

**EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS SENTRA DI  
SEKOLAH DASAR ALAM NATUR ISLAM BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Yahya Alfian Ayyas  
41182191180228

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS SENTRA DI  
SEKOLAH DASAR ALAM NATUR ISLAM BEKASI**

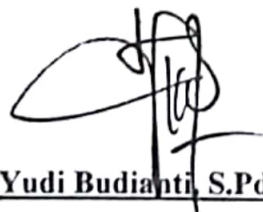
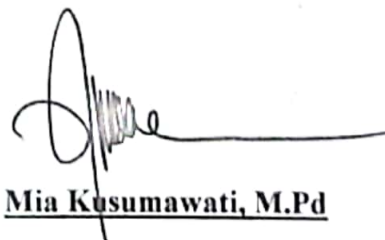
Oleh

**Yahya Alfian Ayyas**

41182191180228

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing,

**Dr. Apta Mylsidayu. M.Or.**Mengetahui,  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi,**Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd**Disahkan Oleh  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi,**Mia Kusumawati, M.Pd**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi

EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS SENTRA DI  
SEKOLAH DASAR ALAM NATUR ISLAM BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Yahya Alfian Ayyas**

41182191180228

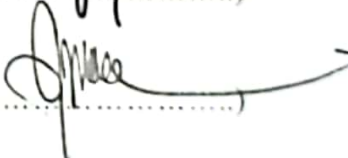
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada Tanggal 18 Agustus 2022  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA BEKASI**

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd

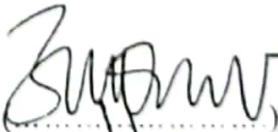
  
(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

  
(.....)

Dosen Penguji:

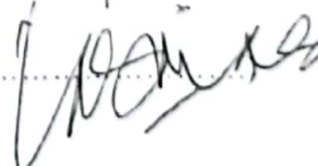
Penguji I : Dr. Bujang, Drs., M.Si

  
(.....)

Penguji II : Dr. Khurotul Aini, M.Pd

  
(.....)

Penguji III : Yunita lasma, M.Pd

  
(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yahya Alfian Ayyas

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180228

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Efektivitas Model Pembelajaran PJOK Berbasis Sentra di Sekolah Dasar Alam Natur Islam Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, Pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Juli 2022  
Saya yang menyatakan



Yahya Alfian Ayyas

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Dan (Ingatlah) ketika Tuhan-Mu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (Nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (Nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.” (QS. Ibrahim Ayat 7).

### **Persembahan**

“Bersama dengan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini untuk: kedua orang tua saya, keluarga besar bani Subki, saudara-saudara dan para sahabat tercinta.”

## ABSTRACT

Yahya Alfian Ayyas, NPM: 41182191180228, The effectiveness of the center-based PJOK learning model at the Alam Natur Islam Elementary School Bekasi. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the center-based PJOK learning model at the Alam Natur Islam Elementary School in Bekasi. This study uses a qualitative method with a case study approach involving three women research informants.

The results of this study indicate that center-based PJOK learning has an influence and is effective on children's growth and development in accordance with the objectives of education and learning at SANI in particular. This is because in each center-based PJOK learning process the focus is on 3 aspects, namely cognitive, affective and psychomotor children. In the center-based PJOK learning process, there are 3 stages of providing a foothold from the PJOK teacher to students, namely; 1) the footing before the activity (opening, circle time, and warm-up). 2) foothold during activities (assistance and evaluation). 3) the footing after the activity (cooling, recalling, and closing).

Based on the results of the research obtained, it is recommended for elementary schools that will use the center-based PJOK learning model to be carried out optimally and for further researchers it is recommended to use quantitative methods so that the data generated can be maximized.

**Keywords: Effectiveness, Learning Center Model, PJOK.**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur mari kita panjatkan ke hadhirat Allah SWT. yang senantiasa memberikan jalan terbaik berupa kemudahan dan kelancaran terhadap aktivitas kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahlimpahkan kepada nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan semua pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Para informan dan *significant others* yang telah banyak meluangkan waktu dan berbagi informasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar, semoga waktu yang sudah diluangkan untuk penelitian dibalas dengan balasan yang terbaik.

6. Bapak dan Ummi serta keluarga bani subki yang telah memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendo'akan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan motivasi dan berjasa dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata baik dan sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. *Aamiin yaa robbal'aalamiin.*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
1. Pembelajaran PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan) .....	6
2. Pembelajaran Sentra di Sekolah Dasar .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teori .....	8
1. Model Pembelajaran .....	8
2. Model Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) .....	9
3. Pengertian Sentra .....	11

4. Sekolah Dasar dan Karakteristik Anak Usia SD).....	16
B. Penelitian Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	30
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	33
A. Metode Penelitian .....	33
B. Subjek Penelitian .....	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	36
1. Desain Penelitian.....	36
2. Instrumen Penelitian .....	38
E. Prosedur Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Profil Sekolah.....	43
2. Struktur Pengelola SANI .....	46
3. Jadwal Kegiatan Harian Siswa SANI.....	55
4. Hasil Wawancara dan FGD .....	58
B. Pembahasan.....	83
1. Model Pembelajaran Olahraga Berbasis Sentra.....	83
2. Efektivitas Pembelajaran PJOK Berbasis Sentra di SANI .....	91
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran .....	99
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	103

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Jumlah Murid 5 tahun terakhir .....	46
Gambar 4.2 Jumlah Murid saat ini .....	46
Gambar 4.3 Pijakan Sebelum Kegiatan ( <i>Opening, Circle Time, Pemanasan</i> ) .....	89
Gambar 4.4 Pijakan Ketika Kegiatan ( <i>Pendampingan, Evaluasi</i> ) .....	90
Gambar 4.5 Pijakan Setelah Kegiatan ( <i>Recalling, Pendinginan, Closing</i> ) .....	90

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Struktur pengelola sekolah alam natur islam bekasi .....	46
Tabel 4.2 Jadwal kegiatan harian siswa kelas 1 dan kelas 2 .....	55
Tabel 4.3 Jadwal kegiatan harian siswa kelas 3 s.d kelas 6 .....	56
Tabel 4.4 Raport narasi mata pelajaran PJOK kelas 1 .....	92
Tabel 4.5 Raport narasi mata pelajaran PJOK kelas 2 .....	95

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian.....	103
Pedoman Wawancara.....	103
Hasil Wawancara Informan.....	105
Hasil FGD ( <i>Focus Group Discussion</i> ) .....	119
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	137
Lampiran 3. Surat Keputusan Bimbingan.....	145
Lampiran 4. Frekuensi Bimbingan .....	146
Lampiran. 5 Surat Izin Penelitian .....	147
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	148
Lampiran 7. Riwayat Hidup Penulis .....	149