekuensi keaktifan siswa dalam belajar menggunakan permainan kecil (Membisikkan Pesan) pada siklus kedua.....	30
Tabel 5. Distribusi frekuensi keaktifan siswa dalam belajar Menggunakan model-model permainan kecil (Estafet Sarung) pada siklus ketiga.....	34
Tabel.6. Indikator terhadap soal angket yang disajikan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	43
Lampiran 2. Lembar Hasil Pengamatan.....	56
Lampiran 3. Foto Penelitian.....	62
Lampiran 4. Usul Judul.....	65
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	66
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari DIKPORA.....	68
Lampiran 8. SK Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	69
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Permainan Kecil Bentengan.....	15
Gambar 2. Model Permainan Kecil Membisikkan Pesa.....	17
Gambar 3. Model Permainan Kecil Estafet Sarung.....	18

ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efektif dan efisien. Penelitian ini bertujuan : (1) Meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui model-model permainan kecil, (2) Mengembangkan model pembelajaran dalam meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang merupakan suatu siklus yang terdiri atas adanya masalah rencana tindakan, observasi dan refleksi. Judul penelitian: Peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui model-model permainan kecil siswa kelas X SMA Negeri 1 Palembang. Subjek yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X 1 SMA Negeri 1 Palembang kisaran tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak 32 siswa. Data dikumpulkan dari observasi di lapangan. Penelitian dilakukan tiga siklus dengan hasil pada siklus satu siswa yang bergerak aktif hanya 10 siswa orang atau 32% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran, pada siklus dua siswa yang bergerak aktif meningkat menjadi 18 orang atau 68% dan pada siklus tiga siswa yang bergerak aktif dalam model pembelajaran ini meningkat mencapai 27 orang atau 84% maka penelitian ini dinyatakan berhasil. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan aktifitas siswa dalam pembelajaran , salah satunya diberikan model pembelajaran baru, dan dalam proses pendidikan jasmani diperlukan adanya modifikasi dan variasi pembelajaran.

Kata-kata Kunci: Pembelajaran, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Permainan Kecil.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir 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 social), serta pembiasaan pola hidup yang sehat bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. (sekolahdasar.atwiki.com)

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. (<http://sekolahdasar.atwiki.com/page/pendidikan%20jasmani>).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-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.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMA, usia 14 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Pada proses pembelajaran sekarang masih ada guru yang memakai model pembelajaran yang lama, guru masih kurang inovatif dan kreatif dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti melihat masalah selama observasi di sekolah, dimana peneliti melihat masih ada guru yang kurang kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran. Guru yang bersangkutan hanya memberikan penjelasan sedikit dan langsung memberikan alat untuk berolahraga, tidak melihat apakah siswa tersebut ada yang beraktivitas atau tidak, ternyata banyak siswa yang hanya duduk dan pergi entah kemana dalam pembelajaran, tetapi guru tidak mau tahu yang penting pembelajaran sudah dilaksanakan. Hal ini membuat peneliti melakukan pendekatan dengan upaya siswa mau beraktivitas dengan senang dan gembira.

Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan adalah dengan menggunakan metoda bermain seperti model-model permainan kecil pada pokok bahasan permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan atau pendidikan luar kelas yang dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa lebih aktif bergerak dan

menarik agar siswa itu berkeinginan untuk mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan dengan senang tanpa merasa dipaksa oleh guru. Peneliti mengambil lokasi penelitian di SMA N 1 Palembang karena berdekatan dengan lokasi peneliti.

Dari latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam peningkatan pembelajaran dengan judul” Peningkatan Efektifitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui Permainan Kecil siswa kelas X SMA Negeri 1 Palembang”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalahnya dalam penelitian ini antara lain :

1. Apakah model pembelajaran permainan kecil dapat meningkatkan Efektifitas siswa dalam pembelajaran penjas di SMA.
2. Apakah modifikasi pembelajaran tersebut efektif membuat siswa aktif bergerak.

1.3 BATASAN MASALAH

Dari latar belakang serta rumusan masalah yang telah dikemukakan agar peneliti tidak terlalu luas maka, Peneliti hanya menitik beratkan pada pembelajaran permainan kecil.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

1. Meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui Permainan kecil.
2. Mengembangkan model pembelajaran dalam meningkatkan Efektifitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1. Meningkatkan aktivitas pembelajaran melalui model pembelajaran Permainan kecil pembelajaran penjas.
2. Meningkatkan Efektifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan jasmani yang kreatif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2006. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Irama Widya
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bun, Hendri. 2009. Game Kreatif untuk Membentuk Tim yang Solid. Jakarta: Gradien Mediatama
- Cholik, M. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTS. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Hamalik, Oemar. 2003. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- Hamzuri. 1998. Permainan Tradisional Indonesia. Jakarta: Direktorat Pemuseuman
- J, Mata Kupan,. 2002. Teori Bermain. Jakarta: Universitas Terbuka
- Margono, S. 2005. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Rusman. 2009. Manajemen Kurikulum. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugyono. 2006. Memahami Penelitian Kuantitatif. Bandung: Afabeta
- <http://sekolahdasar.atwiki.com/page/pendidikan%20jasmani>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Friedrich_Herbert