

**KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN MATERI PENDIDIKAN  
KESEHATAN PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS IX  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



**Oleh:**  
**Yoggi Mardatama**  
**NIM. 13601241145**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN MATERI PENDIDIKAN  
KESEHATAN PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS IX  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Yoggi Mardatama  
NIM. 13601241145

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 18 September 2020  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 19770218200801 1002

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yogi Mardatama  
NIM : 13601241145  
Program Studi : PJKR  
Judul TAS : Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2020  
Yang menyatakan,



Yogi Mardatama  
NIM. 13601241145

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS IX DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

Yoggi Mardatama  
NIM. 13601241145

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 September 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
Ketua Penguji/Pembimbing  
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.  
Sekretaris  
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.  
Penguji 1 (Utama)



5-10-2020  
5/10  
24/9-2020

Yogyakarta, 5 Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP 49650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Tidak ada usaha yang sia-sia dalam menjalankan kehidupan. Jadilah manusia yang bermanfaat. (Yoggi Mardatama)
2. Jika mengalami kegagalan jangan menyerah, bangkit dan berusahalah untuk lebih kerja keras. (Yoggi Mardatama)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah karya ini dipersembahkan untuk orang- orang yang saya sayangi:

1. Kedua Orang tua, Bapak Sumarmin dan Ibu Sudayati yang selalu memberi dukungan moril dan selalu memberikan semangat serta doa-doa yang selalu dipanjatkan.
2. Adik, Fevin Dwi Aulia yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

**KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN MATERI PENDIDIKAN  
KESEHATAN PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS IX  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:  
Yoggi Mardatama  
NIM. 13601241145

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan reabilitas 0,933. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 54 guru PJOK di Sekolah Menengah Pertama se- Kabupaten Sleman. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman adalah sebanyak 0 responden (0%) kategori sangat tinggi, 19 responden (35,2%) kategori tinggi, 18 responden (33,3%) kategori sedang, 13 responden (24,1%) kategori rendah dan 4 responden (7,4%) kategori sangat rendah.

**Kata Kunci:** *Keterlaksanaan, Pendidikan, Kesehatan, PJOK*

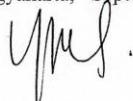
## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan sabar membimbing selama peyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.

5. Semua guru PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang telah bersedia menjadi objek penelitian.
6. Pelatih Atletik, kang Ivan Budi Aji yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Semua teman-teman UKM Atletik UNY yang telah memberikan semangat.
8. Semua teman-teman FIK UNY khususnya PJKR D angkatan 2013 yang telah berjuang bersama-sama selama kuliah.

Yogyakarta, September 2020



Yogi Mardatama

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Keterlaksanaan .....	7
2. Hakikat Pembelajaran .....	8
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	9
4. Materi Pendidikan Kesehatan di SMP .....	11
5. Karakteristik Peserta didik SMP.....	23
B. Penelitian Relevan .....	24
C. Kerangka Berfikir .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27

A. Desain Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional Variabel.....	27
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	28
F. Uji Coba Instrumen .....	31
G. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Deskripsi Data Penelitian .....	37
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di .....	38
Gambar 2. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N .....	39
Gambar 3. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP .....	41
Gambar 4. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP .....	42
Gambar 5. Diagram Perfaktor .....	43

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KD dan materi pembelajaran pendidikan kesehatan kelas IX .....	15
Tabel 2. Kisi-kisi uji coba instrumen penelitian .....	30
Tabel 3. Hasil Uji Validitas.....	33
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen.....	34
Tabel 5. Norma penilaian.....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman.....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran .....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran .....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran .....	42
Tabel 10. Persentase Per Faktor keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	51
Lampiran 2. Surat <i>Expert Judgement</i> .....	52
Lampiran 3. Kartu Bimbingan <i>Expert Judgement</i> .....	53
Lampiran 4. Surat Ijin Uji Coba Penelitian.....	54
Lampiran 5. Instrumen Uji Coba Penelitian .....	55
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba Penelitian.....	59
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	61
Lampiran 9. Instrumen Penelitian .....	63
Lampiran 10. Data Penelitian.....	66
Lampiran 11. Data Penelitian Perfaktor.....	69
Lampiran 12. Data Total Perfaktor .....	72
Lampiran 13. Dokumentasi.....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk bergembira melalui kegiatan fisik atau jasmani, selain itu mempunyai peran penting terhadap perkembangan anak yang tidak hanya fisik namun juga mental, sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan. Rosdiani (2013: 75-76) menyatakan bahwa berdasarkan asas dan landasan pendidikan jasmani memiliki tujuan yang meliputi mengembangkan kondisi fisik, mental, integrasi sosial dan membentuk pribadi mandiri, serta memilih bentuk pendidikan jasmani dan aktivitas fisik yang sesuai dengan keadaan kondisi seseorang maupun lingkungan sosial beserta membina kesehatan yang sesuai dengan standar. Melalui PJOK diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani peserta didik, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak peserta didik. PJOK di sekolah harus diajarkan secara baik dan benar, PJOK tidak kalah penting dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain.

Guru PJOK mempunyai peran yang penting dan besar pengaruhnya terhadap keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan jasmani yaitu membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani, rohani, dan menumbuhkan rasa sportifitas yang dapat mempengaruhi berhasil tidaknya peserta didik dalam belajar. Peran guru dalam pembelajaran PJOK adalah sebagai fasilitator yang memberikan berbagai materi dengan ruang lingkup pembelajaran jasmani dan

membina manusia agar dapat tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, emosional, dan sosialnya. Dengan peran yang besar dan profesional dalam membangun kualitas manusia maka guru PJOK dituntut untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang melandasi tugasnya. Dalam mata pelajaran PJOK terdapat banyak materi yang wajib disampaikan oleh guru kepada peserta didik, baik itu pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) yang dikutip oleh Susworo (2010: 42) bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti akan meneliti lebih spesifik lagi yaitu tentang pendidikan kesehatan. Adanya materi kesehatan pada kurikulum di SMP dalam salah satu ruang lingkup PJOK merupakan bentuk perhatian pemerintah terhadap kesehatan di sekolah dan lingkungannya, hanya saja hal tersebut masih kurang didukung oleh sekolah yang merupakan pelaksana, diindikasikan masih ada sebagian sekolah yang masih kurang memperhatikan dan belum maksimal dalam hal penyampaian materi pendidikan kesehatan. Hal ini dapat diketahui dari masih ada sebagian sekolah yang belum menyampaikan semua materi pendidikan kesehatan bagi peserta didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum.

Setiap guru memiliki peran penting dalam pemberian materi pendidikan kesehatan untuk disampaikan kepada peserta didik agar tercapainya tujuan belajar

yang sudah ditentukan oleh kurikulum. Pembelajaran pendidikan kesehatan sangat penting bagi peserta didik karena dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan emosional anak yang dapat membentuk karakter, kepribadian, dan kecerdasan anak. Agar anak bisa berprestasi di sekolah, proses belajar mengajar harus didukung oleh kualitas guru yang baik serta fasilitas yang memadai. Kriswanto (2012: 4-5) bahwa pendidikan kesehatan merupakan pengetahuan dalam membantu proses seseorang untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan bertindak penuh kesadaran guna meningkatkan fisik maupun non fisik. Pendidikan kesehatan di sekolah diharapkan kesehatan peserta didik tetap terjaga baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah dan dapat menerapkan pendidikan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Kriswanto (2010) menunjukkan bahwa Peranan guru pendidikan jasmani terhadap pelaksanaan unit kesehatan sekolah di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman Yogyakarta terbanyak pada kategori sedang, dengan rincian: sebanyak 0 guru (0,00%) dengan kategori sangat baik, 16 guru (42,00%) dengan kategori baik, 10 guru (26,00%) dengan kategori sedang, 9 orang guru (24,00%) dengan kategori kurang, dan 3 guru (8,00%) dengan kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada peranan guru yang kurang maksimal dalam keterlaksanaan UKS. Masih adanya peranan guru yang kurang maksimal dalam keterlaksanaan UKS dapat terjadi karena belum maksimalnya penyampaian pendidikan kesehatan di sekolah karena UKS terdapat pada materi pendidikan kesehatan. Penelitian tersebut diindikasikan terjadi juga pada

pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran PJOK materi pendidikan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman.

