

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TEKNIK DRIBBLING
SEPAK BOLA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 30 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

RENO MUHLASIN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2013

D: 23210 / 23765

371.11017
Reh
P
2013
4. 13/4 68

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TEKNIK DRIBBLING
SEPAK BOLA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 30 PALEMBANG**



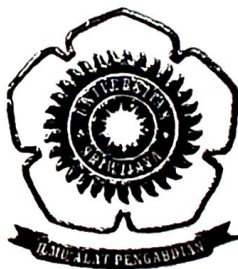
SKRIPSI OLEH :

RENO MUHLASIN

NOMOR INDUK MAHASISWA : 56071906012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Reno Muhlasin

Nim : 56071006012

Program Studi : Penjaskes

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul : Pengaruh Media Pembelajaran Video Teknik Dribbling Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang”. Ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutuhan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia NO 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi atas pernyataan ini, saya siap menanggung saksi yang dijatuhkan saya kemudian ditemukan adanya pelanggaran dana atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang

Yang membuat pernyataan



Reno Muhlasin

56071006012

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TEKNIK DRIBBLING
SEPAK BOLA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 30 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

Reno Muhlasin

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

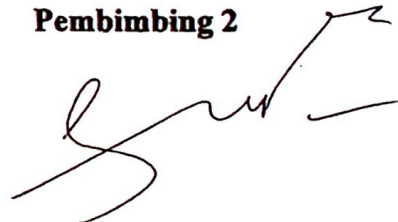
Disetujui

Pembimbing 1



Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D
NIP 195904121984031002

Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
NIP 19561241984031001

Disahkan,

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP-195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2013

TIM PENGUJI

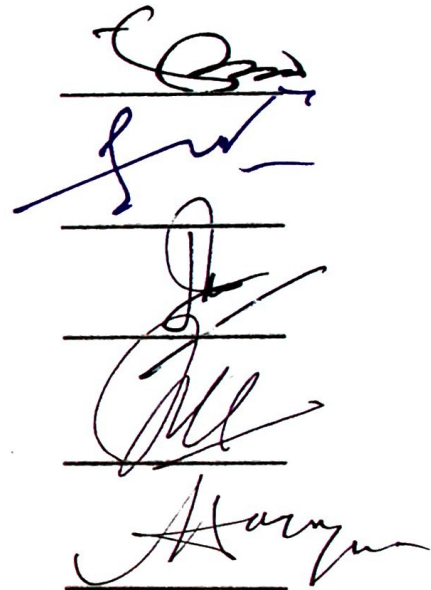
Ketua : Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D

Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.

Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.

Anggota : Dr. Hartati, M.Kes.

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.



Palembang, 10 Juli 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Untuk:

- *Ayahanda (Mutiyono) dan Ibunda (Rumia Elma DL) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.*
- *Adikku tercinta Renanda Dwi Anugrah Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- *Seseorang Yang Spesial di Hatiku, Yang Selalu Membantu dan Memberi Semangat Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini (Rja Estriyani).*
- *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.*
- *Sahabat-Sahabatku The Nyai Gank, Ari Kiyai, Hari Bibir, Hari Edong, Kak Totenk, Surya Onot, Randi Botak, Yan Telo Dan Group Gaplek Damai, Lek Joko, Pakde Slamet, Pak Parno Jenggot, Mang Kasdi, Mang Usman, Gembol, Dll.*
- *Seluruh Teman-temanku Penjaskes kampus Palembang Angkatan 2007, moko, Afek, Budi, Bery, Kamrul, Rozie, Lek Jamzani, Sumartlin Ramkuti, Bayu, Nora, Aldo, Renom, Eja Toyong, Anes, Dian Jawo, Santo, Dayat, Wawan, Okta, Rian Femao, Chengcheng, Dody, Ningmas, Candra, Rjo, Agung, Endie, Fajar, Jefri, dan Arham.*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Palembang, Indralayo, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 20... Semangat!!!!!!*
- *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*
- *Almamterku.*

Motto :

- *Belajarliah menjadi pribadi yang dewasa, baik dalam mengambil sikap yang bijak maupun dalam bertutur kata.*
- *Kenyataan hari ini adalah impian kita yang kemarin, dan impian kita hari ini adalah kenyataan esok hari.*
- *Kesuksesan hanya sebagian kecil dari semua kegagalan yang kita dapat.*

Kupersembahkan Untuk:

