

PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN POKOK BAHASAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN DI KELAS X SMA NEGERI 6 BANDA ACEH

Hendra Fahrizal

Abstract: Physical education is education that uses motion media to achieve the goal of physical education. Based on the observation of high school (SMA) State 6 Banda Aceh can be drawn that the implementation of the teaching of physical education subject development activities have not reached mastery. The purpose of this study to determine the application of media using balls, cardboard and rope to mastery learning class X student development activities SMA 6 Banda Aceh. This research is action research as for the instruments used to collect observation data format. Data were analyzed by tabulating the results of observations, see mastery learning in accordance with the plans and objectives of this study based on the results of this study concluded that the application of basic instructional media development activities to complete the learning in class X SMA 6 city of Banda Aceh, the first cycle develops implement media such as ball strength, speed rope and cardboard mengembangkan to develop agility to the completeness 86.66% were 26 people who completed the second cycle while still using the ball, cardboard and rope with the changing pattern of play then increased to 100%. Mastery consists of Fitness, active, creative / intellectual, basic movement, social, happy, emotional / of mental.

Keywords: Media and Development Activities.

Abstrak: Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan media gerak untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil observasi Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 6 Banda Aceh dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pokok bahasan aktivitas pengembangan belum mencapai ketuntasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan media menggunakan bola, kardus dan tali untuk ketuntasan pembelajaran aktivitas pengembangan siswa kelas X SMA Negeri 6 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah Penelitian tindakan adapun instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ini format observasi. Data yang dianalisis dengan mentabulasi hasil pengamatan, melihat ketuntasan pembelajaran sesuai dengan perencanaan dan tujuan penelitian ini berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran pokok aktivitas pengembangan dapat menuntaskan pembelajaran pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Kota Banda Aceh siklus pertama menerapkan media seperti bola mengembangkan kekuatan, tali mengembangkan kecepatan dan kardus untuk mengembangkan kelincahan dengan ketuntasan 86.66% sebanyak 26 orang yang tuntas sedangkan siklus kedua masih menggunakan bola, kardus dan tali dengan merubah pola bermain maka naik menjadi 100%. Ketuntasan terdiri dari Kebugaran, keaktifan, kreatif/intelektual, gerak dasar, sosial, gembira, emosional/mental.

Kata Kunci: Media, dan Aktivitas Pengembangan.

PENDAHULUAN

Kurikulum merupakan sarana untuk mencapai tujuan instruksional, menuju pembentukan karakter dan harapan sebagai alat pendidikan serta khususnya bagi siswa dan guru. KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) adalah kurikulum operasional yang disusun, dikembangkan dan dilaksanakan oleh setiap satuan pendidikan. KTSP menjadi seperangkat pengembangan kurikulum

yang dikembangkan pada posisi yang paling dekat dengan kebutuhan belajar. Sebagai wujud reformasi pendidikan, KTSP memberikan otonomi kepada sekolah dan satuan pendidikan untuk mengembangkan kurikulum sesuai dengan potensi, tuntutan dan kebutuhannya masing-masing. Pada sistem KTSP sekolah memiliki *full authority and responsibility* dalam menetapkan kurikulum dan pembelajaran sesuai dengan visi, misi dan tujuan. Pengembangan kurikulum KTSP dilakukan oleh

guru, kepala sekolah, komite sekolah, dewan pendidikan, tenaga kependidikan, wali murid, tokoh masyarakat dan lembaga lain (*stakeholder*) yang bisa dilibatkan dalam menetapkan kebijakan berdasarkan ketentuan-ketentuan pendidikan yang berlaku.

SMA Negeri 6 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah menengah atas yang proses pembelajaran berlangsung sebagaimana mestinya. Materi pokok aktivitas pengembangan adalah aspek kebugaran jasmani yang meliputi latihan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diajarkan; (1) mendorong kedua lengan dari sikap telungkup, hingga turun naik dan dada saat lengan mendorong terangkat dari lantai kedua lengan lurus, sedangkan paha dan kaki tetap menempel lantai, (2) melakukan gerakan *push-up* (3) latihan berjalan dengan menggunakan tangan. Bentuk latihan otot perut diantaranya; (1) mengangkat pundak dari sikap tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan silang di depan dada, (2) mengangkat kedua kaki dan sikap duduk dan menahannya selama 8 hitungan, (3) mengangkat kedua kaki dari sikap duduk dan (4) melakukan gerakan *sit-up*.

