

**PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP N 1 SASAK RANAH PASISIA
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**YOPI SAPUTRA
NIM. 55842**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan
Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMP N 1 Sasak Ranah
Pasisia Pasaman Barat

Nama : YOPI SAPUTRA

NIM : 2010/ 55842

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

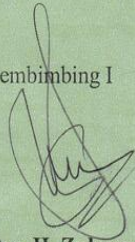
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Juli 2014

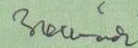
Disetujui oleh:

Pembimbing I



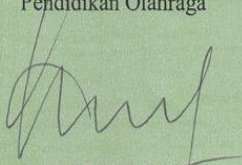
Drs. H. Zulman, M.Pd
NIP.195812161984031002

Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Diketahui :
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. NIP. 1959070519850031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan
Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMP N 1 Ranah
Pasisia Pasaman Barat

Nama : Yopi Saputra

NIM : 2010/ 55842

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

N a m a		Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. H.Zulman, M.Pd	1.
2. Sekretaris	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2.
3. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	3.
4. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	4.
5. Anggota	Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	5.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan didibawah ini :

Nama : Yopi Saputra
Tahun Masuk/NIM : 2010/55842
Tempat/ Tanggal Lahir : Sasak/ 23 september 1991

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul **”Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat”** merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan maupun kutipan dengan mengikuti tata penulis karya ilmiah yang lazim.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 11 september 2014

Yang menyatakan,



Yopi Saputra

ABSTRAK

Yopi Saputra (55842): Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat tentang Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Praktek Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (penjasorkes) kurang berjalan dengan baik dan lancar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana metode pengajaran, dan sarana prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat.

Penelitian ini bersifat deskriptif, populasi penelitian diambil dari 6 kelas, Sampel penelitian diambil sebanyak 32 orang dengan menggunakan teknik proposional random sampling. Jenis data dalam penelitian ini adalah bersifat primer dan sekunder, yang dimaksud data primer di dalam penelitian ini adalah data yang langsung diperoleh dari responden dengan cara menyebarkan angket/kuesioner terbuka kepada seluruh sampel, sedangkan data sekunder adalah data yang diambil secara tidak langsung dari sumbernya yaitu melalui dokumen-dokumen yang ada di sekolah. Data pada penelitian diperoleh dengan menggunakan cara observasi, wawancara dan quesioner atau dengan penyebaran angket.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa pelaksanaan proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat adalah sebagai berikut: dari segi metode pengajaran dengan indikator demonstrasi memiliki jumlah rata-rata persentase jawaban 80 kali (50%) dengan kriteria sedang dan indikator ceramah memiliki jumlah rata-rata persentase jawaban 136 kali(60.71%).Untuk sarana dan prasarana dengan indikator peralatan olahraga memiliki rata-rata persentase jawaban siswa 130 kali (50.78%) dengan kriteria sedang. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat berada dalam kategori ” sedang”.

Kata Kunci : Proses Belajar Mengajar & Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penullis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs Edwarsyah, M.Kes Dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Penguji, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat yang telah membantu penulis memberikan kemudahan dan izin untuk melakukan penelitian.
8. Guru staf pengajar dan pegawai tata usaha di SMP N 1 Ranah Pasisia Pasaman Barat yang telah membantu penulis dalam memberikan data penelitian.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT,dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua,amin.

Padang, 24 Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Penjasorkes	9
a. Pengertian Penjasorkes	11
b. Tujuan Penjasorkes	13
2. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani	13
3. Pelaksanaan Pembelajaran	16
4. Metode Pengajaran.....	19
5. Sarana dan Prasarana	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	31

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisa Data	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Verifikasi Data	33
2. Deskriptif Data	33
B. Pembahasan	39
1. Metode Pengajaran.....	39
2. Sarana dan Prasarana.....	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	30
2. Jumlah Sampel Penelitian	30
3. Persentase dan Kriterion Pelaksanaan Penjasorkes Sub Variabel.....	34
4. Persentase dan Kriterion Pelaksanaan Penjasorkes Metode Pengajaran.....	35
5. Jumlah Skor dan Persentase Indikator Demonstrasi	36
6. Jumlah Skor dan Persentase Indikator Ceramah.....	37
7. Jumlah Skor dan Persentase Indikator Peralatan Olahraga.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah-langkah Metode Mengajar Induktif	21
2. Langkah-langkah Metode Mengajar Deduktif	22
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	28
4. Grafik Persentase Pelaksanaan Penjasorkes Sub Variabel.....	34
5. Grafik Histogram Sub Variabel/Indikator.....	36
6. Grafik Histogram Sub Variabel Metode Demonstrasi	37
7. Grafik Histogram Sub Variabel Metode Ceramah.....	38
8. Grafik Histogram Sub Variabel Peralatan Olahraga.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan pendidikan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang - Undang No 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan yaitu: "Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". (Sistem Pendiknas, 2003:5).

Fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Depdiknas (2006: 648) mengemukakan bahwa:

"Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Penjelasan di atas penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan disekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Demikian Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), penghayatan nilai – nilai (afektif) seperti; Sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual dan sosial serta pembinaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan perkembangan kualitas fisik dan psikis peserta didik yang seimbang.

Penjelasan di atas jelas bahwa mata pelajaran Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMP yang harus mendapatkan perhatian yang cukup serius karena di dalam materi Penjasorkes tersebut terdapat nilai – nilai yang antara lain kreatifitas, disiplin, kerjasama dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional, dalam pengertian yang luas dan karena itu Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang juga ikut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan ikut serta berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian pendidikan harus dilaksanakan dengan tertib dan bertanggung jawab.

Di dalam pelaksanaan praktek penjasorkes guru harus memiliki pengetahuan tentang memilih materi pelajaran yang akan diberikan sesuai dengan tingkatan belajar motorik serta harus sesuai dengan perkembangan tubuh si anak.

Hal tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan praktek penjasorkes yang diarahkan pada kesegaran jasmani dan pengalaman gerak.

Aktivitas gerak yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam situasi ini di ajukan pada perbaikan dan peningkatan kemampuan motorik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan, materi kognitif ditujukan kepada pengetahuan dan pandangan luas dan saling ketergantungan antara proses adaptasi tubuh dan psikis serta materi sosial ditujukan pada sikap kesetiaan dan kemauan dalam menolong dan memiliki rasa kebersamaan dengan penuh gairah dalam peningkatan kesegaran jasmani.

Adapun bentuk materi yang sangat sederhana dilakukan agar siswa dapat bergairah mengikuti aktivitas pembelajaran dengan penyampaian materi melalui modifikasi sarana dan prasana pembelajaran diikuti dengan permainan kecil yang sesuai dengan perkembangan siswa dan siswi. Sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan baik, seperti permainan merah hitam, kancil dan kerbau. Ulat dan kempompong serta masih banyak lagi permainan-permainan kecil yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemauan siswa mengikuti peroses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Namun realitanya pelaksanaan praktek Penjasorkes di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat yang dilaksanakan masih kurang berjalan dengan baik dan lancar. Informasi yang didapat dari kepala sekolah dan guru penjas adalah guru penjasorkes belum menggunakan metode pengajaran yang tepat dan sarana prasarana yang belum mencukupi sehingga dapat menjadi hambatan dalam belajar praktek pendidikan jasmani.

Agar proses pembelajaran praktek penjasorkes yang dilaksanakan belum dapat tercapai, maka adanya suatu cara yang disusun secara sistematis, cara ini yang dimaksud adalah metode. Metode dalam ilmu pendidikan jasmani adalah “cara – cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengolah pengetahuan, prinsip – prinsip, norma – norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar”.

Hal ini dapat penulis sampaikan bahwa siswa tidak dapat memperhatikan instruksi-instruksi gerakan yang akan dilakukan disebabkan dari faktor social budaya siswa, seperti; memandang bola (*dribble*) dalam ini siswa banyak tidak mampu karena bola yang dijadi sarana bola yang terbuat dari kerta dalam artian terjadi modifikasi sarana dan prasarana yang mengakibatkan siswa menjadi bosan, jenuh, dan malas melakukan karena tidak bola sebenarnya.

Berbagai hal metode pembelajaran mulai dari ceramah, diskusi, demonstrasi dan lain-lain telah dilakukan terhadap siswa akan tetapi tujuan dari pembelajaran tidak juga tercapai dengan baik. Faktor lain yang dapat penulis sampaikan yang masih berhubungan dengan siswa banyak tidak melakukan pembelajaran penjasorkes adalah siswa tidak berperan sesuai fungsi dalam proses pembelajaran, seperti pelaksanaan permainan yang bersifat kerja sama antar individu siswa sering memonoli aktivitas bermain dalam hal ini siswa yang kecang lari maka siswa tersebut yang selalu dijadikan ujung tombak untuk memenangkan permainan, pada hal secara metode sudah disampaikan bagaimana

koordinasi dan strategi bermain yang dilakukan masing-masing tim dan fungsi secara individual

Selanjutnya keberadaan sarana dan prasarana olahraga juga mempengaruhi keberhasilan dari pelaksanaan praktek pendidikan jasmani. Tersedianya sarana dan prasarana berperan dalam kelancaran pembelajaran praktek penjasorkes yang dilaksanakan di halaman sekolah. Sarana dan prasarana yang tidak memadai dapat menyebabkan sulitnya tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani. Sehingga dalam proses pembelajaran hampir keseluruhan materi dilakukan dalam bentuk modifikasi sarana dan prasarana dan hal dilakukan pada dalam proses mencapai tujuan pendidikan jasmani agar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sedangkan seandainya dilakukan juga pada siswa tanpa modifikasi sarana dan prasarana itu hanya di luar lingkungan sekolah yang jarak sangat jauh dari lingkungan tempat mereka tinggal ataupun lingkungan sekolah maka akan terjadi pemaksaan pada siswa dan sekolah untuk bisa bermain dengan bebas dan lepas pada sebuah lapangan seperti di sepak bola hal tersebut mereka tidak dapat merasakan.