- *Ayahanda (Mutiyono) dan Ibunda (Rumia Elma DT.) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.*
- *Adikku tercinta Renanda Dwi Anugrah Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- *Seseorang Yang Spesial di Hatiku, Yang Selalu Membantu dan Memberi Semangat Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini (Ria Estriyani).*
- *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.*
- *Sahabat-Sahabatku The Nyai Gank, Ari Kyai, Hari Bidir, Hari Edong, Kak Totenk, Suryu Onot, Randi Botak, Yan Telo Dan Group Gaplek Damai, Lek Joko, Pakde Slamet, Pak Parno Jenggol, Mang Kusli, Mang Usman, Gembol, Dll.*
- *Seluruh Teman-temanku Penjaskes kampus pulembang Angkatan 2007, moko, Afek, Budi, Beny, Kamrul, Rozie, Lek Janzani, Sumartlin Ramkuti, Bayu, Nora, Aldo, Reno m, Eja Toyong, Anes, Dian Jawo, Santo, Dayat, Wawan, Okta, Rian Femao, Chengcheng, Dody, Ningmas, Candra, Rjo, Agung, Endie, Fajar, Jefri, dan Arham.*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Palembang, Indralayo, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 20... Semangat!!!!!!*
- *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*
- *Almamterku.*

Motto :

- *Belajarlah menjadi pribadi yang dewasa, baik dalam mengambil sikap yang bijak maupun dalam bertutur kata.*
- *Kenyataan hari ini adalah impian kita yang kemarin, dan impian kita hari ini adalah kenyataan esok hari*
- *Kesuksesan hanya sebagian kecil dari semua kegagalan yang kita dapat.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan apencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberi dukungan, semangat, dan do'a selama ini. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Rektor Unsri, Bapak Sofendi, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada Pak Antar Usman, mbak Citra, dan kak Noto kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.Ph.D. dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Supriyanto dan Bapak Suratno sebagai Pamong saat penelitian, Ibu Nuraisyah, S.Pd, sebagai kepala sekolah SMP Negeri 30 Palembang, dan siswa SMP Negeri 30 yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	5
2.2 Pengertian Hasil Belajar	6
2.3 Pengertian Media Pembelajaran.....	7
2.4 Manfaat Media Pembelajaran	9
2.5 Pengertian Menggiring Bola	10
2.6 Hipotesis.....	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	13
3.2	Populasi dan Sampel.....	14
3.2.1	Populasi Penelitian	14
3.2.2	Sampel Penelitian	14
3.3	Variabel Penelitian	14
3.4	Definisi Operasional Variabel	15
3.5	Peralatan dan Waktu Penelitian.....	15
3.5.1	Jenis Peralatan	15
3.5.2	Waktu Penelitian	15
3.6	Teknik Pengumpulan Data	15
3.7	Teknik Tes Pengukuran Dribbling	17
3.8	Teknik Analisa Data.....	18
3.8.1	Uji Normalitas Data	18
3.8.2	Uji Homogenitas Data.....	19
3.8.3	Uji Hipotesis Data.....	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian	22
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian	23
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pretest dan Postest Kelas Eksperimen.....	24
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pretest dan Postest Kelas Kontrol.....	24
4.1.5	Deskripsi Data Perbandingan Hasil Kelas Eksperimen dan Kontrol .	25
4.1.6	Analisis Data	27
4.1.6.1	Uji Normalitas Pretest Kelas Eksperimen	31
4.1.6.2	Uji Normalitas Postest Kelas Eksperimen	30
4.1.6.3	Uji Normalitas Pretest Kelas Kontrol	33
4.1.6.4	Uji Normalitas Postest Kelas Kontrol.....	35

4.1.6.5 Uji Homogenitas	38
4.1.6.6 Uji Hipotesis	39
4.2 Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	45
5.2 Saran.....	45

Daftar Pustaka	46
Lampiran	48
Riwayat Hidup	74

DAFTAR TABEL

1.	Daftar Populasi Penelitian	14
2.	Daftar Rata-rata Hasil Pretest dan Postest Kelas Eksperimen.....	24
3.	Daftar Rata-rata Hasil Pretest dan Postest Kelas Kontrol	25
4.	Daftar Perbandingan Tes Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	26
5.	Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	28
6.	Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelas Eksperimen	31
7.	Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelas Kontrol	33
8.	Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelas Kontrol	36
9.	Tabel Uji Homogenitas	38

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Teknik Dribbling dengan Kura-kura Bagian Dalam..... 11
2. Gambar Teknik Dribbling dengan Kura-kura Penuh..... 11
3. Gambar Teknik Dribbling dengan Kura-kura Bagian Luar 11
4. Diagram Batang Diagram Batang Peningkatan Intensitas Pembelajaran .. 27