Pembelajaran materi pendidikan kesehatan karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa sekolah yang belum maksimal dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan kesehatan. Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa guru PJOK di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman, di sekolah tersebut materi apa saja yang sudah pernah disampaikan kepada peserta didik terutama peserta didik kelas IX, guru tersebut menjawab sudah menyampaikan banyak materi di lapangan tentang cabang olahraga, namun belum semua guru tersebut menyampaikan semua materi tentang pendidikan kesehatan. Berbagai alasan disebutkan dan yang paling banyak terjadi adalah peserta didik lebih menyukai permainan atau pembelajaran yang bersifat aktivitas daripada pembelajaran di kelas yang bersifat teori. Selain itu, alasan mengapa belum semua materi pendidikan kesehatan disampaikan karena peserta didik kelas IX lebih difokuskan pada pelajaran yang menjadi mata pelajaran yang diujikan pada UN (Ujian Nasional). Peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa peserta didik dan memang benar pada mata pelajaran PJOK, guru belum menyampaikan semua materi tentang pendidikan kesehatan. Berdasarkan latar belakang di atas ditemukan beberapa masalah sehingga peneliti akan melakukan penelitian tentang keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat sekolah yang belum maksimal dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan kesehatan.
2. Tidak semua guru menyampaikan semua materi tentang pendidikan kesehatan.
3. Peserta didik lebih menyukai permainan atau pembelajaran yang bersifat aktivitas daripada pembelajaran di kelas yang bersifat teori.
4. Belum diketahui tingkat keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Pada penelitian ini, masalah dibatasi hanya pada keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian di atas dapat penulis rumuskan masalahnya yaitu: “Seberapa tinggi keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman? ”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna seperti pada uraian berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan kesehatan.
  - b. Dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pengetahuan pendidikan kesehatan di sekolah.
2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang positif dan dapat dipergunakan berbagai pihak, khususnya:

- a. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan intropesi guru terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan di sekolah.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk guru penjas yang menjadi obyek penelitian dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran agar tujuan pendidikan dapat tercapai.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Keterlaksanaan**

Poerwadarminta (2005:650) kata laksana berarti sifat: tanda, laku, perbuatan. Melaksanakan berarti memperbandingkan, menyamakan, melakukan, menjalankan, rancangan, mempraktikkan, teori, dan menyampaikan. Keterlaksanaan yang terkait dengan pendidikan diartikan sebagai sebuah pekerjaan yang harus diselesaikan oleh peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu, baik itu diperintah oleh pendidik atau kemauannya sendiri (Isnantoro, 2009: 9). Pendapat ini memberikan pemahaman bahwa keterlaksanaan merupakan hasil sebuah pekerjaan atau tugas yang telah terselesaikan dengan baik. Namun pendapat ini kurang tepat jika ditelaah bahwa dalam pendidikan bukan hasil yang menjadi sebuah indikator terlaksananya sebuah pembelajaran.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterlaksanaan merupakan proses, seperti halnya sebuah proses selalu memiliki rangkaian kejadian atau kegiatan. Proses yang dalam hal ini adalah proses belajar mengajar pada lingkup pendidikan formal di sekolah maka kegiatan yang berlangsung didalamnya dimulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga penilaian. Jadi keterlaksanaan materi pada penelitian ini didefinisikan sebagai sebuah proses belajar mengajar dengan rangkaian kegiatan yang berupa perencanaan, pelaksanaan dan penilaian.

## 2. Hakikat Pembelajaran

Materi pembelajaran pada hakikatnya merupakan isi dari kurikulum yang berupa mata pelajaran dengan topik atau sub topik beserta rinciannya. Materi pembelajaran menjadi unsur penting dalam keberlangsungan proses belajar, karena tanpa materi proses belajar mengajar tidak akan berjalan. Berdasarkan Undang-Undang Nomer. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, pasal 1 ayat 20 “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber 18 belajar pada suatu lingkungan belajar”. Pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan seseorang dengan sengaja dikelola (*managed*) agar dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar dapat memberikan *respons* terhadap situasi yang spesifik (Dwiyogo, 2010: 3).

Berdasarkan pendapat Hamalik (2013: 57) pembelajaran merupakan suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan pendapat Komara (2014: 29) adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar dengan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Terdapat faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungan. Pembelajaran juga dapat diartikan suatu usaha manusia

untuk menjadi manusia yang berpengalaman. Pengalaman yang terjadi berulang kali akan melahirkan pengetahuan.

Berdasarkan pendapat Rosdiani (2014: 94) bahwa pembelajaran merupakan proses komunikasi tradisional yang bersifat timbal balik, antara guru dengan peserta didik, peserta didik dengan peserta didik, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Senada dengan itu Rusman (2015: 21) juga berpendapat bahwa pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara guru dengan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik baik secara langsung maupun tidak langsung dalam suatu lingkungan belajar yang sengaja dikelola agar ia dapat belajar dalam perilaku yang spesifik ataupun memberikan *respons*. Salah satu unsur yang sangat penting dalam proses belajar guna mencapai tujuan belajar.

### **3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Berdasarkan pendapat Fadlillah (2014: 16) Kurikulum 2013 merupakan pengembangan dari kurikulum sebelumnya, baik Kurikulum Berbasis Kompetensi yang dirintis pada tahun 2004 maupun Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada tahun 2006. Kurikulum 2013 menekankan adanya peningkatan dan keseimbangan *softskill* dan *hardskill* yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Permendikbud No 36 tahun 2018, menjelaskan bahwa Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar

memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Berdasarkan pendapat Pendidikan kesehatan menurut Effendy yang dikutip oleh Kriswanto (2012: 5) pendidikan kesehatan memiliki tujuan yaitu untuk mengubah perilaku individu, keluarga, dan masyarakat yang diharapkan dapat terwujudnya perubahan dalam menjaga perilaku hidup sehat secara fisik, mental, dan sosial sehingga dapat memperkecil angka kematian, dan angka kelahiran.

Pemahaman yang diperoleh dengan menelaah definisi dari PJOK akan menunjukkan manfaat dari pemberian mata pelajaran PJOK itu sendiri. Berdasarkan pendapat Saryono (2010: 4) bahwa tujuan pendidikan jasmani antara lain sebagai landasan karakter yang ditentukan melalui internalisasi, menciptakan kepribadian peserta didik, mengembangkan kemampuan peserta didik untuk berfikir kritis, sikap disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, jujur, dan meningkatkan keterampilan peserta didik serta melakukan pola hidup sehat. Berdasarkan pendapat Sukadiyanto (2013: 99) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga ialah membantu peserta didik agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai

sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya melalui penanaman, pengertian, pengembangan sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani. Berdasarkan pendapat Suryobroto (2014: 8) bahwa tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan kemampuan anak yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga peserta didik akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran PJOK untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, peserta didik, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial. Faktor-faktor tersebut satu dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan.

#### **4. Materi Pendidikan Kesehatan di SMP**

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu materi pokok dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan di sekolah dasar hingga lanjutan. Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang dengan bertindak secara kolektif untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam

memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan baik fisik maupun non fisik dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran (Kriswanto, 2012: 4-5).

Notoatmodjo (2012: 21) “Pendidikan kesehatan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Unsur-unsur *input* (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan”. Jadi pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Proses perubahan perilaku peserta didik di sekolah salah satunya diperoleh dari proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran yang dilaksanakan tentunya memiliki tujuan, begitu juga pendidikan kesehatan. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 bahwa tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial, pendidikan kesehatan di semua

program kesehatan; baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program kesehatan lainnya (Iqbal dan Chayatin, 2009: 9-10).

Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi. Dimensi pendidikan kesehatan tersebut antara lain dimensi sasaran pendidikan, dimensi tempat pelaksanaan dan aplikasinya, dan dimensi tingkat pelayanan kesehatan. Dimensi sasaran pendidikan terdiri dari tiga dimensi yaitu pendidikan kesehatan individu dengan sasaran individu, pendidikan kelompok dengan sasaran kelompok, pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat luas. Pendapat Susilo, (2011: 5) sasaran pendidikan kesehatan di Indonesia berdasarkan kepada program pembangunan Indonesia yang meliputi:

- a. Masyarakat umum dengan berorientasi pada masyarakat pedesaan.
- b. Masyarakat dalam kelompok tertentu, seperti wanita, pemuda, remaja. Termasuk dalam kelompok khusus ini adalah kelompok lembaga pendidikan mulai dari TK sampai perguruan tinggi, sekolah agama swasta maupun negeri.
- c. Sasaran individu dengan teknik pendidikan kesehatan.

Dimensi tempat pelaksanaan dan aplikasinya dapat dilihat berdasarkan tempat pelaksanaan, sehingga sasaran pendidikan kesehatannya berbeda. Dimensi pendidikan kesehatan yang ketiga yaitu tingkat pelayanan kesehatan. Tingkat pelayanan kesehatan meliputi peningkatan kesehatan (*Health Promotion*), Perlindungan umum dan khusus (*General and Specific Protection*), dan diagnosis dini dan pengobatan segera atau adekuat (*Early Diagnosis and Prompt Treatment*) (Kriswanto, 2012: 9). Dimensi-dimensi dengan sasaran individu, kelompok dan

masyarakat yang dapat dilakukan dengan penyuluhan baik secara teori maupun praktik. Sasaran pendidikan kesehatan yang meliputi seluruh lapisan masyarakat harus mampu mengubah masyarakatnya menjadi masyarakat sehat baik secara fisik, psikis, sosial, dan ekonomi. Peserta didik sebagai bagian dari masyarakat yang tergolong sasaran primer menjadi perhatian khusus agar perilaku sehat dapat tertanam sejak dini.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta memiliki ruang lingkup yang terdiri dari segala lapisan masyarakat tanpa terkecuali peserta didik sebagai bagian dari masyarakat yang tergolong sasaran primer menjadi perhatian khusus agar perilaku sehat dapat tertanam sejak dini. Dapat disimpulkan bahwa sasaran pendidikan kesehatan yang meliputi seluruh lapisan masyarakat dapat mengubah masyarakat ke depannya menjadi masyarakat yang sehat baik secara fisik, psikis, sosial, dan ekonomi.

Permendikbud No 22 tahun 2016 dijelaskan proses pelaksanaan pembelajaran yang meliputi pendahuluan, isi dan penutup. Pembelajaran yang baik harus dilaksanakan berdasarkan dengan perencanaan. Guru PJOK harus mampu menyusun materi pelajaran, media, dan metode yang sesuai dengan mata pelajaran PJOK. Perencanaan diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media, penggunaan pendekatan, pemilihan metode, dan penetapan alokasi waktu (Majid, 2012: 7). Guru dapat memanfaatkan sejumlah metode dan teknik untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif dan kreatif.

