

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERDASARKAN  
KURIKULUM 2013 DI MASA PANDEMI**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ARISTO ROHRAHMANI BENI  
NIM. 17321765**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Aristo Rohrahmani Beni**, NIM. 17321765, dengan judul: **“Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Berdasarkan Kurikulum 2013 di Masa Pandemi”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28 bulan, Januari tahun 2022.

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0810017401

Pembimbing II



**Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0803128701

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

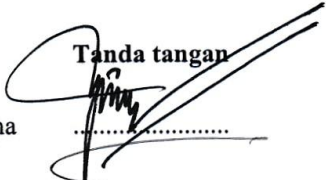
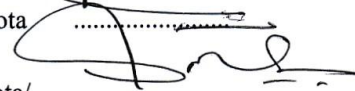

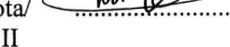


**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## HALAMAN PENGESAHAN

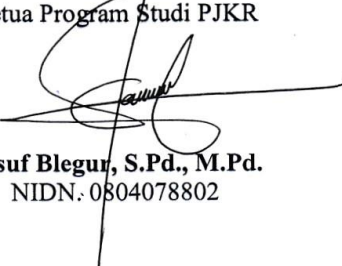
Skripsi atas nama **Aristo Rohrahmani Beni**, NIM. 17321765, dengan judul: **“Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Berdasarkan Kurikulum 2013 di Masa Pandemi”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2022 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2022.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

### MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
  
**Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aristo Rohrahmani Beni  
NIM : 17321765  
Semester : Sembilan (IX)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Berdasarkan Kurikulum Di Masa Pandemi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 28 Januari 2022

Yang menyatakan



Aristo Rohrahmani Beni  
NIM. 17321765

**MOTTO**

**DALAM TIAP JERIH PAYAH ADA KEUNTUNGAN,  
TETAPI KATA-KATA BELAKA MENDATANGKAN KEKURANGAN  
SAJA**

**(AMSAL 14:23)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Yesus Kristus sang pemberi nafas kehidupan yang telah memberikan saya kesempatan untuk bisa berjuang sampai pada titik ini.
2. Kedua orang Tua Saya yang bapak Frans dan Mama Eti telah memberikan pengorbanan yang luar biasa selama masa perkuliahan.
3. Keluarga, dan saudara yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen PJKR UKAW yang telah setia membimbing peneliti dari awal kuliah sampai saat ini.
5. Teman- teman PJKR 2017 yang selalu ada mulai dari awal masuk kuliah sampai saat ini yang selalu ada disaat penulis membutuhkan.
6. Almamater tercinta UKAW Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang maha esa atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul” **Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Berdasarkan Kurikulum 2013 di Masa Pandemi**” dengan baik. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Karena keterbatasan ilmu pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa mendatang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian Skripsi ini:

1. Dr. Ayub I. Meko, M.Si, selaku Rektor UKAW bersama staf yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di almamater ini
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah menyetujui pengajuan judul skripsi dari peneliti.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang banyak memberikan saran kepada peneliti mulai dari awal penulisan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Andry Sinlalo S.Pd., M.Or., selaku Penasehat akademik yang selalu membantu peneliti setiap ada masalah dalam proses perkuliahan.
7. Bapa Fransiskus Beni dan Mama Maria Goreti Daima yang telah memberikan pengorbanan yang luar biasa mulai dari awal kuliah sampai dengan saat ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga peneliti mengharapkan masukan berupa usul dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata atas perhatiannya peneliti ucapkan limpah terima kasih.

Kupang, 28 Januari 2022

Peneliti,

Aristo Rohrahmani Beni  
NIM. 17321765



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Hakikat Kurikulum 2013 .....	10
1. Pengertian kurikulum 2013.....	10
2. Definisi kurikulum 2013 .....	11
3. Tujuan kurikulum 2013.....	12
4. Karakteristik kurikulum 2013 .....	13
B. Metode Pembelajaran Yang di Sarankan di Kurikulum 2013 .....	13
1. Saintifik (5M).....	14
2. <i>Problem based learning</i> .....	16

3.	<i>Project based learning</i> .....	17
4.	<i>Discovery learning</i> .....	18
5.	<i>Inquiry</i> .....	18
C.	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) .....	21
1.	Pengertian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK)	21
2.	Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.....	22
D.	Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Berdasarkan Kurikulum 2013 .....	23
1.	Prinsip pembelajaran kurikulum 2013 .....	24
2.	Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam kurikulum 2013 .....	27
E.	Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi .....	28
F.	Kerangka Berpikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....		32
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	32
1.	Pendekatan .....	32
2.	Jenis .....	32
B.	Desain Penelitian .....	32
C.	Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	33
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1.	Tempat .....	34
2.	Waktu.....	34
E.	Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	35
1.	Peran peneliti .....	35
2.	Informan penelitian.....	35
3.	Teknik penentuan informan .....	35
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
1.	Teknik observasi .....	35
2.	Teknik wawancara .....	36
3.	Teknik dokumentasi.....	36

G. Teknik Analisis data .....	36
1. Mereduksi data .....	36
2. Penyajian data .....	37
3. Penarikan Kesimpulan .....	37
H. Pengujian Keabsahan Data .....	37
1. Trigulasi sumber data.....	37
2. Trigulasi metode .....	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Demografi Informan Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	39
1. Hasil Observasi .....	40
a. Observasi online .....	40
b. Observasi offline.....	43
2. Hasil Wawancara .....	47
a. Deskripsi data pada perangkat pembelajaran PJOK.....	47
b. Deskripsi pendekatan pembelajaran saintifik .....	49
C. Pembahasan.....	51
BAB V. PENUTUP.....	55
A. Simpulan .....	55
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.2. Rencana perangkat pembelajaran online.....	29
Tabel 3.1. Variabel, defenisi konseptual, operasionalisasi dan indikator .....	33
Tabel 3.2. Tempat dan waktu penelitian .....	34
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka berpikir.....	31
Gambar 4.1. Peneliti mengikuti pembelajaran <i>online</i> .....	41
Gambar 4.2. Peneliti wawancara dengan guru penjasorkes.....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	62
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	64
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	67
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data .....	68
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	70
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	73

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Aristo Rohrahmani Beni
2. Tempat/ tanggal lahir : Leda, 9 Juni 1999
3. Alamat : Jl. Kusambi, RT. 002/ RW. 004, Oesapa, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 85337028787
5. Alamat email : [itokbeni@gmail.com](mailto:itokbeni@gmail.com)
6. Nama Ayah : Fransiskus beni, A.Md., S.Pd.
7. Nama Ibu : Maria Goreti Daima

### B. Riwayat pendidikan

1. SDK Wae Peca Ting, Manggarai (2005-2011)
2. SMP Seminari Pius XII Kisol, Manggarai Timur (2011-2012)
3. SMPK St. Fransiskus Xaverius Ruteng, Manggarai (2012-2013)
4. SMPK St. Petrus Ruteng, Manggarai (2013-2014)
5. SMA Negeri 2 Langke Rembong, Manggarai (2014-2017)