

**MENINGKATKAN BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN  
MENGUNAKAN MEDIA BOLA TENIS LAPANGAN PADA SISWA  
KELAS IX-B MTs AL-HIKMAH PUCANGSIMO  
BANDARKEDUNG MULO JOMBANG  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Muhajirin**

*MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang*

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis lapangan pada siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013. Bentuk penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan jenis *kolaboratif partisipatoris* dengan guru di dalam kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola Tenis lapangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013 dan Peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media bola Tenis lapangan pada pre-siklus rata-rata skor total mencapai 44%, siklus pertama rata-rata skor total mencapai 60%, atau meningkat 16 %, dan pada siklus kedua rata-rata skor total mencapai 85% atau meningkat 25 %

**Kata kunci :** *Belajar, Tolak Peluru, Media Bola Tenis Lapangan*

The aim of this research is to determine the improvement of learning by using a medium shot put tennis balls on the class IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Academic Year 2012/2013. Forms of research used was Classroom Action Research with the type of participatory collaborative with teachers in the classroom. The results showed that the first, an increase in learning by using a medium shot put ball Tennis field in class IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Academic Year 2012/2013 and the second total score average pre-cyclus 44%, cyclus I Total score average 60%, or increase of 16 %, and dan cyclus II Total score average 85%, or increase of 25 %.

**Keywords:** *Learning, Shot Put, Tennis Ball Media*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan ujung tombak dalam pembentukan sumberdaya manusia yang berkualitas, yang dikemudian hari akan berperan sebagai pengelola, pengendali, dan pelaksana dari kebijakan-kebijakan pemerintah dalam rangka meningkatkan daya saing nasional. tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang tercapai oleh peserta didik setelah diselenggarakan kegiatan pendidikan (Hamalik, 2010:3)

Demikian pula halnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan kesehatan, pendidikan ini berusaha mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa. Salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan adalah tolak peluru. Menurut Winendra dkk, (2008: 58), secara teknis, tolak peluru berbeda dengan nomor lempar lainnya

Pembelajaran tolak peluru di MTs. AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang, kondisi nyata di sekolah, media tolak peluru hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di MTs AL-Hikmah Pucangsimo 29 peserta

didik. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana tolak peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1: 2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan tolak peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejala dan iklim yang tidak kondusif di sekolah. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka perlu adanya sebuah media untuk mengganti tolak peluru yang memang cukup mahal. Media harus bersifat bisa mewakili karakteristik tolak peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat, media alternatif untuk mengganti tolak peluru tersebut adalah bola tenis lapangan bisa dijadikan media alternatif untuk mengganti tolak peluru. Karena dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk tolak peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola tenis lapangan sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

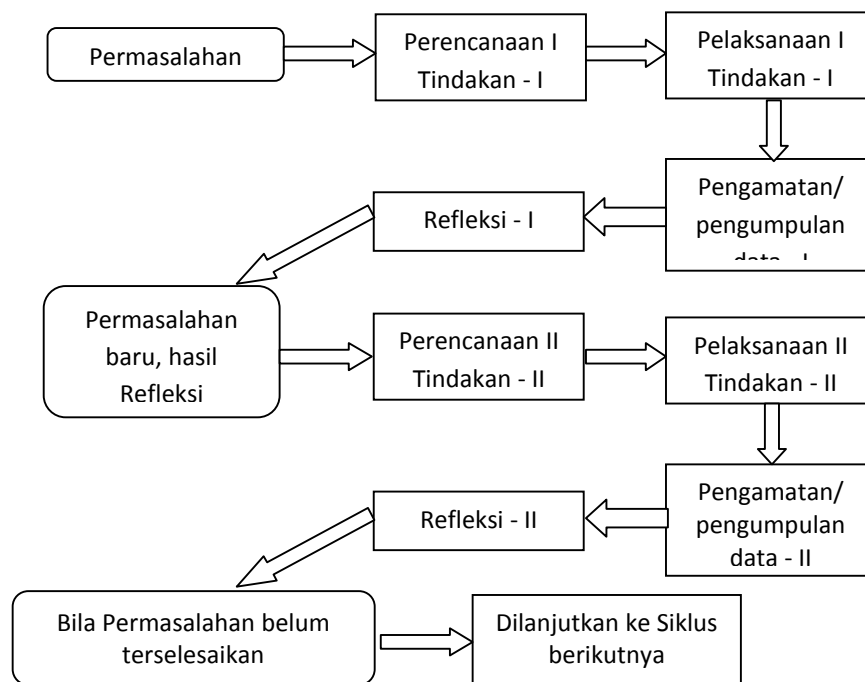
Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan peserta didik sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, tidak hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar dari cabang olahraga atletik. Nomor lempar lainnya adalah : lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil. Meskipun cabang olahraga ini termasuk *event* atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru” tetapi “tolak peluru”. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar istilah dalam bahasa inggrisnya adalah *the shot put*. (Muhajir, 2004:104). Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. (Hamalik, 2010:36) dan media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi (Arsyad, 2011: 3)

