

**UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS GERAK PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI
MODIFKASI PERMAINAN BOLA BESAR
DISMP NEGERI 6 PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RENDY FERDIAN
17086283**

**PROGRAM STUDI PEDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar Di Smp Negeri 6 Pariaman Kelas VIII 1

Nama : Rendy Ferdian

NIM : 17086283

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh :

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301988031003

Padang, Oktober 2021
Pembimbing



Prof. Dr. Syafuruddin M. Pd
NIP. 195611021981031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar Di Smp Negeri 6 Pariaman Kelas VIII 1

Nama : Rendy Ferdian

NIM : 17086283

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

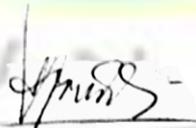
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Oleh:

Padang, 13 Januari 2022

Mengetahui,
Pembimbing



Prof. Dr. Syafruddin M. Pd
NIP. 195611021981031002

Disetujui oleh,
Penguji I



Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
Nip. 19591121196021001

Penguji II



Dra. Rosmawati, M. Pd
Nip. 195812161984031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Permainan Modifikasi Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman” adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperbolehkan karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Rendy Ferdian

Nim.17086283

ABSTRAK

Rendy Ferdian (2021) : Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman

Masalah dalam penelitian ini ialah kurangnya aktivitas gerak peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII 1 di SMPN 6 Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII 1 di SMPN 6 Kota Pariaman.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi aktivitas gerak dalam permainan modifikasi bola voli yang diisi oleh teman sejawat. Populasi penelitian ini mengambil seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Pariaman dengan jumlah 116 yang terdiri dari siswa putra 60 dan putri 47 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* dengan sampel kelas yaitu kelas VIII 1, dengan banyak sampel 29 orang, terdiri dari siswa putra 15 dan putri 14 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Diketahui hasil pertemuan 1 didapat rata-rata aktivitas gerak siswa yaitu 66,66. Dari hasil pertemuan 2 didapat rata-rata aktivitas gerak siswa yaitu 72,41%. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran yang sudah diterapkan tergolong baik namun masih belum mencapai indikator keberhasilan. Selanjutnya pada pertemuan 3 didapat rata-rata aktivitas gerak siswa yaitu 77,01%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas gerak siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% ,namun sejauh ini hasil dari persentase yang ada angka ini sudah cukup baik untuk mencapai indikator keberhasilan. Penelitian ini dicukupkan pada pertemuan 3 karena sesuai yang dilihat dari setiap pertemuan sudah adanya peningkatan aktivitas gerak siswa dari setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran dalam bentuk permainan modifikasi bola besar khususnya dalam permainan bola voli dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa.

Kata Kunci : Aktivitas Gerak, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
Bismillahhirahmanirrahim..

Puji dan syukur penelitian panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir guna untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Berkat rahmat Allah serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman kelas”.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, dan dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr.Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan organisasi yang telah meluangkan waktunya untuk menyetujui persetujuan-persetujuan yang penulis butuhkan.
3. Bapak Prof.Dr.Syafruddin, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, selalu sabar dalam membimbing dan penuh perhatian kepada penulis dalam penulisan skripsi.

4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan saran-saran yang sangat berharga dalam penulisan skripsi yang penulis kerjakan untuk menjadi lebih baik lagi.
5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji II. yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan saran-saran yang sangat berharga dalam penulisan skripsi yang penulis kerjakan untuk menjadi lebih baik lagi.
6. Seluruh staff tata usaha jurusan pendidikan olahraga ,terima kasih atas bantuannya dalam memperlancar segala urusan administrasi selama penulis kuliah dan tugas skripsi.
7. Kepada Bapak Rangga Aidil Putra selaku guru pamong saya ketika praktek lapangan dan seluruh guru beserta staf pegawai yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama berada di SMP Negeri 6 pariaman
8. Orang tua tersayang Ibunda Zarnita dan Ayahanda Zulkifli. Terima kasih banyak untuk do'a, kasih sayang, perhatian motivasi dan dukungan yang sudah diberikan. Tanpa itu semua peneliti tidak bisa seperti sekarang ini.
9. Terima kasih kepada kakak-kakak yaitu Rizaldi Agustian, S.Pd dan Rio wahyu yang telah banyak membantu dan menghibur selama saya berkuliah.
10. Terima kasih kepada seseorang yang spesial Sya'adatul Ullvi yang terus menyemangati dan mensupport selama penulisan skripsi.
11. Terima kasih kepada teman dekat terbaik dan para seluruh senior kos atau dikampus sesama perkuliahan Arif Rahman, Gilang fikri, Risjeni Oscar, S.Pd, Regi Prayoga, Alvisutri Khaira, Rangga Permana Putra, Febrian Syahputra yang sesama berjuang dan banyak membantu perkuliahan.