Perencanaan pembelajaran di rancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada standar isi. Silabus merupakan acuan penyusunan kerangka pembelajaran untuk setiap bahan kajian mata pelajaran, sedangkan RPP adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik untuk mencapai Kompetensi dasar (KD). Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) tidak dibatasi oleh rumusan Kompetensi Inti (KI), tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogik. Berikut merupakan Kompetensi Dasar (KD) dan materi pembelajaran pada mata pelajaran PJOK untuk peserta didik kelas IX:

**Tabel 1. KD dan materi pembelajaran pendidikan kesehatan kelas IX**

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	a. Pengertian P3K. b. Macam-macam cidera. c. Macam-macam alat P3K. d. Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain.
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	a. Pengertian aktivitas fisik b. Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. c. Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik. d. Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit.

(Sumber: Permendikbud 37 tahun 2018)

Materi kesehatan untuk satuan tingkat SMP kelas IX yaitu terdiri dari P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan), dan perlunya aktivitas fisik. Materi-materi tersebut akan dijelaskan lebih detail lagi karena disetiap materinya masih mempunyai sub materi sebagai berikut:

a. Pengertian P3K

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Mulyana, Suherman, & Komari, (2014: 156) mengatakan bahwa pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) merupakan pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa takut, dan yang terpenting adalah mengurangi resiko bahaya yang lebih besar yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut.

Kecelakaan bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang sesuai. Kecelakaan dapat terjadi dimana-mana, dan sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat, dan luka ringan. Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Jika dilakukan dengan benar, P3K dapat menolong jiwa seseorang, tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban. Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan

dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama.

b. Macam-macam Cedera

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Mulyana, Suherman, & Komari, (2014: 161-163) mengatakan bahwa macam-macam cedera yang sering terjadi antara lain: shock, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan meteri akan diuraikan sebagai berikut:

1) Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga aliran darah terganggu.

2) Pendarahan

Pendarahan dapat terjadi di dalam dan di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka harus diambil tindakan yang cepat. Terdapat 2 pendarahan keluar yaitu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut). Pembuluh arteri warnanya merah muda, dan darah yang keluar dengan memancar sesuai dengan denyut jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pencaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

3) Pernapasan berhenti

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Bahasa yunani *asphyxia* artinya “tidak berdenyut”, tidak tepat sebab pada kematian

karena *asphyxia* nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

#### 4) Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab. Jenis-jenis luka antara lain; luka memar, luka gores, luka tusuk, luka bacok, luka robek, luka tembak, luka potong, dan luka bakar.

#### 5) Patah tulang

Patah tulang atau fraktur adalah kondisi dimana terjadi kerusakan bentuk dan fungsi dari tulang tersebut yang dapat berupa patahan atau pecah dengan serpihan. Terdapat dua macam patah tulang yaitu patah tulang tertutup (tidak ada kerusakan pada kulit) dan patah tulang terbuka (ujung-ujung tulang yang petah menusuk kulit sampai kelihatan keluar).

#### 6) Terkena arus listrik

Terkena aliran listrik atau sering disebut shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badan terkena kawat listrik, terkena pesawat listrik atau terkena halilintar (petir), akan terjadi karena badan manusia dapat menghantarkan listrik (konduktor).

#### 7) Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapat cukup oksigen.

b. Macam-macam Peralatan P3K

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Mulyana, Suherman, & Komari, (2014: 158-159) mengatakan bahwa peralatan atau perlengkapan P3K minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan yang meliputi: kasa pembalut, kasa steril, plaster, plaster obat, pembalut segitiga, kapas, gunting, lampu senter, obat penghilang rasa sakit, obat luka bakar, obat luka ringan, obat penyadar orang pingsan, dan obat pencuci luka.

c. Tindakan-tindakan P3K

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Mulyana, Suherman, & Komari, (2014: 157) mengatakan bahwa tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, antara lain sebagai berikut: Memanggil orang dewasa yang ada disekitar kejadian, bila memungkinkan.

- 1) Pergilah ke dokter atau petugas medis secepat mungkin atau bila dokter tidak mungkin segera datang, kirimlah penderita segera ke rumah sakit.
- 2) Hentikan pendarahan.
- 3) Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- 4) Cegahlah infeksi.

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Mulyana, Suherman, & Komari, (2014: 158) mengatakan bahwa prinsip-prinsip atau sikap kita ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut:

- 1) Bersikaplah tenang dan tidak panik
- 2) Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- 3) Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- 4) Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- 5) Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya dibawa ke dokter, rumah sakit, puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

a. Pengertian aktivitas fisik

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Soroto dan Hidayah, (2015: 256) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dibedakan atas 3 bagian yaitu aktifitas fisik kategori ringan, aktifitas fisik kategori sedang, dan aktifitas fisik kategori berat. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO 2010). Aktivitas fisik berkaitan dengan gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Tujuan dari melakukan aktifitas fisik adalah untuk mendapatkan fitrah manusia secara seutuhnya dalam melakukan kehidupan.

b. Manfaat melakukan aktivitas fisik

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Soroto dan Hidayah, (2015:256) bahwa aktivitas fisik yang di dilakukan secara teratur dan terencana memiliki manfaat dan efek yang menguntungkan terhadap kesehatan, yaitu:

- 1) Memperbaiki dan meningkatkan *mood*: aktivitas fisik dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai dibanding kondisi sebelumnya.
- 2) Mencegah penyakit kronis; di sisi lainya, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang dalam mengandalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat bisa diredam.
- 3) Mengelola berat badan, bila fisik selalu aktif dan bergerak, kalori akan terbakar. Makin rajin bergerak atau berolahraga, makin banyak kalori yang terbakar dan mudah untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal.
- 4) Meningkatkan tingkat energi; aktivitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah, bernapas menjadi ringan, lancar dan segar. Aktifitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi kesemua sel dan jaringan tubuh. Bahkan aktivitas fisik secara teratur membantu seluruh sistem kardiovaskuler sehingga peredaran darah malalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien.
- 5) Memperbaiki kualitas tidur, tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak ke sana kemari. Tidur nyenyak dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas dan suasana hati.

a. Dampak/ akibat bila tidak melakukan aktivitas fisik

Kurang melakukan aktivitas fisik atau tidak melakukan sama sekali dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan tubuh. Seperti, kelelahan dalam beraktivitas menyebabkan kualitas fisik rendah, mudah sakit, pegal-pegal, osteoporosis, darah tinggi, metabolisme lambat, gangguan tidur, picu stres, kegemukan, hingga menjadi kurang produktif.

b. Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit

Berdasarkan pendapat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam kutipan Soroto dan Hidayah, (2015: 257) bahwa dalam melakukan aktivitas fisik memiliki cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan kualitas tubuh yang sehat dan untuk mencegah penyakit yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit antara lain:

1) Ketahanan (*endurance*)

Aktifitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh aktivitas fisiknya seperti berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis.

2) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lentur dan sendi berfungsi dengan

baik. Contoh aktifitas fisiknya adalah peregangan, senam taichi, yoga, dan senam lantai.

### 3) Kekuatan (*strength*)

Aktifitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti pengapuran tulang. Untuk mendapatkan kekuatan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Aktivitasnya seperti; *push-up*, *sit-up*, *pull-up*, naik turun tangga, angkat berat/beban, dan mengikuti kelas senam terstruktur serta terukur(*fitness*).

## 5. Karakteristik Peserta didik SMP

Masa pertumbuhan peserta didik SMP yang berusia 12-15 tahun merupakan masa remaja peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini, peserta didik mengalami perkembangan secara signifikan dalam hidupnya, bukan hanya pada fisik, namun juga emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral.

Berdasarkan pendapat Desmita (2010: 36) terdapat beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang meliputi terjadinya perbedaan tinggi badan dan berat badan, adanya ciri-ciri seks sekunder, keinginan menyendiri dalam bergaul, pengelolaan emosi tidak stabil, mengembangkan keterampilan yang dimiliki, serta memiliki kebebasan dalam menentukan yang diinginkan. Berdasarkan pendapat Hurlock dalam Sumanto, (2014: 78), ciri-ciri masa remaja sebagai periode peralihan. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka akan dituntut untuk

menghilangkan masa kanak-kanaknya serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku yang lama dan mulai menyesuaikan dengan hal yang baru.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMP merupakan masa remaja yang berusia 12-15 tahun dari peralihan anak-anak ke dewasa. Dalam masa remaja mengalami perubahan fisik maupun pola perilaku yang setiap individu berbeda-beda.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Kriswanto, E, S (2016) penelitian yang berjudul “Tingkat Peranan Guru Pendidikan Jasmani terhadap Pelaksanaan Unit Kesehatan Sekolah di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dan instrumen pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Peranan guru pendidikan jasmani terhadap pelaksanaan unit kesehatan sekolah di SMP negeri Se-Kabupaten Sleman Yogyakarta terbanyak pada kategori sedang, dengan rincian: sebanyak 0 guru (0,00%) dengan kategori sangat baik, 16 guru (42,00%) dengan kategori baik, 10 guru (26,00%) dengan kategori sedang, 9 orang guru (24,00%) dengan kategori kurang, dan 3 guru (8,00%) dengan kategori sangat kurang.
2. Pambudi, A, H (2017) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Keterlaksanaan UKS di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman Wilayah Utara Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik

pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pembina UKS Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman Wilayah Utara Tahun Ajaran 2015-2016 yang berjumlah 11 pembina dari 11 sekolah. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterlaksanaan UKS berdasarkan program UKS di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman Wilayah Utara Tahun Ajaran 2015-2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 sekolah), “kurang” sebesar 0% (0 sekolah), “sedang” sebesar 18,18% (2 sekolah), “baik” sebesar 54,55% (6 sekolah), dan “sangat baik” sebesar 27,27% (3 sekolah).