Bentuk latihan kecepatan yaitu lari cepat mulai dari 5 sampai 20 meter dan lari *akselerasi*. Bentuk latihan kelincahan yaitu lari cepat bolak-balik dengan jarak 10 meter sebanyak 4-5 kali dan *squat thrust* dimulai dengan berdiri tegak, jongkok kedua tangan di permukaan tanah, selanjutnya kedua tungkai dilempar lurus ke belakang seperti sikap *push-up*, kemudian kembali seperti sikap semula.

Proses pembelajaran telah dijelaskan di atas berjalan memang sebagaimana mestinya, hanya terjadi beberapa permasalahan, diantaranya (1) kurang semangat, (2) kegembiraan siswa mengikuti pembelajaran berlangsung, (3) siswa kurang konsentrasi dan (4) terbatasnya sarana, prasarana.

Sebagai gambaran, hasil belajar Penjaskes siswa kelas X semester kedua Tahun Pembelajaran 2011/2012 terdapat 23 % siswa memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Adapun nilai ketuntasan minimal belajar pada setiap pokok bahasan aktivitas pengembangan penjaskes di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 6 Banda Aceh adalah 65.

Berdasarkan data hasil belajar tersebut, bahwa penilaian yang dilakukan peneliti pada pokok bahasan aktivitas pengembangan tidak mencapai ketuntasan pembelajaran terutama aspek kebugaran, aktif atau bersemangat, gerak dasar, kreatif intelektual, sosial/percaya diri dan emosional. Asumsi peneliti perlu adanya menggunakan media pembelajaran.

Media merupakan alat ataupun sarana untuk membantu kelancaran suatu kegiatan pembelajaran. Media digunakan untuk mempermudah guru melakukan proses belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani. Media yang digunakan peneliti seperti: bola voli atau bola kaki, tali dan kardus berukuran kurang lebih 30 x 50 cm. Bola digunakan untuk pengembangan kekuatan tangan, perut. Tali untuk mengembangkan kecepatan dan kardus untuk mengembangkan kelincahan.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis meneliti lebih lanjut tentang penerapan media dalam pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani siswa, maka diambil suatu penelitian dengan judul "Penerapan Media Pembelajaran Pokok Bahasan Aktivitas Pengembangan Terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2011/2012".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek Penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 6 Banda Aceh yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan format observasi, yang diamati oleh 3 observer dengan ceklist dalam beberapa aspek, kebugaran, aktif/semangat, gerak dasar, kreatif/intelektual, sosial/percaya diri, gembira dan emosional/mental dalam ketuntasan belajar siswa.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik meliputi kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (Husdarta, 2009:1)

Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Memahami arti pendidikan jasmani, harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual (Husdarta, 2009:6).

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. diartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari

bermain dapat ditemukan di dalam keduanya (Husdarta, 2009:5).

Saat menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat (Husdarta, 2009:5).

Pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya. Sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Pendidikan Jasmani bersifat fisik dalam aktivitasnya dan penjas dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlaku bagi bermain dan olahraga, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan (Husdarta, 2009:5).

Berdasarkan Kajian tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa hubungan mata pelajaran pendidikan jasmani dengan bermain dan olahraga adalah pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya. Pendidikan jasmani terutama di sekolah mengajarkan berbagai gerak terutama dalam permainan juga kegiatan keolahragaan misalnya dalam kegiatan *ekstrakurikuler*.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Tisnowati *et al.* (1998:15).
Internasional charter of physical Education and

Sport dari UNESCO disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seorang baik sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan membentuk watak.

Menurut Amir (2005:5) Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan di sekolah, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa.

Pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Depdiknas (2007:6) Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang

terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

- Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung-jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA/MA.

Departemen Pendidikan Nasional (2003:9), menjelaskan fungsi pendidikan jasmani sebagai berikut ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- Permainan dan olahraga
- Aktivitas pengembangan
- Aktivitas senam
- Aktivitas ritmik
- Aktivitas air
- Pendidikan luar kelas
- Kesehatan

Media Pembelajaran

Menurut Sadiman (2002:6). “Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan”. maka media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran agar dapat merangsang pikiran, perasaan, minat dan perhatian siswa sehingga proses interaksi komunikasi edukasi antara guru (atau pembuat media) dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna dan berdayaguna.

Ciri-ciri Media Pembelajaran

Memudahkan pemahaman tentang media maka kita terlebih dahulu kita mengenal ciri-ciri media pembelajaran. Menurut Gerlach dalam Arsyad (2002:12) sebagai berikut : Ciri Fiksatif (*Fixative Property*), Ciri manufulatif (*Manipulative Property*), dan Ciri Distributif (*Distributive Property*).

