

**PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP PEMBANGUNAN
LABOR UNP PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**WALDI JULIO SAPUTRA
NIM . 1107238**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

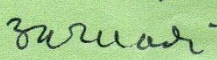
**PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP PEMBANGUNAN
LABOR UNP PADANG**

Nama : Waldi Julio Saputra
NIM : 1107238
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

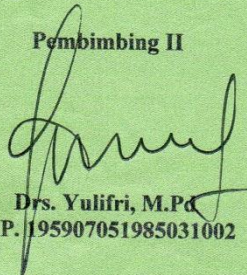
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

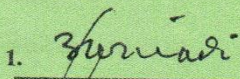
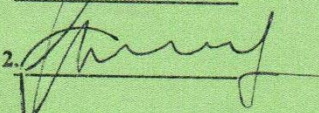
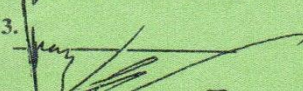
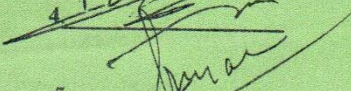
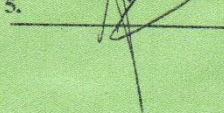
Dinyatakan lulus
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN DI SMP PEMBANGUNAN LABOR UNP PADANG

Nama : Waldi Julio Saputra
NIM : 1107238
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Willadi Rasyid M.Pd	1. 
Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WALDI JULIO SAPUTRA

Nim : 1107238

Program studi : Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DI SMP PEMBANGUNAN LABOR UNP PADANG

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016

Yang menyatakan,



WALDI JULIO SAPUTRA

Nim. 1107238

ABSTRAK

Waldi Julio Saputra, "Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di Pembangunan Labor UNP Padang".

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada di SMP Pembangunan Labor UNP Padang 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 Pembangunan Labor UNP Padang.

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 Pembangunan Labor UNP Padang 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 Pembangunan Labor UNP Padang 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 pada SMP Pembangunan Labor UNP Padang”.

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. Syafrizal, 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. Zarwan, M.Kes 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. Williadi Rasyid, M. Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M. Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Kibadra, M.Pd dan Drs, Qalbi Amra, 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 SMP Pembangunan Labor UNP Padang yang telah membantu penulis memberikan kemudahan dan izin untuk melakukan penelitian.
8. Guru staf pengajar dan pegawai tata usaha SMP Pembangunan Labor UNP Padang 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, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
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	12

b. Tujuan Penjasorkes	13
2. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani	14
3. Pelaksanaan Pembelajaran	17
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	32
E. Teknik Analisa Data	32

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Verifikasi Data	34
2. Deskriptif Data	34
B. Pembahasan	38
1. Metode Pengajaran.....	38
2. Sarana dan Prasarana	41

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	29
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.....	36
7. Jumlah Skor dan Persentase Indikator Sarana dan Prasarana	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	27
2. Grafik Persentase Pelaksanaan Penjasorkes Sub Variabel	34

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”.

Berdasarkan 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.

Dengan 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.

Selanjutnya penjelasan di atas jelas bahwa mata pelajaran Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran 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 Pembangunan Labor Unp Padang 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; mendang 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.

Sedangkan 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 di Smp Pembangunan Labor Unp Padang pada siswa kelas VII 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 berkerenget 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 Pembangunan Labor Unp Padang”.

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 Pembangunan Labor Unp Padang?
2. Apakah Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di Smp Pembangunan Labor Unp Padang sudah cukup baik?

E. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan Penelitian proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga kesehatan di Smp Pembangunan Labor Unp Padang, bertujuan untuk;

1. Mengetahui bagaimana metode pengajaran dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di Smp Pembangunan Labor Unp Padang.
2. Mengetahui bagaimana sarana dan prasarana dalam pelaksanaan proses belajar mengajar praktek penjasorkes di Smp Pembangunan Labor Unp Padang.

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

- Ali Umar.(2004). *Pengantar Teknologi Pembelajaran Penjas (buku ajar)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Organisasi Administrasi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. Jakarta. Depdikbub.
- (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Mengajar.
- Arsyad, Azhar. (1996). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Bandung: PT. Rosdakarya
- Chairudin Hutasuhut. (1997). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. (2006). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- (2003). UU RI Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Djusma.(1995). *Pengantar Didaktik Olahraga*. FPOK IKIP Padang.
- Fets. F. (1973). *Allegement Methode Der Leibesubungen*. Frankfurt.
- Gossing. S. (1977). *Einfuehrung in Die Spor Didaktik*. Lumpert Vellag Hamburg.
- Roestiyah. NK. 1989). *Didaktik Metodik*. Bina Aksara. Jakarta.
- Sudjana, Nana. (1990). *Penelitian Hasil Belajar*.
- Sudjana, N. Dan Rivai, A. 1990. *Media Pengajaran*. Bandung: Penerbit C. V. Sinar Baru Bandung.
- Slameto .(1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwirman. (2004). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.