### **C. Kerangka Berfikir**

Keberhasilan suatu pendidikan akan menghasilkan peserta didik yang berkualitas dan bermutu serta berwawasan luas antara lain dipengaruhi oleh sikap guru dalam memberikan materi pembelajaran pada peserta didiknya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai bagian dari pendidikan secara umum yang merupakan usaha mengoptimalkan segala potensi yang ada dalam diri anak mencakup kegiatan olahraga sebagai permainan yang teratur serta pengajaran kesehatan mengenai pemeliharaan tubuh, pencegahan penyakit, narkotika, dan minuman keras, serta mengatasi stress. Salah satu ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan kesehatan, dengan diberikannya semua materi pendidikan kesehatan yang sesuai dengan silabus pembelajaran dan kurikulum yang berlaku diharapkan peserta didik mengalami proses perubahan perilaku untuk hidup sehat yang didasari atas

kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Materi kesehatan sendiri terdiri dari: pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, bahaya pergaulan bebas, keselamatan di jalan raya, P3K, dan perlunya aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit. Sehingga sudah menjadi kewajiban bagi seorang guru PJOK untuk menyampaikan atau mengajarkan semua materi pendidikan kesehatan didalam pembelajaran.

Keterlaksanaan kurikulum dalam semua materi mata pelajaran PJOK pada umumnya dan keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan kelas IX khususnya akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang guru dalam perannya menjadi seorang pendidik, pengajar dan pemimpin. Peranan guru bukan sekedar menilai perilaku dan prestasi belajar murid-murid dalam kelas, tetapi juga harus dapat melaksanakan pembelajaran dalam lingkup yang luas, sehingga akan membantu pengembangan kurikulum, memahami hambatan-hambatan yang dialami, dan juga mencari cara membantu mengoptimalkan kegiatan guru. Pelaksana kurikulum, gurulah yang menciptakan kegiatan belajar mengajar bagi muridnya, diharapkan dengan keterlaksanaan semua materi pendidikan kesehatan yang disampaikan oleh guru dapat tercapai tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran untuk materi kesehatan pada peserta didik SMP kelas IX.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri di Kabupaten Sleman yang berjumlah 54 sekolah. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada tanggal 20 Januari sampai 7 Februari 2020.

#### **C. Subjek Penelitian**

Populasi atau subjek penelitian ini adalah guru PJOK yang mengampu peserta didik kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sleman yang berjumlah 54 orang dari 54 sekolah di 17 kecamatan di Kabupaten Sleman. Semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian sehingga teknik pengambilan sampel disebut juga dengan *total sampling*.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri di Kabupaten Sleman. Keterlaksanaan materi yang dimaksud pada penelitian ini adalah terlaksananya pembelajaran untuk

materi pendidikan kesehatan pada seluruh bagian materi pembelajaran sesuai silabus. Pada mata pelajaran PJOK ini meliputi perencanaan, proses, penilaian pembelajaran dan materi mata pelajaran pada peserta didik kelas IX SMP yang diukur dengan menggunakan angket.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket ini akan diberikan kepada responden yaitu guru PJOK. Alternatif jawaban yang digunakan pada angket ini berupa “Ya” atau “Tidak” maka bobot skor untuk jawaban “Ya = 1” sedangkan untuk “Tidak = 0”. Adapun langkah-langkah peneliti dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Peneliti datang langsung ke sekolah yang diteliti dengan memberikan surat perijinan kepada pihak sekolah.
- b. Setelah sekolah memberikan ijin, kemudian peneliti menemui dan menyerahkan angket untuk diisi guru PJOK yang mengampu kelas IX sebagai responden pada penelitian ini.
- c. Apabila sekolah yang akan dilakukan penelitian tidak adanya guru PJOK, maka yang mengisi angket penelitian ialah guru yang mengajar mata pelajaran PJOK.
- d. Setelah data terkumpul dari semua sekolah maka dilanjutkan pada tahap analisis untuk memperoleh hasil penelitiannya.

##### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket. Alasan menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan anonim sehingga responden bebas jujur dan tidak malu-malu menjawab
- e. Dapat dibuat terstandar sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama (Arikunto, 2010: 195).

Ada empat langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

- a. Mendefinisikan konstrak

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstrak. Konstrak adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah keterlaksaan pembelajaran untuk materi kesehatan pada peserta didik SMP kelas IX.

- b. Menyidik faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan kontrak adalah menyidik faktor. Ubahan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu dijadikan titik tolak menyusun instrumen berupa pernyataan-pernyataan dari keterlaksanaan pembelajaran materi kesehatan pada peserta didik SMP ada tiga yaitu perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran dan penilaian pembelajaran yang diajukan kepada responden.

c. Indikator

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi dari faktor-faktor yang ada yaitu Perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, dan penilaian pembelajaran.

d. Menyusun Butir-Butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstrak, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi pertanyaan, adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan yaitu:

**Tabel 2. Kisi-kisi uji coba instrumen penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan	1. Perencanaan pembelajaran	1. Pembuatan RPP	1, 2, 3*,	3
		2. Menyiapkan sumber belajar	4, 5, 6,	3
		3. Menentukan metode belajar	7, 8, 9*,	3
	2. Proses pembelajaran (materi pendidikan kesehatan kesehatan)	1. Kegiatan awal	10, 11, 12*,	3
		2. Kegiatan inti		
		a. Tindakan P3K pada kejadian darurat.	13, 14, 15, 16, 17*, 18, 19*,	7
		b. Peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	20, 21, 22, 23, 24, 25*, 26*,	7
		3. Kegiatan penutup	27, 28, 29,	3
	3. Penilaian pembelajaran	1. Menyusun rencana penilaian belajar	30, 31,	2
		2. Melaksanakan penilaian	32, 33,	2

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
		3. Mengolah dan menganalisis hasil penilaian.	34, 35, 36,	3
		4. Pelaporan hasil penilaian	37, 38,39*	3
Ket: * Pernyataan negatif			Jumlah	39

## F. Uji Coba Instrumen

Semua sampel dalam uji coba instumen ini diambil dari populasi yang sama dengan sampel penelitian.

### 1. *Expert Judgement*

Dalam penelitian ini untuk menguji validitas butir-butir pertanyaan dengan cara dikonsultasikan dengan dosen ahli. Pada penelitian ini *expert judgement* dilakukan oleh dosen ahli yaitu Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or.

### 2. Uji Validitas

Validitas digunakan untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010: 211). Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur variabel penelitian untuk mengetahui apakah instrumen penelitian yang disusun mampu mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas untuk instrumen penelitian ini akan menggunakan pendapat para ahli (*experts judgment*). Pada teknik ini instrumen yang dibuat berdasarkan teori yang telah ditetapkan, selanjutnya dikonsultasikan pada ahlinya.

Setelah penguji dari ahli tersebut selesai, instrumen yang disetujui tersebut dilanjutkan dengan uji coba instrumen yang dilaksanakan 20 SMP Swasta di Kabupaten Sleman. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis

*point biserial* karena data yang dikorelasikan adalah data nominal (skor butir) dengan data interval. Data nominal berasal dari skor butir soal, yaitu nol untuk jawaban “Tidak” dan satu untuk jawaban “Ya” (Sukarjo, 2006: 66). Data dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{bis} = \frac{(X_i - Xt)}{St} \left[ \sqrt{\frac{Pi}{qi}} \right]$$

Keterangan

- $r_{bis}(i)$  : koefisien biserial soal no i
- $X_i$  : rata-rata skor total yang dijawab benar soal nomor i
- $Xt$  : rata-rata skor total semua responden
- $pi$  : proporsi jawaban yang benar untuk butir soal nomor i
- $qi$  : proporsi jawaban yang salah untuk butir soal nomor i
- $St$  : standar deviasi skor total semua responden, dengan rumus

$$St = \sqrt{\frac{\sum X_i^2}{N} - \left( \frac{\sum X_i}{N} \right)^2}$$

Suatu butir pernyataan dikatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% maka instrumen tersebut dinyatakan valid, tetapi jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas instrumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas**

No Item	Validitas	R Tabel	Ket	No Item	Validitas	R Tabel	Ket
1	0,67412	0,444	Valid	21	0,35305	0,444	tidak valid
2	-0,6206	0,444	tidak valid	22	0,62936	0,444	Valid
3	0,35989	0,444	tidak valid	23	0,66069	0,444	Valid
4	0,73499	0,444	Valid	24	0,76541	0,444	Valid
5	0,66069	0,444	Valid	25	0,51071	0,444	Valid
6	0,44583	0,444	Valid	26	0,47238	0,444	Valid
7	0,48689	0,444	Valid	27	0,48689	0,444	Valid
8	0,7144	0,444	Valid	28	0,37869	0,444	tidak valid
9	0,67412	0,444	Valid	29	0,62936	0,444	Valid
10	0,39911	0,444	tidak valid	30	0,66069	0,444	Valid
11	0,76541	0,444	Valid	31	0,56132	0,444	Valid
12	0,51071	0,444	Valid	32	0,67296	0,444	Valid
13	0,66069	0,444	Valid	33	0,51071	0,444	Valid
14	0,48689	0,444	Valid	34	0,5117	0,444	Valid
15	0,51372	0,444	Valid	35	0,76541	0,444	Valid
16	0,62936	0,444	Valid	36	0,51071	0,444	Valid
17	0,66069	0,444	Valid	37	0,4993	0,444	Valid
18	0,76541	0,444	Valid	38	0,66069	0,444	Valid
19	0,51071	0,444	Valid	39	0,53098	0,444	Valid
20	0,47238	0,444	Valid				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui besarnya koefisiensi korelasi dari 39 butir pernyataan, terdapat 5 butir pernyataan yang gugur yaitu 2, 3, 10, 21, 28, sehingga terdapat 34 butir pernyataan yang dinyatakan valid.