Macam-macam Media

Menurut Bretz membedakan antara media siar dan media rekam sehingga terdapat 8 klasifikasi media. 1) media audio visual gerak, 2) media audio visual diam, 3) media audio visual semi gerak, 4) media visual gerak, 5) media visual diam, 6) media visual semi gerak, 7) media audio, 8) media cetak. (Sadiman, 2002:20)

Media pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan di lapangan. Menurut Hajidin (2009:40). Media untuk lapangan digolongkan menjadi tiga kelompok;

- Media mekanik yaitu alat-alat diluar ketentuan dalam peraturan pertandingan cabang olahraga tertentu diciptakan untuk membantu membelajarkan gerak dipemakainya, tidak ada ketentuan tentang model dan ukuran untuk alat ini
- Media kinestik yaitu berkaitan dengan informasi tentang kedudukan/posisi diuar dan dalam ruangan dan hubungan dengan bagiannya.
- Media sederhana yaitu media pengantar atau apa saja yang digunakan untuk proses penyaluran informasi.

Berkaitan dengan berbagai uraian di atas, maka dalam penelitian ini menggunakan media mekanik yaitu alat-alat diluar ketentuan dalam peraturan pertandingan cabang olahraga tertentu diciptakan untuk membantu pembelajaran sederhana yaitu bola (voli/kaki) bertujuan mengembangkan kekuatan lengan dan perut, kotak (kardus) untuk

mengembangkan kelincahan, dan seutas tali untuk mengembangkan kecepatan, pembelajaran pokok bahasan aktivitas pengembangan pada Siswa kelas X SMA Negeri 6 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kondisi Fisik

Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1995: 8) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya”.

Komponen - komponen dan Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1995: 8) Komponen kondisi fisik itu meliputi: Kekuatan, daya tahan umum (*general endurance*, daya tahan otot (*local endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksibilitas*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*).

Pendapat diatas dapat disimpulkan komponen-komponen kondisi fisik diantara adalah kekuatan: kemampuan seseorang menahan beban, kelenturan; kemampuan memperluas ruang gerak sendi, daya tahan ; kemampuan melakukan aktivitas relatif lama. Kelincahan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa hilang keseimbangan. Ketepatan kemampuan bertindak cepat dalam menanggapi rangsangan. daya ledak adalah perkalian kecepatan dan kekuatan.

Latihan Kondisi Fisik

Latihan daya tahan : *Fartlek* atau *speed play* biasanya dilakukan dialam terbuka yang diawali dengan lari lambat-lambat dan kemudian diselingi lari cepat jarak pendek.

Bentuk latihan kekuatan : Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan dibagi tiga kategori yaitu: kontraksi isometrik atau kontraksi

Sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh. Bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong, atau menarik benda yang tidak dapat digerakkan seperti tembok, pohon, dan sebagai.

Latihan Isotonik

Latihan isotonik nampak anggota tubuh bergerak. Sekelompok otot memanjang dan memendek. Latihan isotonik biasanya dilakukan dengan memakai beban baik berupa beban tubuh si pelaku itu sendiri maupun beban dari luar seperti lempengan besi, katrol, atau mesin latihan.

Kontraksi isokinetik

Otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang gerakannya sehingga otot bekerja maksimal pada setiap sudut gerak persendian. Latihan menggunakan mesin.

Latihan Kelentukan

Beberapa cara melatih kelenturan yang menggunakan latihan peregangan otot untuk memperluas gerakan sendi akan dijelaskan sebagai berikut :Peregangan dinamik atau peregangan balistik, peregangan statik, peregangan pasif.

Latihan Kelincahan

Bentuk latihan kelincahan sebagai berikut : Lari bolak-balik (*shuttle-run*), Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter, Jongkok Berdiri (*squat-thrust*), Lari belak-belok (*zig-zag*).

HASIL PEMBAHASAN

Pembahasan Penelitian

Hasil belajar siswa dari siklus ke siklus dengan penerapan media pada pembelajaran pokok pembahasan aktivitas pengembangan juga mengalami peningkatan yang berarti. Pada siklus I nilai rata-rata yang didapat siswa ada yang tidak tuntas yaitu 4 orang (13,33%) memperoleh nilai di bawah < 64 dan 26 orang (86,66%) mendapat nilai < 65, dan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan

penerapan media pada pembelajaran pokok pembahasan aktivitas pengembangan ada peningkatan prestasi belajar siswa.

