

**MODEL PEMBELAJARAN PENJAS DI SANGGAR BIMBINGAN HULU  
KELANG MALAYSIA**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Diajukan Oleh:

**ROISAH**

**A810200133**

Kepada:

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**JULI, 2024**

**MODEL PEMBELAJARAN PENJAS DI SANGGAR BIMBINGAN HULU  
KELANG MALAYSIA**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Diajukan Oleh:

**ROISAH**

**A810200133**

Kepada:

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**JULI, 2024**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rosah

NIM : A810200133

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Proposal Skripsi : Model Pembelajaran Penjas di Sanggar Bimbingan  
Hulu Kelang Malaysia.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis dicu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar Pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Rosah

A810200133

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**MODEL PEMBELAJARAN PENJAS DI SANGGAR BIMBINGAN  
HULU KELANG MALAYSIA**

Diajukan Oleh:

**Roisah**

**A810200133**

Proposal skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dilanjutkan menjadi skripsi

Surakarta, 25 Juni 2024



Muhad Fatoni, S. Pd., M. Or

NIDN. 0605078901

## **MOTTO**

**“Luangkan waktumu, jangan menunggu waktu luangmu”**

**(Roisah)**

**“Sebaik-baik manusia adalah yang paling banyak memberi manfaat kepada manusia lainnya.”**

**(HR. Ahmad)**

**“Ketika kamu punya keinginan tapi malas untuk mendirikan sholat tahajjud (lail) berarti kamu belum benar-benar menginginkannya”**

**(K.H Abdullah Ihsan)**

## PERSEMBAHAN



Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat-Nya atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang melimpah. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kami, Nabi Muhammad SAW, yang merupakan rahmat bagi seluruh alam. Dalam lembaran ini, ucap rasa syukur yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi dalam perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, serta berkah-Nya sepanjang perjalanan panjang penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Anwar dan Ibu Supini yang telah menjadi sumber inspirasi, dukungan, dan bimbingan yang tak terhingga. Terima kasih atas doa-doa dan cinta yang telah diberikan sepanjang perjalanan ini.
3. Fitrotul Uula dan Nasrullah selaku kakak yang sangat memotivasi. Terima kasih atas bimbingan, dorongan, dan cinta yang telah diberikan selama perjalanan ini. Semua itu menjadi pendorong penulis untuk terus maju dan berkembang.
4. Muhammad Nasrul Haq dan Fatia Mumtazah selaku adik yang selalu mendukung, memberi semangat dan menjadi sumber inspirasi dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga besar dari bapak dan ibu yang tidak dapat peneliti sebutkan satupersatu, terimakasih atas atas doa, nasehat, dan sarannya yang telah diberikan selama ini.
6. Siswa siswi Sanggar Bimbingan Hulu Kelang atas dukungan, semangat, dan kerjasamanya dalam penelitian dan perumusan skripsi ini.

7. *Volunteer* Pendidikan Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia atas dukungan dan dedikasi yang luar biasa dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Zamawi Chaniago dan Bapak Mahdi Hafiz selaku pengelola dan Ibu Tina Destiana selaku Guru Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia. Terima kasih atas dukungan, bimbingan, dan kesempatan yang telah diberikan kepada kami dalam perjalanan meneliti dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Muhad Fatoni, S. Pd., M. Or yang telah memberikan bimbingan penuh kesabaran dan pemahaman dalam penyusunan skripsi ini, memberikan arahan yang jelas dan bermanfaat, membantu mengatasi setiap hambatan yang terjadi ketika proses penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh jajaran Dosen dan *Staff* Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
11. Teman Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 yang senantiasa menjadi semangat dan motivasi untuk berjuang bersama menempuh jenjang pendidikan S1
12. Delapan perempuan hebat di Program Studi Pendidikan olahraga Angkatan 2020 yang selalu memberi dukungan, arahan, dan motivasi tanpa henti.
13. Keluarga besar Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi semangat, motivasi yang lebih selama masa kuliah.

Bagi seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan rasa terimakasih atas segala do'a dan dukungannya serta mohon maaf. Semoga segala kebaikan dan amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Dengan penuh rasa syukur, penulis berharap hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi banyak orang dan menjadi langkah awal menuju perubahan lebih baik. *Aamiin.*

## RINGKASAN

### Roisah/ A810200133. **MODEL PEMBELAJARAN PENJAS DI SANGGAR BIMBINGAN HULU KELANG MALAYSIA.**

Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Juni 2024.