12. Sahabat dan teman KKN Muhammad Andri, Gina Sonia Marnel, Vivi Novita Syahli, Elsa Sabrina,S.Pd dan seluruh sahabat dan teman lainnya yang banyak membantu selama perkuliahan.
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis satu persatu, terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

Akhir peneliti menyadari bahwa penulisan proposal ini masih banyak kekurangannya. Untuk itulah, Kritik dan saran yang sifatnya mendidik dan dukungan yang membangun, senantiasa peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi industri dan organisasi.

Pariaman, Oktober 2021
Penulis,

Rendy Ferdian
Nim.17086283

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	5
C. PEMBATAAN MASALAH	6
D. RUMUSAN MASALAH	6
E. TUJUAN PENELITIAN	7
A. MANFAAT PENELITIAN	7
1. Bagi Siswa	7
2. Bagi Guru	7
3. Bagi Sekolah	7
4. Bagi Peneliti	8

BAB II KAJIAN TEORI ATAU KERANGKA TEORI

B. KAJIAN TEORI.....	9
1. Aktivitas Gerak	9
a) Pengertian Aktivitas Gerak	9
b) Macam-macam Gerak	10
c) Tujuan Gerak	13
d) Klasifikasi Keterampilan Gerak	15
e) Manfaat Aktivitas gerak Gerak	18
f) Fungsi Aktivitas Gerak	21
2. Modifikasi Permainan Bola Besar	26
a) Pengertian Modifikasi	26
b) Bentuk Permainan Bola Voli yang akan Diterapkan	29
c) Struktur yang akan Dirubah dalam Permainan Modifikasi Bola Besar	33
d) Manfaat Permainan Modifikasi	33
e) Tujuan Modifikasi Permainan Bola Besar	35
C. PENELITIAN YANG RELEVAN	36
D. KERANGKA BERPIKIR	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
1. Tempat Penelitian	43
2. Populasi dan Subjek Penelitian	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen	43
2. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Penelitian yang telah dilakukan ini adalah penelitian tindakan kelas.....	53
1. Pertemuan Pertama.....	53
2. Pertemuan Kedua	58
3. Pertemuan Ketiga	63
B. Pembahasan	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	73
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Lembar Observasi Aktivitas Gerak permainan modifikasi bola voli Siswa kelas VIII 1	46
3.	
4.	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bentuk lapangan bola voli	31
2. Pembelajaran bola voli mini.....	32
3. Kerangka berfikir	39
4. Alur penelitian tindakan yang berkelanjutan	41
5. Permainan modifikasi bola voli dengan menggunakan teknik passing bawah	47
6. Permainan modifikasi bola voli dengan menggunakan teknik passing atas..	48
7. Permainan kompetisi <i>modifikasi</i> bola voli	50
8. Grafik perbandingan persentase antara pertemuan 1 dan pertemuan 2	62
9. Grafik perbandingan persentase antara pertemuan 1,2 dan 3.....	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Disisi lain pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi sebenarnya mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu *objektif* yang ditentukan (aspek *kognitif*), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek *afektif*), serta keterampilan (aspek *psikomotor*) seorang peserta didik, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pengajar dengan peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah media pendorong perkembangan keterampilan *motorik* dan aktivitas gerak peserta didik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan

Jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu interaksi peserta didik dengan pendidik yang bertujuan untuk memberikan menerima ilmu dan pengetahuan yang bertujuan membentuk karakter yang baik pada peserta didik.

Sebagaimana dijelaskan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yakni:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Didalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 5 disebutkan ayat (1) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; dan ayat (5) setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat.

Proses pendidikan formal di sekolah masing-masing mata pelajaran diberikan oleh guru yang berkompeten dengan menggunakan rencana pembelajaran yang benar, diterapkan secara berkesinambungan akan memberikan pencapaian hasil yang maksimal pula. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar di sekolah agar siswa mampu berpikir kritis untuk membuka wawasan dengan menggali lebih dalam lagi apa yang diberikan oleh guru di sekolah. Selain itu, proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru memberikan rasa nyaman dan senang sehingga anak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan senang hati.

Pendidikan tentunya memerlukan adanya keberhasilan dalam proses pembelajaran. Faktor keberhasilan pembelajaran sangat banyak pengaruhnya baik itu dari guru maupun peserta didik. Keberhasilan proses kegiatan belajar dan pembelajaran, selain dipengaruhi oleh faktor guru juga dipengaruhi oleh faktor siswa itu sendiri. Tingkah laku peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran dapat mengindikasikan akan ketertarikan peserta didik tersebut terhadap pembelajaran itu atau sebaliknya, peserta didik merasa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut. Ketertarikan siswa inilah yang sering dikenal dengan istilah minat sehingga berkurangnya aktivitas gerak pada peserta didik.