### 3. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas internal dengan *internal consistency*. Pengujian *internal consistency* dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2014: 185). Tingkat reliabilitas instrumen ditentukan berdasarkan besaran koefisien reliabilitas yang dimiliki. Semakin tinggi koefisien reliabilitas, semakin tinggi pula reliabilitas instrumen tersebut. Penelitian ini

menggunakan rumus KR-21 untuk menguji reliabilitas instrumen. Pernyataan instrumen dinyatakan reliabel jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Rumus KR-21 dapat dilihat berikut ini:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{M(k-M)}{kV_t} \right)$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = reliabilitas instrumen.
- $k$  = banyaknya butir soal atau butir pertanyaan.
- $M$  = rata-rata skor total.
- $V_t$  = varians total.

Berdasarkan uji reabilitas di peroleh hasil 0,933 karena nilai tersebut lebih dari 0,444 maka instrumen dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, sehingga layak digunakan untuk penelitian. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas maka instrument kisi-kisi penelitian menjadi:

**Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan Kesehatan	1. Perencanaan pembelajaran	3. Pembuatan RPP	1	1
		4. Menyiapkan sumber belajar	2, 3, 4	3
		5. Menentukan metode belajar	5, 6, 7*,	3
	3. Proses pembelajaran (materi pendidikan kesehatan kesehatan)	1. Kegiatan awal	8, 9*,	2
		2. Kegiatan inti		
		a. Tindakan P3K pada kejadian darurat.	10, 11, 12, 13, 14*, 15, 16*,	7
		b. Peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	17, 18, 19 20, 21*, 22*,	6
		4. Kegiatan penutup	23, 24,	2
	5. Penilaian pembelajaran	1. Menyusun rencana	25, 26,	2

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
		penilaian belajar		
		2. Melaksanakan penilaian	27, 28,	2
		3. Mengolah dan menganalisis hasil penilaian.	29, 30, 31	3
		4. Pelaporan hasil penilaian	32, 33, 34*	3
Ket: * Pernyataan negatif			Jumlah	34

## G. Teknik Analisa Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2011: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Sudijono dalam puspayanti (2017: 42):

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

Menurut Sudijono (2009: 174) pengkategorian berdasarkan *Mean* dan Standar Deviasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma penilaian**

No.	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X < (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X < (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X < (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah

(Sumber: Sudijono 2009: 175)

Keterangan:

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

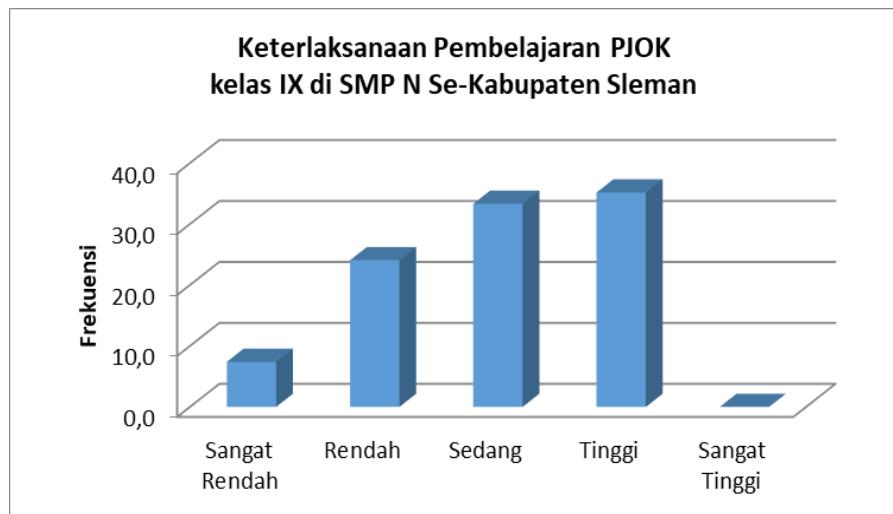
##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Hasil penelitian secara keseluruhan terhadap keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman dengan 54 responden dan 34 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 33, nilai minimal 14, rata-rata (*mean*) = 25,65, median = 27, modus = 33, *standart deviasi* = 5,62. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, terdiri dari 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Tabel distribusi hasil penelitian dari keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$34,1 \leq X$	0	0	Sangat Tinggi
$28,5 \leq X < 34,1$	19	35,2	Tinggi
$22,8 \leq X < 28,5$	18	33,3	Sedang
$17,2 \leq X < 22,8$	13	24,1	Rendah
$X < 17,2$	4	7,4	Sangat Rendah
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman masing-masing secara berurutan sebanyak 19 responden (35,2%) menyatakan tinggi, 18 responden (33,3%) menyatakan sedang, 13 responden (24,1%) menyatakan rendah dan 4 responden (7,4%) menyatakan sangat rendah. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman dalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran

dan penilaian pembelajaran. Masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1. Faktor Perencanaan Pembelajaran

Hasil penelitian pada faktor perencanaan pembelajaran dalam penelitian ini diukur dengan 54 responden dan 7 pernyataan. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 7 nilai minimal 3, rata-rata (*mean*) = 5,44, median = 6, modus sebesar = 6; *standart deviasi* = 1,18. Tabel distribusi hasil penelitian faktor perencanaan pembelajaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$7,2 \leq X$	5	9,3	Sangat Tinggi
$6 \leq X < 7,2$	36	66,7	Tinggi
$4,9 \leq X < 6$	7	13	Sedang
$3,7 \leq X < 4,9$	6	11	Rendah
$X < 3,7$	0	0	Sangat Rendah
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman Ditinjau dari Faktor Perencanaan Pembelajaran**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor perencanaan pembelajaran masing-masing secara berurutan yaitu sebanyak 5 responden (9,3%) menyatakan sangat tinggi, 36 responden (66,7%) menyatakan tinggi, 7 responden (13%) menyatakan sedang, dan 6 responden (11%) menyatakan rendah. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman pada faktor perencanaan pembelajaran dalam kategori tinggi.

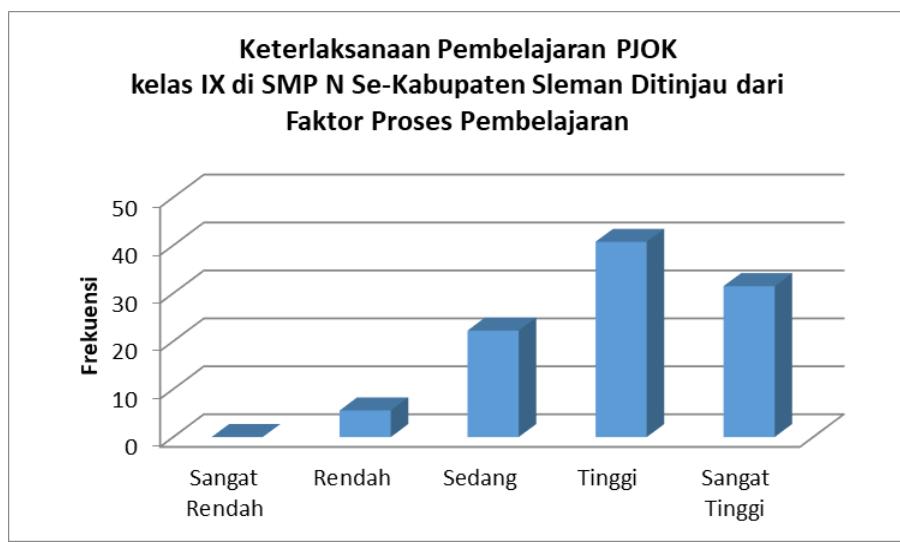
## 2. Faktor Proses Pembelajaran

Hasil penelitian pada faktor proses pembelajaran dalam penelitian ini di ukur dengan 54 responden dan 17 pernyataan. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 17 nilai minimal 6, rata-rata (*mean*) = 12,59, median = 13, modus sebesar = 17, *standart deviasi* = 3,36. Tabel distribusi hasil penelitian faktor proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman Ditinjau dari Faktor Proses Pembelajaran**

Interval	Frekuensi	Percentase	Kategori
$17,6 \leq X$	17	31,5	Sangat Tinggi
$14,3 \leq X < 17,6$	22	40,7	Tinggi
$10,9 \leq X < 14,3$	12	22,2	Sedang
$7,6 \leq X < 10,9$	3	5,6	Rendah
$X < 7,6$	0	0	Sangat Rendah
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman Ditinjau dari Faktor Proses Pembelajaran**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor proses pembelajaran masing-masing secara berurutan yaitu sebanyak 17 responden (31,5%) menyatakan sangat tinggi, 22 responden (40,7%) menyatakan tinggi, 12 responden (22,2%) menyatakan sedang, dan 3 responden (5,6%) menyatakan rendah. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman pada faktor proses pembelajaran dalam kategori tinggi.