Pendidikan Jasmani (Penjas) yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Gustiawati et al., 2014). Dalam pelaksanaan pembelajaran penjas dibutuhkan model pembelajaran yang tepat untuk di terapkan agar dalam pelaksanaan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, terstruktur, dan informative. Namun demikian pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap konsep saja ternyata tidak cukup untuk dapat mengajar pendidikan jasmani secara efektif. Para guru harus juga memahami model pembelajaran. Model Pembelajaran Penjas adalah suatu kegiatan pembelajaran penjas yang sengaja didesain atau dirancang dengan tujuan agar kegiatan belajar mengajar dapat dilalui dan diterima dengan mudah oleh peserta didik (Uno, H. B et al., 2018). Tujuan disusunnya penelitian ini adalah untuk mengetahui model pembelajaran penjas yang diterapkan di Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia serta dampak penerapan model pembelajaran tersebut terhadap perkembangan fisik dan mental siswa. Penelitian ini dikategorikan dalam jenis penelitian kualitatif, pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini memanfaatkan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen untuk menggali makna dan konteks yang mendasari perilaku serta proses pendidikan. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan Triangulasi, yaitu triangulasi metode dan triangulasi sumberdata. Teknik analisis data pada penelitian ini dapat melibatkan beberapa metode untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif. Penelitian ini melibatkan 16 *key informans* yang telah melakukan wawancara dan



pengisian angket bagi siswa dengan kriteria narasumber wawancara merupakan pengelola, guru, dan *volunteer*. Data yang tersaji merupakan data deskripsi dan berupa argument dan pernyataan dari narasumber yang menjadi *key informans*. Dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini peneliti menggunakan *zoom meeting* dan google formulir sebagai penghubung komunikasi antara peneliti dengan *key informans*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis, masing-masing *key informans* memiliki jadwal wawancara dan pengisian angket yang disesuaikan dengan kesepakatan awal antara peneliti dan masing-masing *key informans*. Model Pembelajaran Penjas di Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia diindikasikan menggunakan kombinasi dari berbagai strategi pembelajaran contohnya model pembelajaran terpadu, fleksibilitas dalam pengajaran, penekanan pada kesehatan dan kebugaran, keterlibatan siswa aktif, evaluasi formatif dan sumatif, serta kolaborasi antara guru dan pihak terkait dalam pembelajaran Penjas di Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia serta pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lokal. Dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal dan menerapkan pendekatan yang inovatif, model ini dapat menjadi lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan minat siswa dalam bidang pendidikan jasmani. Penerapan berbagai model pembelajaran tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan mental siswa di Sanggar Bimbingan Hulu Kelang misalnya pada perkembangan fisik siswa, melalui latihan rutin dan pengajaran tentang gaya hidup sehat, anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka dan mengembangkan keterampilan motoric. Selain itu, dampak bagi perkembangan mental siswa terhadap penerapan model pembelajaran tersebut adalah mendorong keterlibatan siswa aktif dan kolaborasi antara guru dan pihak terkait dapat memengaruhi perkembangan mental siswa Sanggar Bimbingan Hulu Kelang secara positif. Melalui diskusi, refleksi, dan penilaian berkelanjutan, siswa dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis, penyelesaian masalah, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Pendidikan Jamani, Sanggar Bimbingan Hulu Kelang

## **SUMMARY**

*Roisah/ A810200133. THE PHYSICAL EDUCATION LEARNING MODEL AT THE SANGGAR BIMBINGAN HULU KELANG IN MALAYSIA*

*Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Muhammadiyah University of Surakarta. June 2024.*

*Physical Education taught in schools plays a very important role, providing opportunities for students to engage directly in various learning experiences through selected physical activities, sports, and health conducted systematically (Gustiawati et al., 2014). The implementation of physical education learning requires an appropriate learning model to ensure the process runs well, is structured, and informative. However, a deep and comprehensive understanding of the concept alone is not sufficient to teach physical education effectively. Teachers must also understand the learning model. The Physical Education Learning Model is a physical education learning activity intentionally designed to ensure that the teaching and learning process can be easily understood and accepted by students (Uno, H. B et al., 2018). The purpose of this research is to identify the physical education learning model applied at the Sanggar Bimbingan Hulu Kelang in Malaysia and the impact of this model on the physical and mental development of students. This study is categorized as qualitative research, using a descriptive approach. This approach utilizes in-depth interviews, participatory observation, and document analysis to explore the meaning and context underlying behavior and educational processes. Data validity in this study uses Triangulation, specifically method triangulation and source triangulation. The data analysis techniques in this research involve several methods to gain a deep and comprehensive understanding. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis. This research involves 16 key informants who participated in interviews and filled out questionnaires. The interview subjects included administrators, teachers, and volunteers. The data presented consists of descriptive data and arguments and statements from the key informants. In the data collection process, the researcher used Zoom meetings and Google Forms to facilitate communication between the*

*researcher and the key informants. Data collection was carried out in a structured and systematic manner, with each key informant having a schedule for interviews and questionnaire completion according to an initial agreement between the researcher and each informant. The Physical Education Learning Model at the Sanggar Bimbingan Hulu Kelang in Malaysia is indicated to use a combination of various learning strategies such as an integrated learning model, flexibility in teaching, emphasis on health and fitness, active student involvement, formative and summative evaluation, and collaboration between teachers and relevant parties. By optimally utilizing available resources and applying innovative approaches, this model can be more effective in enhancing students' understanding, skills, and interest in physical education. The application of various learning models has a significant impact on the physical and mental development of students at the Sanggar Bimbingan Hulu Kelang. For example, in terms of physical development, through regular exercise and teaching about healthy lifestyles, children can improve their physical fitness and develop motor skills. Additionally, the impact on the mental development of students is seen in active student engagement and collaboration between teachers and relevant parties, which positively influences the mental development of students at the Sanggar Bimbingan Hulu Kelang. Through discussion, reflection, and continuous assessment, students can develop critical thinking skills, problem-solving abilities, and increase their self-confidence and learning motivation.*

*Keywords: Learning Model, Physical Education, Sanggar Bimbingan Hulu Kelang.*

## KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

*Alhamdulillah* rabbilalamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, petunjuk, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan nabi agung kita, nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi kita semua selama hidup didunia dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti. *Allahumma Aamiin*

Dengan terselesaikannya skripsi yang berjudul:

"MODEL PEMBELAJARAN PENJAS DI SANGGAR BIMBINGAN HULU  
KELANG MALAYSIA".