Pada dasarnya ketujuh aspek yang diteliti sangat penting dalam pembelajaran seperti yang dijelaskan oleh Baley dan Field “bahwa dimensi aspek dan ruang lingkup pendidikan jasmani tidak terbatas pada unsur jasmani saja, tetapi lebih ditekankan pada pendidikan secara luas yang meliputi aspek intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetik”. (Amir, 2006:5)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan secara praktis bahwa tujuan operasional pendidikan olahraga belum tercapai. Secara operasional tujuan pendidikan jasmani meliputi: pengembangan kebugaran, pengembangan keterampilan dan motorik, pengembangan kognitif, dan pengembangan afektif. Disamping itu juga ada empat domain yang ingin dikembangkan dalam pendidikan jasmani yaitu domain fisik, domain psikomotor, domain kognitif, dan domain afektif. Selain itu juga pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan lingkungan yang bisa merangsang pengalaman gerak murid untuk menghasilkan respon yang diinginkan, yang memberikan kontribusi dalam pengembangan semua potensi yang dimiliki secara optimal (Amir, 2006:5)

Lebih lanjut, dirumuskan dalam *National Association For and Physical Education (NASPE)* tentang profil individu yang telah terdidik dalam pendidikan jasmani yaitu individu-individu yang :

- Memiliki keterampilan yang diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan fisik,
- Memiliki kebugaran fisik,
- Berpartisipasi secara dalam kegiatan fisik,
- Memahami implikasi dan manfaat dari keterlibatan fisik,

- Menghargai kegiatan fisik dan sumbangan dalam pembicaraan hidup sehat.

Pendapat diatas diketahui bahwa pembelajaran siklus pertama belum menunjukkan ada indikator ketutasan belajar merujuk kepada tujuan pendidikan jasmani sebenarnya. Dengan demikian perencanaan pada siklus kedua lebih efektif dan efisien.

Penggunaan media pembelajaran yang efektif dapat memberi peran yang besar terhadap peningkatan pembelajaran yang baik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sadiman (2002:16), media pembelajaran mempunyai kegunaan-kegunaan sebagai berikut:

- Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistis (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan belaka).
- Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera.
- Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik.
- Dengan sifat yang unik pada tiap siswa ditambah lagi dengan lingkungan dan pengalaman yang berbeda, sedangkan kurikulum dan materi pendidikan ditentukan sama untuk setiap siswa, maka guru akan banyak mengalami kesulitan bilamana semuanya itu harus diatasi sendiri.

Berdasarkan pendapat Sadiman di atas dapat dijelaskan bahwa media pembelajaran mempunyai kegunaan-kegunaan yaitu memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistis (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan belaka). Yang kedua adalah mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera.

Manfaat yang lain yang diperoleh adalah dengan menggunakan media pendidikan secara

tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik. Media pendidikan juga dapat menimbulkan kegairahan belajar, memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan dan kenyataan dan memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya.

Selain dari pada itu manfaat penelitian yang dapat diambil dari penggunaan media pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan sifat yang unik pada tiap siswa ditambah lagi dengan lingkungan dan pengalaman yang berbeda, sedangkan kurikulum dan materi pendidikan ditentukan sama untuk setiap siswa, maka guru akan banyak mengalami kesulitan bilamana semuanya itu harus diatasi sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dalam bab terdahulu, maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut: Penerapan media pada materi pokok aktivitas pengembangan dapat menuntaskan hasil belajar siswa kelas X SMA Negeri 6 Banda Aceh.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka disarankan sebagai berikut:

- Diharapkan Kepala dinas selaku pemegang kendali pendidikan untuk memperhatikan dan memberi dukungan kepada kepala sekolah, guru pendidikan jasmani.
- Diharapkan kepala sekolah menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.
- Diharapkan kepada guru terutama guru pendidikan jasmani inovatif dan kreatif dalam menerapkan media pembelajaran. Sehingga

penguasaan materi tersebut oleh siswa dapat dilakukan dengan baik dan benar pada kelas-kelas berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2006), *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Banda Aceh, Syiah Kuala University Press.
- Amir, Nyak *et al.* (2005), *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Praktik dan Didaktik*, Banda Aceh, Syiah Kuala University Press.
- Hajidin. *Modul Media Pembelajaran*. Banda Aceh; Universitas Syiah Kuala.
- Sadiman, Arief. *et al.* (2002). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Sajoto. (1988), *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Dahara Prize, Semarang.
- Tisnowati dan Mirman Moekarto. (1998). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.