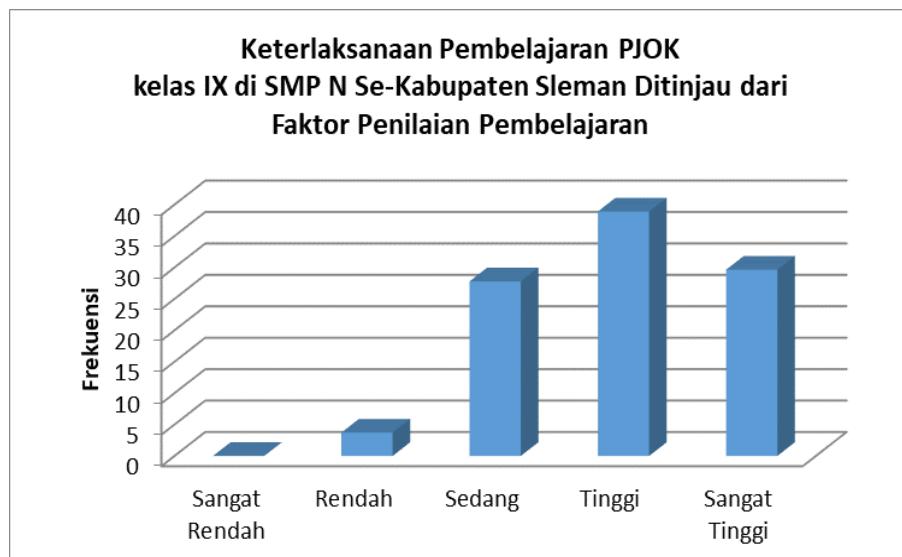
### **3. Faktor Penilaian Pembelajaran**

Hasil penelitian pada faktor penilaian pembelajaran dalam penelitian ini diukur dengan 54 responden dan 10 pernyataan. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 10 nilai minimal 4, rata-rata (*mean*) = 7,61, median = 8, modus sebesar = 8, *standart deviasi* = 1,78. Tabel distribusi hasil penelitian faktor penilaian pembelajaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Norma Penelitian Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman Ditinjau dari Faktor Penilaian Pembelajaran**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$10,3 \leq X$	16	29,6	Sangat Tinggi
$8,5 \leq X < 10,3$	21	38,9	Tinggi
$6,7 \leq X < 8,5$	15	27,8	Sedang
$4,9 \leq X < 6,7$	2	3,7	Rendah
$X < 4,9$	0	0	Sangat Rendah
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Materi Pendidikan Kesehatan Pada Mata Pelajaran PJOK kelas IX di SMP N Se-Kabupaten Sleman Ditinjau dari Faktor Penilaian Pembelajaran**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor penilaian pembelajaran masing-masing secara berurutan yaitu sebanyak 16 responden (29,6%) menyatakan sangat tinggi, 21 responden (38,9%) menyatakan tinggi, 15 responden (27,8%) menyatakan sedang, dan 2 responden (3,7%) menyatakan rendah. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada

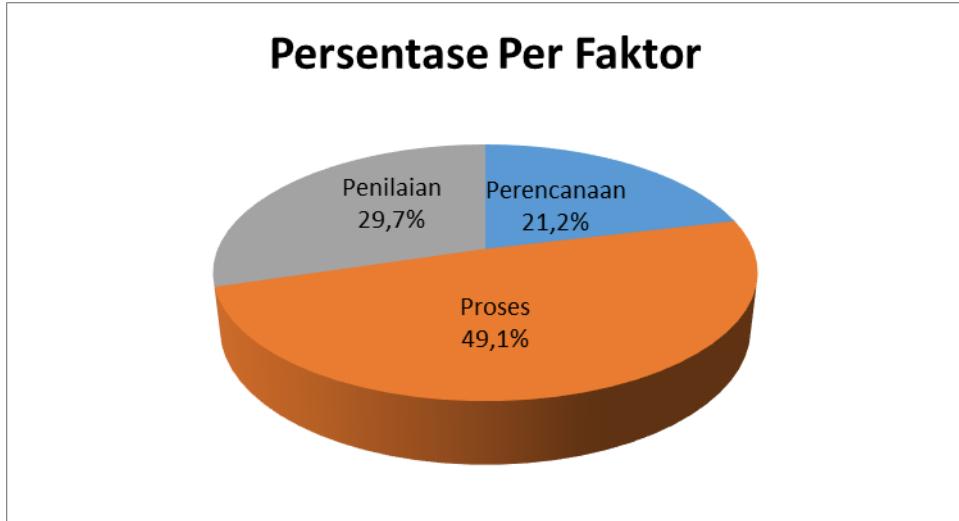
mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman pada faktor penilaian pembelajaran dalam kategori tinggi.

Adapun persentase perfaktor dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Persentase Per Faktor keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan**

No.	Faktor	X	
		Total	%
1	Perencanaan Pembelajaran	294	21,2
2	Proses Pembelajaran	680	49,1
3	Penilaian Pembelajaran	411	29,7
Jumlah		1385	100,0

Untuk memperjelas tabel persentase perfaktor, selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Perfaktor**

Dari data statistik diatas dapat diketahui bahwa persentase terbesar dari analisis tingkat keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX yaitu faktor proses.

## **B. Pembahasan**

Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara guru dengan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran Rusman (2015: 21). Proses pelaksanaan pembelajaran yang meliputi pendahuluan, isi dan penutup (Permendikbud No 22 tahun 2016). Pembelajaran yang baik harus dilaksanakan berdasarkan dengan perencanaan. Perencanaan diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media, penggunaan pendekatan, pemilihan metode, dan penetapan alokasi waktu (Majid, 2012: 7). Guru PJOK harus mampu menyusun materi pelajaran, media, dan metode yang sesuai dengan mata pelajaran PJOK. Keterlaksanaan dalam proses pembelajaran, seperti halnya sebuah proses selalu memiliki rangkaian kejadian atau kegiatan. Proses belajar mengajar terdapat faktor dari perencanaan, pelaksanaan hingga penilaian. Setiap faktor memiliki peranan yang penting guna tercapainya tujuan belajar.

Guru dapat memanfaatkan sejumlah metode dan teknik untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif dan kreatif. Perencanaan pembelajaran di rancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada standar isi. Silabus merupakan acuan penyusunan kerangka pembelajaran untuk setiap bahan kajian mata pelajaran, sedangkan RPP adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik untuk mencapai Kompetensi dasar (KD).

Berdasarkan hasil analisis dapat diartikan bahwa tingkat keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman sebanyak 0 responden (0 %) kategori sangat tinggi, 19 responden (35,2%) kategori tinggi, 18 responden (33,3%) kategori sedang, 13 responden (24,1%) kategori rendah dan 4 responden (7,4%) kategori sangat rendah.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan disimpulkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman adalah sebanyak 0 responden (0 %) kategori sangat tinggi, 19 responden (35,2%) kategori tinggi, 18 responden (33,3%) kategori sedang, 13 responden (24,1%) kategori rendah dan 4 responden (7,4%) kategori sangat rendah.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan pengolahan data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas guru telah melaksanakan pembelajaran materi pendidikan kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman. Dari hasil penelitian yang sudah diketahui, maka diharapkan guru atau tenaga pengajar untuk tetap mempertahankan atau bahkan lebih meningkatkan kualitas pembelajaran yang sudah berjalan di SMP N Se-Kabupaten Sleman.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan masih terdapat beberapa sekolah guru yang tidak melaksanakan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesehatan baik pada seluruh

bagian perencanaan, proses pembelajaran, dan penilian. Untuk itu penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran untuk sekolah yang belum dapat melaksanakan segera menindaklanjuti dengan memberikan sarana dan prasarana materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesehatan yang memadai sehingga mendukung kesuksesan pembelajaran guru dan menarik minat siswanya.
2. Bagi guru penjasorkes yang menciptakan kegiatan belajar mengajarnya hendaklah guru mempunyai keterampilan dan kemampuan seni mengajardan selalu mengembangkan diri agar mampu menciptakan situasi belajar yang aktif yang menggairahkan, yang penuh kesungguhan dan mampu mendorong kreatifitas anak sehingga tidak ada alasan untuk tidak melaksanakan kurikulum yang telah dibuatnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya, misalnya seberapa besar pengaruh keterlaksanaan materi pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan prestasi siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chayatin, N & Iqbal, W. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dwiyogo, W.D. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Fadlillah, M. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayah, T & Suroto. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Isnantoro, N, A. (2009). *Keterlaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kokap Kabupaten Kulonprogo*. (Skripsi). Yogyakarta.
- Kriswanto, E, S. (2010). *Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pelaksanaan Unit Kesehatan Sekolah di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: JPJI. UNY.
- Komara, E. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*. Jakarta: Refika Aditama.
- Poerwadarminto. (2005). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Permendikbud. (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 22, Tahun 2016, tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Permendikbud. (2018). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37, Tahun 2018, Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013.
- Majid, A. (2012). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: RosdaKarya.
- Mulyana, Suherman, & Komari. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII Semester 1* (Rev, ed). Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosdiani, D. (2013). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saryono. (2010). *Diktat Mata Kuliah: Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sari, I, P,T,P. (2013). *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2, November.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- UNY. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan *Expert Judgement*

### PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lam : Instrumen Penelitian

Kepada :

Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Pd., M.Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman", maka saya mohon kepada Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Pd., M.Or. untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 31 Desember 2019

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

NIP.19751018 200501 1002

Hormat saya



Yogi Mardatama

NIM: 13601241145

## **Lampiran 2. Surat *Expert Judgement***

### **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19821214 201012 2 004

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Yogi Mardatama  
NIM : 13601241145  
Jurusan/ Prodi : POR/ PJKR  
Judul TAS : “Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman”

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, Januari 2020

Yang memvalidasi



Indah Prasetyawati T.P.S, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19821214 201012 2 004

### Lampiran 3. Kartu Bimbingan *Expert Judgement*

#### KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama : Yogi Mardatama  
NIM : 13601241145  
Prodi : PJKR  
*Expert Judgement* : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Pd., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	17-09-2019	Pengajuan instrumen	
2.	25-09-2019	Bab II (ajukan teori) dan kisi-kisi instrumen.	
3.	16-10-2019	Revisi kisi-kisi instrumen	
4.	26-12-2019	Revisi kisi-kisi dan seal.	
5.	2-01-2020	no item 34,35,36 terkait nilai dijabarkan lebih jelas	
6.	3-01-2020	acc instrumen	

Yang memvalidasi



Indah Prasetyawati T.P.S, S.Pd., M.Or.