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Apakah pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola Tenis lapangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013? Dan 2) Seberapa besar peningkatan belajar tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis lapangan pada siswa Kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013 ?. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis lapangan pada pada siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013 dan 2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan belajar tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis lapangan pada siswa Kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan jenis *kolaboratif partisipatoris* dengan guru di dalam kelas, penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subjek penelitian di kelas tersebut. (Trianto, 2011: 13). model PTK yang dimaksud

menggambarkan adanya empat langkah dan pengulangannya, yang disajikan dalam bagan berikut ini:



**Gambar 3.1 Model PTK Kemmis & Taggart**

Keempat langkah tersebut merupakan satu siklus atau putaran, artinya sesudah langkah ke-4, lalu kembali ke-1 dan seterusnya. Meskipun sifatnya berbeda, langkah ke-2 dan ke-3 dilakukan secara bersamaan jika pelaksana dan pengamat berbeda. Jika pelaksana juga pengamat, mungkin pengamatan dilakukan sesudah pelaksanaan, dengan cara mengingat-ingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain, objek pengamatan sudah lampau terjadi (Arikunto, 2006:97:)

Objek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX-B MTs. Al-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang tahun Ajaran 2012/2013. Populasi keseluruhan peserta didik kelas IX-B di MTs. Al-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang tahun ajaran 2012/2013, sebanyak satu kelas dengan jumlah siswa putri 15 orang dan putra 14 orang jadi jumlah total 29 peserta didik. Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pedoman tes perbuatan. Berikut pedoman penilaian tes perbuatan tolak peluru.

Tabel 1 : Pedoman Penilaian Tes Perbuatan Tolak Peluru

Aspek Yang Dinilai	SKOR			
	1	2	3	4
1. Sikap Awalan				
a. Peluru dipegang dengan satu tangan dan diletakkan pada telapak tangan				
b. Peluru ditempelkan di antara pangkal leher dan bahu				
c. Siku menyamping, ketiak membuka				
2. Awalan				
a. Posisi badan menyamping				
b. Badan condong kebelakang				
c. Berat badan berada dikaki belakang				

Aspek Yang Dinilai	SKOR			
	1	2	3	4
3. Menolak Peluru				
a. Lakukan Gerakan menolakkan peluru ke atas depan atas				
b. Peluru ditolakkan dengan cepat dan keras				
c. Sikap akhir tangan lurus seorang ke atas				
4. Gerakan lanjutan				
a. Kaki-kai dengan cepat berganti setelah peluru lepas				
b. Badan bagian atas diturunkan condong kedepan				
c. Posisi badan seimbang				

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui dua siklus dengan masing-masing siklus satu kali pertemuan untuk melihat peningkatan hasil keterampilan tolak peluru dengan menggunakan media bola tenis lapangan pada siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang. Analisa data dari hasil tes perbuatan (praktek Tolak Peluru) peserta didik selama proses pembelajaran dapat diketahui persentase hasil belajar peserta didik dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\text{Persentase} = \frac{P}{N} \times 100\%$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pre-Siklus