Minat adalah kecenderungan jiwa yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas atau kegiatan. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas dan memperhatikan itu secara konsisten dengan rasa senang. Minat dapat menjadi sebab sesuatu kegiatan dan sebagai hasil dari keikutsertaan dalam suatu kegiatan. Karena itu minat belajar adalah kecenderungan hati untuk belajar untuk mendapatkan informasi, pengetahuan, kecakapan melalui usaha, pengajaran atau pengalaman. Minat adalah apa yang disebutnya sebagai *subjectrelated affect*, yang didalamnya termasuk minat dan sikap terhadap materi pelajaran.

Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat membutuhkan aktivitas gerak peserta didik terlebih lagi pada masa pandemi *Covid 19* saat sekarang ini. Jika pada saat proses belajar mengajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa tidak

bergerak maka proses pembelajaran tidak akan berjalan lancar dan siswa pun akan mudah terdampak *Covid 19* karna kurangnya aktivitas peserta didik dalam bergerak dan menyebabkan imun tubuh yang melemah.

Peserta didik pada dasarnya adalah tahap dimana anak yang baru masuk masa remaja, Remaja itu sendiri merupakan waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini seorang anak akan selalu ingin tahu dan ingin melakukan sesuatu hal yang baru.

Penulisan ini dibuat untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi mengangkat masalah ini pada skripsi penulis yang mana di Smp Negeri 6 Pariaman tepatnya dikelas VIII 1 terdapat bahwasanya kurangnya aktivitas gerak dari peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. oleh karena itu penulis melakukan suatu penelitian yang mana meningkatkan aktivitas gerak peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi bola besar.

Permainan pada dasarnya bertujuan bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan anak aktif untuk bergerak namun pada anak tahap remaja mereka ingin melakukan sesuatu hal yang baru maka dipelukannya modifikasi pada permainan tersebut agar anak bisa melakukan sesuatu hal yang baru dan akan mendorong anak dalam belajar.

Permainan modifikasi adalah suatu versi khusus dari permainan yang beberapa aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemainnya, pengalaman-pengalaman khusus para pemain, dan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Permainan modifikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu permainan yang sudah baku tetapi dirubah disesuaikan dengan karakteristik anak usia Remaja atau SMP, baik itu dari segi bentuk permainan, peralatan, jumlah pemain, pertauran, dan luas lapangan .Permainan modifikasi yang peneliti aplikasikan adalah permainan bola voli.

Berdasarkan dari latar belakang, dapat dikemukakan bahwa tingkat keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh aktivitas gerak peserta didik yang baru berada pada tahap ingin melakukan sesuatu hal yang baru dan menginginkan pembelajaran yang lebih menarik dan bervariasi, oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan dan *observasi* yang dilakukan penulis terhadap siswa dan guru pengampu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 6 Pariaman, dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam permainan bola voli.
2. Kurangnya pemahaman peserta didik akan pentingnya melakukan aktivitas gerak didalam pembelajaran.

3. Kurangnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas dalam pembelajaran.
4. Belum adanya pembelajaran berbasis modifikasi permainan bola besar terkhususnya permainan bola voli.
5. Kurangnya pengalaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai pembelajaran berbasis modifikasi permainan bola besar terkhususnya dalam bola voli.
6. Kurangnya dukungan media pembelajaran.
7. Kurang efektifnya metode pembelajaran yang digunakan oleh guru sebelumnya.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada “Meningkatkan aktivitas gerak peserta didik di dalam permainan bola voli dengan aturan-aturan yang dimodifikasi”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, Adakah terjadi peningkatan aktivitas gerak peserta didik melalui modifikasi permainan bola besar (bola voli) di SMP Negeri 6 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan metode modifikasi permainan bola besar khususnya dalam bola voli pada siswa Kelas VIII 1 di SMP Negeri 6 Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sekolah dan peneliti sendiri, yaitu:

1. Bagi Siswa

Agar siswa lebih minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ,sehingga timbulnya semangat siswa dalam bergerak.

2. Bagi Guru

Sebagai masukan untuk guru dalam melakukan modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga guna menciptakan proses pembelajaran yang lebih inovatif supaya tujuan belajar dapat tercapai secara maksimal.

3. Bagi sekolah

Sebagai masukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dan efektif terhadap proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta lebih memberikan dukungan terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

4. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian, sehingga bisa menjadi bahan pertimbangan dan menambah wawasan pengetahuan

yang berguna dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di masa yang akan datang.