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Hasil Nilai Pretest Kelas Eksperimen.....	48
2.	Hasil Nilai Pretest Kelas Kontrol	50
3.	Hasil Nilai Postest Kelas Eksperimen	52
4.	Hasil Nilai Postest Kelas Kontrol.....	54
5.	Instrumen Pertanyaan	56
6.	Daftar Nilai Kognitif Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	57
7.	Daftar Nilai Psikomotor Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol....	59
8.	Daftar Gabungan Nilai Kognitif dan Psikomor Siswa Kelompok Eksperimen.....	61
9.	Daftar Gabungan Nilai Kognitif dan Psikomor Siswa Kelompok Kontrol	63
10.	Usul Judul Skripsi.....	65
11.	Persetujuan Untuk Seminar Skripsi.....	66
12.	Persetujuan Untuk Sidang Skripsi	67
13.	Surat Izin Untuk Penelitian	68
14.	Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing	69
15.	Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
16.	Izin Jilid Skripsi.....	72
17.	Foto Penelitian.....	73
18.	Riwayat Hidup.....	76

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Media Pembelajaran Video Teknik Dribbling Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang”.

Permasalahan yang diangkat apakah ada pengaruh media pembelajaran video teknik dribbling sepak bola terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media pembelajaran video teknik dribbling sepak bola terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang, jumlah sampel penelitian ini menggunakan 2 kelas yaitu kelas VIII1 sebagai kelas eksperimen dan kelas VIII2 sebagai kelas kontrol dengan jumlah seluruh sampel 80 siswa. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pembelajaran dengan menggunakan video pembelajaran dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal (pretest) dan tes terakhir (posttest). Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 2,08 > t_{table} = 1,67$. Dengan demikian, tolak hipotesis H_0 dan terima H_a artinya Ada pengaruh media pembelajaran video teknik dribbling sepak bola terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang.

Kata kunci : Kualitas Pembelajaran, Penerapan Media Pembelajaran, Hasil Dari Pembelajaran



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam proses belajar mengajar, dua unsur yang amat penting adalah metode mengajar dan media pembelajaran. Kedua aspek ini saling berkaitan. Pemilihan salah satu metode mengajar tertentu akan mempengaruhi jenis media pembelajaran yang sesuai, meskipun masih ada berbagai aspek yang harus diperhatikan dalam memilih media, antara lain tujuan pembelajaran, jenis dan tugas dan respon yang diharapkan siswa kuasai setelah pembelajaran berlangsung, dan konteks pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh guru. Sekolah merupakan tempat yang fungsional dalam rangka mengembangkan pelajaran baik yang bersifat fisik maupun yang berkaitan dengan jiwa atau rohani. Pendidikan jasmani sangat penting dalam dunia pendidikan karena selain bertujuan untuk kebugaran jasmani, juga untuk membentuk kepribadian yang luhur. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Media video adalah salah satu cara meningkatkan pembelajaran cabang olahraga sepak bola, dengan begitu dapat menarik minat belajar siswa untuk lebih tertarik belajar. Siswa juga dapat melihat langsung bagaimana proses pembelajaran yang sesungguhnya tanpa guru harus mendemonstrasikan dengan menggunakan video. Pada teknik ini media dimanfaatkan untuk menunjang tercapainya tujuan tertentu dan penggunaannya dipadukan dengan proses belajar mengajar dalam situasi kelas. Dalam merencanakan pemanfaatan media tersebut guru harus melihat tujuan tersebut. Media pembelajaran yang dipilih haruslah sesuai dengan ketiga hal tersebut ialah tujuan, materi, dan strategi pembelajaran. Dalam hal

ini media tersebut disajikan di ruang kelas dimana guru dan siswa hadir bersama-sama berinteraksi secara langsung (face to face) (Daryanto, 2010:182). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga SMP Negeri 30 Palembang masih kurangnya pemahaman siswa tentang mendribbling bola yang sempurna, oleh karena itu peneliti menggunakan metode baru untuk peningkatan hasil belajar dengan mengambil judul pengaruh pembelajaran video teknik dribbling permainan sepak bola melalui pembelajaran video. Dengan menggunakan video, bahan pembelajaran yang disampaikan akan membawa dan membangkitkan rasa senang dan gembira bagi murid-murid dan memperbaharui semangat mereka, membantu mereka menetapkan pengetahuan dalam benak para siswa serta menghidupkan pelajaran. Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah terdiri dari beberapa macam aktifitas, salah satunya adalah permainan, permainan ini dapat diartikan sebagai aktifitas apapun yang dilakukan dengan motif intrinsic, seperti kesenangan dan kepuasan. Salah satu bentuk kesenangan dalam cabang olahraga yang banyak diminati pada masa kini adalah sepak bola.