Penulisan Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, serta berkah-Nya sepanjang perjalanan panjang penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sofyan Anif, M. Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Prof. Utama, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak Nur Subekti, S. Pd., M. Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta

5. Bapak Muhad Fatoni, S. Pd., M. Or selaku pembimbing skripsi yang telah bersedia membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi. Terimakasih atas segala kesabaran, nasehat, saran, dan bimbingannya selama ini.
6. Bapak Zamawi Chaniago dan Bapak Mahdi Hafiz selaku pengelola dan Ibu Tina Destiana selaku Guru Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia. Terima kasih atas dukungan, bimbingan, dan kesempatan yang telah diberikan kepada kami dalam perjalanan meneliti dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Anwar dan Ibu Supini yang telah menjadi sumber inspirasi, dukungan, dan bimbingan yang tak terhingga. Terima kasih atas doa-doa dan cinta yang telah diberikan sepanjang perjalanan ini.
8. Fitrotul Uula dan Nasrullah selaku kakak yang sangat memotivasi. Terima kasih atas bimbingan, dorongan, dan cinta yang telah di berikan selama perjalanan ini. Semua itu menjadi pendorong penulis untuk terus maju dan berkembang.
9. Muhammad Nasrul Haq dan Fatia Mumtazah selaku adik yang selalu mendukung, memberi semangat dan menjadi sumber inspirasi dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga besar dari bapak dan ibu yang tidak dapat peneliti sebutkan satupersatu, terimakasih atas atas do'a, nasehat, dan sarannya yang telah diberikan selama ini.
11. Siswa siswi Sanggar Bimbingan Hulu Kelang atas dukungan, semangat, dan kerjasamanya dalam penelitian dan perumusan skripsi ini.
12. Volunteer mengajar Sanggar Bimbingan Hulu Kelang Malaysia atas dukungan dan dedikasi yang luar biasa dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
14. Teman Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 yang senantiasa menjadi semangat dan motivasi untuk berjuang bersama menempuh jenjang pendidikan S1

15. Delapan perempuan hebat di Program Studi Pendidikan olahraga Angkatan 2020 yang selalu memberi dukungan, arahan, dan motivasi tanpa henti.
16. Keluarga besar Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi semangat, motivasi yang lebih selama masa kuliah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kekhilafan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani, dan menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca. *Allahumma Aamiin*

*Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh*

Surakarta, Juni 2024



Roisah

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RINGKASAN .....	viii
<i>SUMMARY</i> .....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Penelitian yang Relevan.....	9
B. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Objek dan Subjek Penelitian.....	28
D. Data dan Sumber Data .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Keabsahan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan dan Temuan.....	46

C. Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V PENUTUP.....	96
A. Simpulan .....	96
B. Implikasi.....	97
C. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA .....	101
LAMPIRAN.....	106
A. Surat Izin Penelitian.....	106
B. Surat Izin Riset .....	107
C. Surat Tugas .....	108
D. Surat Pernyataan Pertanggungjawaban Penulisan Skripsi.....	109
E. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian .....	110



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Model Pembelajaran Penjas di Indonesia.....	22
Tabel 4.1 Jadwal Wawancara Responden... ..	37
Tabel 4.2 Jadwal Wawancara dan Identitas Informans .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Anak PMI di Sanggar Bimbingan Hulu Kelang.....	1
Gambar 1.2 Duta Besar RI Foto Bersama Mahasiswa dan Dosen... ..	2
Gambar 1.3 Atase Pendidikan KBRI Kuala Lumpur... ..	3
Gambar 1.4 Sekolah Indonesia Kuala Lumpur... ..	4
Gambar 1.5 Aktivitas Anak PMI.....	5
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4.1 Wawancara Bersama Bapak Mahdi Hafiz .....	50
Gambar 4.2 Wawancara Bersama Ibu Tina Destiana .....	56
Gambar 4.3 Wawancara Bersama Azzahra Arimbi .....	60
Gambar 4.4 Wawancara Bersama Livia Ramadani .....	64
Gambar 4.5 Wawancara Bersama Joanna Valencia.....	67
Gambar 4.6 Wawancara Bersama Atika Putri Chairani.....	71
Gambar 4.7 Wawancara Bersama Della Monica .....	75
Gambar 4.8 Wawancara Bersama Sridevi Aryanti .....	79
Gambar 4.9 Wawancara Bersama Risqia Mumfaza .....	83