**Tabel 2 : Hasil Tes Perbuatan Tolak Peluru Siswa Pre-Siklus**

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
1	NURUL CHUSNI	2	1	2	2	7	43.75
2	AFIFATUZ ZUNANIK	2	2	2	2	8	50
3	ANIK FITRIYAH	2	2	2	2	8	50
4	ANJAR SITI ROBI'AH	2	1	2	2	7	43.75
5	AYU PUSPITASARI	1	2	1	2	6	37.5
6	DEWI LARAS LESTARI	2	1	1	2	6	37.5
7	EVISTA DEVKY ZAYYIN	1	1	1	1	4	25
8	FIRDATUL KUSNIA	2	1	2	2	7	43.75
9	HENNY ROSLIA	2	1	2	2	7	43.75
10	INTAN ACHIRIYAH	1	2	2	2	7	43.75
11	NIKMATUZZAHROH	2	1	2	2	7	43.75
12	TSALATSATUL MAGHFIROH	2	2	2	2	8	50
13	VERA HERFINA	2	2	2	1	7	43.75
14	ZUNI MULYASARI	2	2	2	2	8	50
15	SITI CHUMAIRO	2	2	2	2	8	50
16	DARU KURNIAWAN	2	2	2	1	7	43.75
17	ANANG RIFAI	2	2	2	2	8	50
18	DWI EDWIN AGUSTINO	3	2	2	2	9	56.25
19	INDRA PRABOWO	1	2	2	2	7	43.75
20	M. INDRA FIANSYAH	2	2	2	2	8	50
21	M. MASHURI ABDULLOH	2	2	2	2	8	50
22	MASCHUR ABDUL WACHID	2	2	2	2	8	50
23	MOH. FAHRUR RIZAL	2	2	2	2	8	50

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
24	MOH. FAISAL HIDAYAT	1	1	2	1	5	31.25
25	MOH. ZAIN	1	2	1	1	5	31.25
26	MOH. KURNIAWAN EFENDI	2	1	2	1	6	37.5
27	MUHAMAT BAHRONI	2	2	2	2	8	50
28	AFET HAJAR LUTFI	1	1	2	1	5	31.25
29	WAHYU HARIS SAPUTRA	2	1	2	2	7	43.75
Jumlah		52	47	54	51	204	1275
Rata-rata		1.79	1.62	1.86	1.76	7.03	43.97
Persentase		45%	41%	47%	44%	44%	44%

Berdasarkan tabel di atas rata – rata skor hasil tes perbuatan (praktek tolak peluru) pre-siklus sebesar 44%, hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru siswa kelas IX-B MTs Al-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang belum sesuai dengan harapan. Untuk itu perlu adanya media untuk meningkatkan belajar tolak peluru, yaitu menggunakan media bola tenis sebagai pengganti peluru

### Siklus I

**Tabel 3 : Hasil Tes Perbuatan Tolak Peluru Siswa Siklus I**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
1	NURUL CHUSNI	3	2	3	3	11	68.75
2	AFIFATUZ ZUNANIK	3	3	3	3	12	75
3	ANIK FITRIYAH	3	3	3	3	12	75
4	ANJAR SITI ROBI'AH	3	2	3	3	11	68.75
5	AYU PUSPITASARI	2	3	2	3	10	62.5
6	DEWI LARAS LESTARI	2	2	3	3	10	62.5
7	EVISTA DEVKY ZAYYIN	2	2	2	2	8	50
8	FIRDATUL KUSNIA	3	2	2	2	9	56.25
9	HENNY ROSLIA	3	2	3	3	11	68.75
10	INTAN ACHIRIYAH	2	3	3	3	11	68.75
11	NIKMATUZZAHROH	3	2	3	3	11	68.75
12	TSALATSATUL MAGHFIROH	3	3	2	2	10	62.5
13	VERA HERFINA	3	3	2	2	10	62.5
14	ZUNI MULYASARI	2	3	2	3	10	62.5
15	SITI CHUMAIRO	3	2	3	2	10	62.5
16	DARU KURNIAWAN	2	2	2	1	7	43.75
17	ANANG RIFAI	3	3	3	2	11	68.75
18	DWI EDWIN AGUSTINO	3	2	2	3	10	62.5
19	INDRA PRABOWO	2	3	2	2	9	56.25
20	M. INDRA FIANSYAH	2	3	2	2	9	56.25
21	M. MASHURI ABDULLOH	3	2	2	2	9	56.25
22	MASCHUR ABDUL WACHID	3	2	3	2	10	62.5
23	MOH. FAHRUR RIZAL	2	2	2	2	8	50