Hambatan atau kendala yang dihadapi dalam mengajar praktek penjasorkes SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat pada siswa kelas VII sampai kelas IX yang disampaikan diatas dapat disimpulkan diantaranya; metode pengajaran yang diberikan oleh guru kurang tepat, sarana dan prasarana yang tidak mencukupi, kurang bersemangat, malas, lokasi yang jauh dan aktifitas sekolah yang padat yang membuat siswa sering lelah serta malas untuk berolahraga ini merupakan anggapan yang disampaikan.

Berdasarkan gejala diatas maka masalah kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diberikan dalam proses pembelajaran penjas. Dalam proses pembelajaran pada saat ini sebuah metode pembelajaran tidak cukup kita dengan memberika instruksi dan paparan saja kepada siswa hal lain juga harus mampu kita lakukan seperti demonstrasi dengan modifikasi sarana.

Dan oleh permasalahan di atas penulis tertarik dan merasa penting untuk melakukan penelitian. Penelitian yang dimaksud adalah tentang bagaimana ”Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Media pembelajaran
2. Sarana dan prasarana
3. Metode pengajaran
4. Motivasi siswa
5. Lingkungan sekolah
6. Perumusan Pembelajaran
7. Keaktifan guru mengajar
8. Dukungan kepala sekolah

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi di atas tidak mungkin semua dapat diteliti oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membahas mengenai:

1. Metode Pengajaran Penjasorkes
2. Sarana dan Prasarana Penjasorkes.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada dapat di rumuskan masalah penelitian ini, diantaranya adalah;

1. Bagaimakah metode pengajaran dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat.
2. Apakah Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat sudah cukup baik.

E. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan Penelitian proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat, bertujuan untuk;

1. Mengetahui bagaimana metode pengajaran dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat.
2. Mengetahui bagaimana sarana dan prasarana dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di SMP N 1 Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi:

1. Peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah
3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah untuk memberikan pembinaan kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar mengajar lebih baik lagi.
4. Peneliti yang akan datang, sebagai referensi penelitian lanjutan
5. Bahan bacaan di perpustakaan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode Pengajaran memberikan cara yang cukup baik terhadap menyelesaikan hambatan belajar siswa dan memiliki kriteria sedang sebagai hambatan belajar belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Sarana dan Prasarana yang kurang mencukupi menyebabkan hambatan belajar bagi siswa untuk mengikuti pelaksanaan praktek proses belajar mengajar yang dilaksanakan diluar jam sekolah.

B. Saran

Adapun saran – saran yang dapat penulis kemukakan sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru mata pelajaran untuk lebih meningkatkan metode pengajaran yang menarik sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti proses belajar mengajar Praktek Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
2. Diharapkan kepada pihak sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk melengkapi segala bentuk sarana atau peralatan olahraga demi kelancaran proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali Umar.(2004). *Pengantar Teknologi Pembelajaran Penjas (buku ajar)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
2. Arikunto, Suharsimi (1998). *Organisasi Administrasi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. Jakarta. Depdikbub.
3. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Mengajar.
4. Arsyad, Azhar. (1996). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Bandung: PT. Rosdakarya
5. Chairudin Hutasuht. (1997). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
6. Depdiknas. (2006). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta Bandung.
7. (2003). UU RI Nomor 20 Tahun2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
8. (2003).*Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
9. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
10. Djusma.(1995). *Pengantar Didaktik Olahraga*. FPOK IKIP Padang.
11. Fets. F. (1973). *Allegement Methode Der Leibesubungen*. Frankfurt.
12. Gossing. S. (1977). *Einfuchbrung in Die Spor Didaktik*. Lumpert Vellag Hamburg.
13. Roestiyah. NK. 91989). *Didaktik Metodik*. Bina Aksara. Jakarta.
14. Sudjana, Nana. (1990). *Penelitian Hasil Belajar*.
15. Sudjana, N. Dan Rivai, A. 1990. *Media Pengajaran*. Bandung: Penerbit C. V. Sinar Baru Bandung.
16. Slameto .(1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
17. Suwirman. (2004). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.