NIP. 19821214 201012 2 004

## Lampiran 4. Surat Ijin Uji Coba Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 37/UN34.16/LT/2020

7 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMP .....

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	:	Yoggi Mardatama
NIM	:	13601241145
Program Studi	:	Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	:	Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran PJOK Kelas IX di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman
Waktu Uji Instrumen	:	7 - 24 Januari 2020

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 5. Instrumen Uji Coba Penelitian

Identitas Responden

1. Nama	Ria Ernawati, S.Pd.Jas		
2. Sekolah	SMP Muhammadiyah 2 Mlati		
3. Guru Kelas	IX		
4. Jenis Kelamim*	L	<input type="checkbox"/>	P <input checked="" type="checkbox"/>

\*) berilah tanda (X) pada kotak pilihan

Petunjuk Umum:

1. Bapak/Ibu/Saudara/i tidak perlu khawatir, kerahasiaan jawaban Bapak/Ibu/Saudara/i akan kami jamin.
2. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi kedudukan dan evaluasi kerja Bapak/Ibu/Saudara/i, tetapi hanya untuk kepentingan penelitian saja.
3. Tiap jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara/i berikan merupakan bantuan yang sangat berharga, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya atas bantuan yang Bapak/Ibu/Saudara/i berikan tersebut.
4. Bacalah semua pertanyaan/pernyataan di bawah ini dengan teliti kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu/Saudara/i dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia.
5. Adapun pilihan jawaban "Ya" atau "Tidak" dengan bobot skor untuk jawaban "Ya = 1" sedangkan untuk "Tidak = 0".

---

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat sendiri RPP materi kesehatan.	X	
2.	Saya menggunakan RPP materi kesehatan yang sama dengan tahun ajaran sebelumnya.	X	
3.	Saya tidak merubah sama sekali RPP yang saya gunakan.		X
4.	Saya mempersiapkan sumber belajar untuk materi kesehatan.	X	
5.	Saya mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pembelajaran materi kesehatan.	X	
6.	Saya membuat skenario pembelajaran terlebih dahulu untuk materi kesehatan	X	

## Lanjutan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
7.	Saya menentukan metode belajar yang digunakan untuk materi kesehatan.	X	
8.	Saya menggunakan metode belajar yang sama untuk semua materi kesehatan.		X
9.	Saya tidak suka mencoba metode belajar yang baru untuk pembelajaran materi kesehatan.		X
10.	Saya memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran dan mengecek kehadiran siswa.	X	
11.	Saya memberi apersepsi terlebih dahulu tentang materi kesehatan yang akan dibahas.	X	
12.	Saya tidak mengaitkan materi ajar sebelumnya dengan materi yang akan diajarkan.		X
13.	Saya menyampaikan materi P3K kepada siswa dengan bahan ajar yang seadanya.	X	
14.	Saya menjelaskan semua macam-macam cedera yang ada pada buku ajar.	X	
15.	Saya membantu siswa mengidentifikasi berbagai peralatan dan obat pada kotak P3K.	X	
16.	Saya menjelaskan bagaimana tindakan-tindakan yang harus dilakukan jika terjadi kecelakaan.	X	
17.	Saya tidak memberikan contoh dan keterampilan menggunakan alat-alat P3K.		X
18.	Saya memberikan prinsip-prinsip jika akan melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan.	X	
19.	Saya tidak menjelaskan tentang macam-macam luka.		X
20.	Saya menjelaskan tentang pengertian aktivitas fisik.	X	
21.	Saya memberikan materi aktivitas fisik sesuai dengan pertumbuhan usia remaja.	X	

## Lanjutan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
22.	Saya menjelaskan kepada siswa efek yang menguntungkan terhadap kesehatan jika melakukan aktivitas fisik secara teratur.	✗	
23.	Saya memberikan contoh aktivitas fisik yang dapat meningkatkan ketahanan ( <i>endurance</i> ).	✗	
24.	Saya menganjurkan kepada siswa untuk selalu berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.	✗	
25.	Saya tidak memberikan contoh aktivitas yang dapat meningkatkan kelenturan ( <i>flexibility</i> ).		✗
26.	Saya tidak menjelaskan jenis-jenis aktivitas yang termasuk dalam aktivitas ringan, sedang, dan berat.		✗
27.	Saya memberi kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kesehatan yang dibahas.	✗	
28.	Saya meluruskan serta memberi penguatan apabila ada kesalahpahaman terkait materi kesehatan yang dibahas.	✗	
29.	Saya selalu menyampaikan kesimpulan materi disetiap akhir pembelajaran.	✗	
30.	Saya menyusun tes pembelajaran materi kesehatan.	✗	
31.	Saya menyusun tes berdasarkan butir soal yang telah direncanakan dalam RPP.	✗	
32.	Saya melaksanakan penilaian pengetahuan materi kesehatan.	✗	
33.	Saya melakukan penilaian sesuai dengan alokasi waktu yang telah direncanakan.	✗	
34.	Saya mengolah dan menganalisa data tes siswa untuk mendapatkan hasil penilaian.	✗	
35.	Saya melakukan penafsiran terhadap data hasil penilaian untuk menarik kesimpulan.	✗	
36.	Saya mendeskripsikan hasil nilai yang diperoleh siswa sebagai bahan evaluasi.	✗	
37.	Saya membuat laporan penilaian hasil belajar materi kesehatan .	✗	
38.	Saya menyampaikan hasil penilaian kepada siswa.	✗	

## Lanjutan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
39.	Saya tidak melaporkan hasil belajar materi kesehatan kepada sekolah.		X

Apakah semua materi kesehatan diberikan/diajarkan untuk semua siswa kelas IX yang diampu? Ya Tidak, alasan

Karena Materi kesehatan merupakan materi yang wajib disampaikan untuk peserta didik / Siswa kelas IX dengan tujuan agar peserta didik mengetahui tentang pentingnya kesehatan atau berhubungan dengan materi kesehatan termasuk PSK dan Aktifitas Fisik. Segala Materi kesehatan merupakan bagian dari Materi k1 kD Panjas yang sudah / ada / terdapat dalam Silabus.

## Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba Penelitian



**YAYASAN PERGURUAN ISLAM REPUBLIK INDONESIA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
SMP PIRI NGAGLIK  
TERAKREDITASI "A"**

Alamat : Jl. Kaliurang Km 7.8 Ngabeun Sinduharjo Ngaglik Sleman Telp (0274) 881439

**S U R A T K E T E R A N G A N**

Nomor : 151/I13.5/SMP PIRI Ng/LL/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kaminah, S.Pd. Jas

NIY : G. 106602026

Jabatan : Kepala Sekolah

Unit Kerja : SMP PIRI NGAGLIK

Sinduharjo, Ngaglik, Sleman.

Menerangkan bahwa :

Nama : Yogi Mardatama

NIM : 13601241145

Program Studi : Pend.Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang : S1

Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN

UNY

Adalah benar - benar telah melakukan Uji Instrumen di SMP PIRI NGAGLIK dengan judul : " Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada Mata Pelajaran PJOK Kelas IX di SMP Negeri se Kabupaten Sleman"

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya.



## Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 85/UN34.16/PP.01/2020

21 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Yoggi Mardatama
NIM	:	13601241145
Program Studi	:	Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada mata Pelajaran PJOK kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian	:	23 Januari - 7 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 1 DEPOK**

Alamat : Jalan Sonokeling nomor 5, Gejayan, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta 55283  
Telepon 0274-881738 Faksimili : 0274-881738  
Website : [www.smpn1depoksleman.sch.id](http://www.smpn1depoksleman.sch.id) Email : [smpn1depoksleman@gmail.com](mailto:smpn1depoksleman@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 070 /035 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **SUKENDAR, M.Pd.**  
N I P : 19631007 198412 1 003  
Pangkat, Golongan : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SMP Negeri 1 Depok

dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **YOGGI MARDATAMA**  
N I M : 13601241145  
Program/Tingkat : S1 / Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan Penelitian untuk melengkapi Tugas Akhir Skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2020 di SMP N 1 Depok dengan judul : **“Keterlaksanaan Materi Pendidikan Kesehatan pada mata Pelajaran PJOK kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman”**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 28 Januari 2020



## Lanjutan Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



### PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN **SMP NEGERI 4 KALASAN**

Alamat: Jongkangan Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta. KodePos 55571 Telp.081211618934

#### SURAT KETERANGAN

No : 800/ 017

Kepala SMP Negeri 4 Kalasan, menerangkan bahwa :

Nama : Yogi Mardatama  
NIM : 13601241145  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi – S1  
Judul Tugas Akhir : Keterlaksanaan MATERI Pendidikan Kesehatan pada mata Pelajaran PJOK kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Sleman

Telah melakukan penelitian pada tanggal 28 Januari 2020 di SMP Negeri 4 Kalasan. Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 28 Januari 2020

An. Kepala,  
Waka Kesiswaan



Siti Budiayati, S.Pd  
Pembina, IV/a  
NIP: 19691112 199512 2 004

## Lampiran 9. Instrumen Penelitian

### Identitas Responden

1. Nama : K. Umami  
2. Sekolah : SMP Negeri 4 Kaloran  
3. Guru Kelas : IX  
4. Jenis Kelamim\* : L  P   
\*) berilah tanda (X) pada kotak pilihan

### Petunjuk Umum:

1. Bapak/Ibu/Saudara/i tidak perlu khawatir, kerahasiaan jawaban Bapak/Ibu/Saudara/i akan kami jamin.
2. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi kedudukan dan evaluasi kerja Bapak/Ibu/Saudara/i, tetapi hanya untuk kepentingan penelitian saja.
3. Tiap jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara/i berikan merupakan bantuan yang sangat berharga, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya atas bantuan yang Bapak/Ibu/Saudara/i berikan tersebut.
4. Bacalah semua pertanyaan/pernyataan di bawah ini dengan teliti kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu/Saudara/i dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia.
5. Adapun pilihan jawaban "Ya" atau "Tidak" dengan bobot skor untuk jawaban "Ya = 1" sedangkan untuk "Tidak = 0".

