

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI KELAS 10 SMA ST.

BELLARMINUS BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh:

PASKALIS BAYU PRATAMA

41182191160041

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Pembelajaran Olahraga di kelas 10 SMA St.Bellarminus Bekasi” ini telah disetujui untuk disidangkan dihadapkan dewan penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing

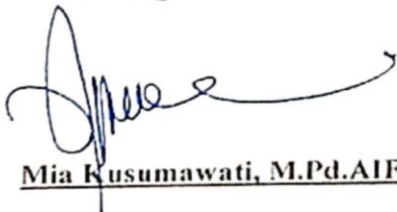


Dr. Dindin Abidin, M.Si

Mengetahui

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

Mengetahui

Dekan FKIP



Yudi Budi anti, S.Pd, M.pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PASSING KAKI
BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA BERBASIS
PERMAINAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

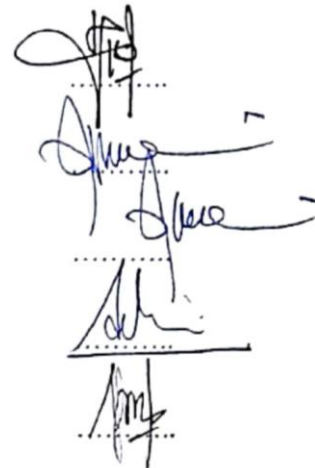
Paskalis Bayu Pratama

41182191160041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 8 Agustus 2022
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.
Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd.
Penguji II : Andini Dwi Intani, M.Or
Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd



Handwritten signatures of the examiners, corresponding to the list on the left. Each signature is written over a dotted line.

Bekasi, 8 Agustus 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Handwritten signature of Yudi Budianti, M.Pd.

Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Paskalis Bayu Pratama

NPM : 41182191160041

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "**Efektivitas Pembelajaran Olahraga di kelas 10 SMA St.Bellarminus Bekasi**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Bekasi, April 2022



Paskalis Bayu Pratama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

“Pendidikan bukan tentang mengenai mengisi wadah yang kosong, *tapi* pendidikan merupakan proses untuk menyalakan api pikiran.”

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya dan saudaraku tercinta, serta kawan seperjuangan

ABSTRAK

Paskalis Bayu Pratama, 41182191160041. Skripsi berjudul “Efektivitas Pembelajaran Olahraga di kelas 10 SMA St.Bellarminus Bekasi”. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui efektivitas pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dalam pembelajaran olahraga di kelas 10 SMA St.Bellarminus Bekasi,serta membuat setiap guru/siswa lebih berinovasi dalam melakukan pengembangan variasi untuk mempermudah guru dan siswa dalam menjalani pembelajaran olahraga

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono penelitian ini berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi

Penelitian ini menggunakan model penenilitian metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis deskriptif kualitatif, hasil dari penelitian berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Dwi Suprayono Pribadi, S.Pd dan para siswa-siswi kelas X SMA St.Bellarminus Bekasi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran jarak jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani sudah berjalan efektif, hanya saja perlu ditambahkan dengan dukungan dan peran orangtua agar pembelajaran lancar.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka dapat disimpulkan pembelajaran olahraga di kelas X SMA St.Bellarminus Bekasi berjalan efektif, karena pada proses pelaksanaannya siswa dapat dengan mudah mengakses materi-materi pembelajaran oleh guru dengan cara mencari di internet.

Kata kunci: Efektivitas,Pembelajaran Olahraga,SMA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji dan syukur kehadirat ALLAH SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pembelajaran di kelas 10 SMA St.Bellarminus Bekasi”. Dapat di selesaikan dengan baik.

Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, kepada segenap keluarga dan para sahabat penyusunan skripsi ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd AIFO selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”

4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku dosen pembimbing Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama proses perkuliahan.
6. Kepada orang tua Yohanes Suhadi dan Ibu Yulita Yuniwati juga adik Patricia Birgita Permataku yang selalu mendoakan dan memberi mendukung selama proses perkuliahan berlangsung hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat seperjuangan Kelas B Penjas 2016 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Bekasi, April 2022

Paskalis Bayu Pratama

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	5
1. Identifikasi Masalah	5
2. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6

1. Bagi Guru	6
2. Bagi Mahasiswa PJKR	6
3. Bagi Peneliti Lain	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	8
A. Efektivitas Pembelajaran	8
B. Pembelajaran Jarak Jauh	10
C. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Jarak Jauh	11
1. Kelebihan	11
2. Kekurangan	12
D. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	13
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	13
2. Ruang Lingkup Olahraga di SMA	13
3. Tujuan Pembelajaran Olahraga	15
a. Keterampilan Fisikal	15
b. Kebugaran Fisikal	15
c. Pengetahuan dan Pemahaman	16
d. Keterampilan Sosial	17
e. Sikap dan Apresiasi	17
E. Pelaksanaan Pembelajaran Olahraga Jarak Jauh di SMA	18
F. Penelitian yang Relevan	18
G. Kerangka Berfikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	24

A. Subjek Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
1. Tempat Penelitian	24
2. Waktu Penelitian	24
C. Jenis dan Langkah Penelitian	24
1. Studi Pendahuluan	25
2. Analisis Data di Lapangan	26
3. Analisis Data Setelah Selesai di Lapangan	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Wawancara	27
2. Dokumentasi	28
3. Observasi	28
E. Teknik Analisis Data	29
1. Reduksi Data	29
2. Penyajian Data	30
3. Kesimpulan	30
F. Pengecekan Keabsahan Data	31
1. Triangulasi Sumber	32
2. Triangulasi Teknik	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Profil Sekolah	34
1. Lokasi Sekolah	34

2. Visi, Misi, Moto dan Tujuan Pendidikan SMA St.Bellarminus Bekasi	34
B. Analisis Data	35
1. Wawancara dengan Siswa Kelas X A dan X B	35
2. Wawancara dengan Guru Olahraga	37
C. Pembahasan.....	46
1. Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Dalam Pembelajaran Olahraga di SMA St.Bellarminus Bekasi	46
2. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa	48
BAB V Penutup	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
1. Bagi Pihak Sekolah	53
2. Bagi Peneliti	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57
DOKUMENTASI	61
RIWAYAT HIDUP	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan	17
Tabel 4.1 Reduksi Data Siswa	39
Tabel 4.2 Reduksi Data Guru	41
Tabel 4.3 Triangulasi Data Siswa	44
Tabel 4.4 Triangulasi Data Guru	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat keputusan Dosen Pembimbing	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi	59
Lampiran 4 Dokumentasi Sekolah SMA St.Bellarminus Bekasi	61
Lampiran 5 Foto Bersama Pak Dwi Suprayonno Pribadi	64
Lampiran 6 Kegiatan PJJ di Kelas 10 A	64
Lampiran 7 Kegiatan Pjj di Kelas 10 B	65
Lampiran 8 Wawancara Bersama Pak Dwi Suprayono Pribaadi	66
Lampiran 9 Wawancara Bersama Agustian Vernando 10 A	67
Lampiran 10 Wawancara Bersama Veronika 10 B	68