Berdasarkan latar belakang, peneliti memutuskan untuk mengambil judul pengaruh media pembelajaran video dalam meningkatkan ketrampilan dribbling permainan sepak bola dan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang. Judul serupa pernah juga diteliti oleh mahasiswa Didit Pamungkas dengan judul pengembangan VCD pembelajaran teknik dasar shooting bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang. Didit Pamungkas mengemukakan hasil pengembangannya berupa VCD pembelajaran teknik dasar shooting bola basket pada siswa XI SMA Negeri Malang, terjadi peningkatan hasil belajar siswa menggunakan pembelajaran melalui video. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengembangkan dari hasil penelitian oleh Didit Pamungkas yang menguatkan peneliti untuk menguatkan dengan judul “ Pengaruh media pembelajaran video dalam meningkatkan dribbling dalam permainan sepak bola dan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang ”. Pada dasarnya permainan sepak bola adalah

permainan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah poin. Hal ini didefinisikan Muhajir (2007:1) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendribbling bola, passing bola kepada kawan, mengontrol bola, dan terpenting menendang bola (shooting) ke gawang, karena suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan dan kemasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan lawannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga SMP Negeri 30 Palembang, hasil nilai siswa masih belum memuaskan rata-rata nilai (tujuh). Dilihat dari sarana dan prasarana untuk bermain sepak bola di sekolah tersebut masih kurang menunjang dalam pembelajaran . Selain itu penulis juga melihat bahwa di SMP Negeri 30 Palembang masih banyak bakat-bakat atau potensi dari peserta didik untuk dikembangkan dalam bermain sepak bola. Oleh karena itu perlu adanya teknik atau metode lain untuk meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dengan menggunakan pembelajaran melalui video.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Media Pembelajaran menggunakan video belum lazim digunakan di SMP Negeri 30 Palembang.
2. Teknik dribbling sepak bola belum pernah diberikan dengan menggunakan video pembelajaran.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini agar tidak menyimpang lebih jauh adalah media video pembelajaran teknik dribbling dalam permainan sepak bola.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh media pembelajaran video teknik dribbling permainan sepak bola terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ;
Siswa, khususnya bagi siswa yang dijadikan objek penelitian sebagai bahan motivasi dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes.

1. Bagi guru untuk menambah wawasan dalam memilih media pembelajaran Penjaskes dan dapat menentukan model yang tepat dalam kegiatan belajar mengajar.
2. Bagi sekolah khususnya di SMP Negeri 30 Palembang, sebagai peningkatan mutu dalam proses belajar mengajar terutama dalam pembelajaran penjaskes dengan menggunakan media pembelajaran (video).
3. Bagi siswa, supaya dapat lebih aktif dan kreatif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik dan dapat menciptakan pembelajaran penjaskes yang lebih bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar (1998). *Media Pembelajaran*, Jakarta : Rajawali Pers
- Daryanto (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta : Gava Media
- www.infogues.com/viewstory/2009/06/13/hasil_belajar_pengertian_dan_definisi
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Erlangga
- Jazaudin (2008). *Pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompatan jarak jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Inderalaya Selatan (belum diterbitkan)*, Inderalaya : Universitas Sriwijaya
- Roji (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta : Erlangga
- Sudjana, Nana dan Ahmad Rivai. *Media Pengajaran*. Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Udin S Winataputra, dkk (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Abhecuek. wordpress. com. 2009/11/05/ teknik-menggiringbola-dribbling-sepak-bola
- Sudjana.2005. *Metode Statistika*.Bandung:Tarsito
- Sugiyono (2010). *Metode penelitian pendidikan*, Bandung : Alfabeta
- Pamungkas, Didit. (2009). *P engembangan VCD Pembelajaran Teknik Dasar*

Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Malang (belum diterbitkan) , Malang : Universitas Negeri Malang
Armytha, Vera. (2012). *Pengaruh Model Pembelajaran Berdasarkan Masalah Kemampuan Penalaran Matematika Siswa di SMA Bina Warga 2 Palembang, Palembang : Universitas PGRI*