---

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat sendiri RPP materi kesehatan.	X	
2.	Saya mempersiapkan sumber belajar untuk materi kesehatan.	X	
3.	Saya mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pembelajaran materi kesehatan.	X	
4.	Saya membuat skenario pembelajaran terlebih dahulu untuk materi kesehatan	X	
5.	Saya menentukan metode belajar yang digunakan untuk materi kesehatan.	X	
6.	Saya menggunakan metode belajar yang sama untuk semua materi	X	

## Lanjutan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
	kesehatan.		
7.	Saya tidak suka mencoba metode belajar yang baru untuk pembelajaran materi kesehatan.	✗	
8.	Saya memberi apersepsi terlebih dahulu tentang materi kesehatan yang akan dibahas.	✗	
9.	Saya tidak mengaitkan materi ajar sebelumnya dengan materi yang akan diajarkan.		✗
10.	Saya menyampaikan materi P3K kepada siswa dengan bahan ajar yang seadanya.		✗
11.	Saya menjelaskan semua macam-macam cedera yang ada pada buku ajar.	✗	
12.	Saya membantu siswa mengidentifikasi berbagai peralatan dan obat pada kotak P3K.	✗	
13.	Saya menjelaskan bagaimana tindakan-tindakan yang harus dilakukan jika terjadi kecelakaan.	✗	
14.	Saya tidak memberikan contoh dan keterampilan menggunakan alat-alat P3K.		✗
15.	Saya memberikan prinsip-prinsip jika akan melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan.	✗	
16.	Saya tidak menjelaskan tentang macam-macam luka.		✗
17.	Saya menjelaskan tentang pengertian aktivitas fisik.	✗	
18.	Saya menjelaskan kepada siswa efek yang menguntungkan terhadap kesehatan jika melakukan aktivitas fisik secara teratur.	✗	
19.	Saya memberikan contoh aktivitas fisik yang dapat meningkatkan ketahanan ( <i>endurance</i> ).	✗	
20.	Saya menganjurkan kepada siswa untuk selalu berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.	✗	
21.	Saya tidak memberikan contoh aktivitas yang dapat meningkatkan kelenturan ( <i>flexibility</i> ).	✗	

## Lanjutan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
22.	Saya tidak menjelaskan jenis-jenis aktivitas yang termasuk dalam aktivitas ringan, sedang, dan berat.	✗	
23.	Saya memberi kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kesehatan yang dibahas.	✗	
24.	Saya selalu menyampaikan kesimpulan materi disetiap akhir pembelajaran.	✗	
25.	Saya menyusun tes pembelajaran materi kesehatan.	✗	
26.	Saya menyusun tes berdasarkan butir soal yang telah direncanakan dalam RPP.	✗	
27.	Saya melaksanakan penilaian pengetahuan materi kesehatan.	✗	
28.	Saya melakukan penilaian sesuai dengan alokasi waktu yang telah direncanakan.	✗	
29.	Saya mengolah dan menganalisa data tes siswa untuk mendapatkan hasil penilaian.	✗	
30.	Saya melakukan penafsiran terhadap data hasil penilaian untuk menarik kesimpulan.	✗	
31.	Saya mendeskripsikan hasil nilai yang diperoleh siswa sebagai bahan evaluasi.	✗	
32.	Saya membuat laporan penilaian hasil belajar materi kesehatan.	✗	
33.	Saya menyampaikan hasil penilaian kepada siswa.	✗	
34.	Saya tidak melaporkan hasil belajar materi kesehatan kepada sekolah.	✗	

Apakah semua materi kesehatan diberikan/diajarkan untuk semua siswa kelas IX yang diampu? Ya Tidak, alasan karena materi kesehatan masih dalam materi U-13 N.

## Lampiran 10. Data Penelitian

No. Responden	Item																																Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
	Skor Item																																		
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	20
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
3	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29	
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28	
6	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	24	
7	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
9	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	18		
10	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	23	
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	28		
12	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	21		
13	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	21		
14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28		
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33		
16	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	23		
17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33		
18	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	27			
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	30			
20	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	17		
21	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	19		
22	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	30		
23	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	27		
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	30	
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	28		
26	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	22		

27	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
29	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	18
30	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	23
31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	26
32	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	17	
33	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	14
34	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	28
35	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
36	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	19
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
38	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	26
39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	29
40	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20
41	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29
42	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
43	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	18
44	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	23
45	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	28
46	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	19
47	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	18
48	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	28
49	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
50	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	19
51	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33

52	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	29
53	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29
54	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	16

## Lampiran 11. Data Penelitian Perfaktor

No. Responden	Perencanaan							Total	Proses												Total	Penilaian										Total					
	Item								Item														Item														
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6
2	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	1	1	1	1	1	0	1	6	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
4	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
5	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
6	0	1	1	0	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	13	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7
7	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	0	1	0	1	1	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	8	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6		
10	1	1	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	0	0	1	0	6	
11	1	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8		
12	0	1	1	0	0	0	1	3	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	
13	1	1	0	0	0	0	1	3	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8		
14	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	14	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8		
15	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		
16	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	10	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7		
17	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		
18	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8		
19	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9		
20	0	1	1	0	1	0	1	4	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	0	0	1	0	0	1	1	0	1	5		
21	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6		

22	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
23	1	1	1	1	1	0	1	6	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
24	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	0	0	1	1	0	6
25	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	0	1	8	
26	0	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	11	0	1	0	1	1	1	0	0	5	
27	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
28	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
29	0	1	0	1	1	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8	0	1	0	1	1	1	0	1	6	
30	1	1	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	0	0	1	6	
31	1	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	11	1	1	1	0	0	1	1	1	8	
32	0	1	1	0	0	0	1	3	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	9	1	1	1	0	0	1	0	5			
33	1	1	0	0	0	0	1	3	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	6	1	1	1	0	0	0	1	0	5	
34	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	0	1	8		
35	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
36	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8	0	1	0	1	0	0	1	5		
37	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
38	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	0	1	1	1	8	
39	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	0	0	7	
40	0	1	1	0	1	0	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	0	1	0	8	
41	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	0	9	
42	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
43	0	1	0	1	1	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8	0	1	0	1	0	1	1	0	6	
44	1	1	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	0	0	1	6	
45	1	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	1	1	0	0	1	1	1	8	
46	0	1	1	0	0	0	1	3	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	1	0	1	0	0	1	0	4		

47	1	1	0	0	0	0	1	3	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	
48	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	
49	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	10		
50	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5
51	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
52	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	1	1	0	1	1	1	8		
53	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	
54	0	1	1	0	1	0	1	4	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	8	0	0	1	0	0	1	0	1	4	

**Lampiran 12. Data Total Perfaktor**

Perencanaan	Proses	Penilaian	Total
6	8	6	20
6	15	9	30
6	13	8	27
7	13	9	29
6	14	8	28
4	13	7	24
6	16	10	32
6	17	10	33
4	8	6	18
5	12	6	23
7	13	8	28
3	11	7	21
3	10	8	21
6	14	8	28
6	17	10	33
6	10	7	23
6	17	10	33
6	13	8	27
6	15	9	30
4	8	5	17
6	7	6	19
6	15	9	30
6	13	8	27
7	17	6	30
6	14	8	28
6	11	5	22
6	16	10	32
6	17	10	33
4	8	6	18
5	12	6	23
7	11	8	26
3	9	5	17
3	6	5	14
6	14	8	28
6	17	10	33
6	8	5	19
6	17	10	33
6	12	8	26
6	16	7	29

4	8	8	20
6	14	9	29
6	17	10	33
4	8	6	18
5	12	6	23
7	13	8	28
3	12	4	19
3	7	8	18
6	14	8	28
6	17	10	33
6	8	5	19
6	17	10	33
6	13	8	27
6	15	8	29
4	8	4	16
294	680	411	

	total	%
Perencanaan	294	21,2
Proses	680	49,1
Penilaian	411	29,7
	1385	100
		%
Perencanaan		21,2
Proses		49,1
Penilaian		29,7

### Lampiran 13. Dokumentasi



Keterangan foto: bersama guru olahraga SMP N 4 Kalasan



Keterangan: foto pada saat guru mengisi angket yang diberikan oleh peneliti.