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
24	MOH. FAISAL HIDAYAT	2	1	2	1	6	37.5
25	MOH. ZAIN	2	2	2	2	8	50
26	MOH. KURNIAWAN EFENDI	2	2	2	2	8	50
27	MUHAMAT BAHRONI	3	2	2	2	9	56.25
28	AFET HAJAR LUTFI	2	2	2	2	8	50
29	WAHYU HARIS SAPUTRA	3	2	2	2	9	56.25
Jumlah		74	67	69	67	277	1731.25
Rata-rata		2.55	2.31	2.38	2.31	9.55	59.70
Persentase		64%	58%	59%	58%	60%	60%

Berdasarkan table di atas hasil tes perbuatan skor rata-rata sebagai berikut : 1) Sikap awalan, mencapai 64%, 2) Awalan, mencapai 58%, 3) Menolak peluru, mencapai 59% dan 4) gerak lanjutan, mencapai 58%. Rata-rata skor tes perbuatan siswa pada siklus pertama sebesar 60%.

### Siklus II

**Tabel 4 : Hasil Tes Perbuatan Tolak Peluru Siswa Siklus II**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
1	NURUL CHUSNI	4	3	4	4	15	93.75
2	AFIFATUZ ZUNANIK	4	4	4	4	16	100
3	ANIK FITRIYAH	4	4	4	3	15	93.75
4	ANJAR SITI ROBI'AH	4	4	3	3	14	87.5
5	AYU PUSPITASARI	4	4	4	3	15	93.75
6	DEWI LARAS LESTARI	3	3	3	3	12	75
7	EVISTA DEVKY ZAYYIN	3	3	3	3	12	75
8	FIRDATUL KUSNIA	4	3	3	3	13	81.25
9	HENNY ROSLIA	4	3	4	4	15	93.75
10	INTAN ACHIRIYAH	3	4	4	4	15	93.75
11	NIKMATUZZAHROH	4	3	4	3	14	87.5
12	TSALATSATUL MAGHFIROH	4	4	3	3	14	87.5
13	VERA HERFINA	4	4	4	3	15	93.75
14	ZUNI MULYASARI	3	3	3	3	12	75
15	SITI CHUMAIRO	4	3	4	3	14	87.5
16	DARU KURNIAWAN	3	3	3	2	11	68.75
17	ANANG RIFAI	4	4	4	3	15	93.75
18	DWI EDWIN AGUSTINO	3	3	3	4	13	81.25
19	INDRA PRABOWO	3	3	4	4	14	87.5
20	M. INDRA FIANSYAH	4	4	4	4	16	100
21	M. MASHURI ABDULLOH	4	4	3	3	14	87.5
22	MASCHUR ABDUL WACHID	4	3	4	3	14	87.5
23	MOH. FAHRUR RIZAL	3	3	3	3	12	75

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml	Nilai
		1	2	3	4		
24	MOH. FAISAL HIDAYAT	3	3	3	3	12	75
25	MOH. ZAIN	3	4	3	3	13	81.25
26	MOH. KURNIAWAN EFENDI	3	3	3	3	12	75
27	MUHAMAT BAHRONI	3	3	3	2	11	68.75
28	AFET HAJAR LUTFI	3	3	3	3	12	75
29	WAHYU HARIS SAPUTRA	4	3	3	3	13	81.25
Jumlah		103	98	100	92	393	2456.25
Rata-rata		3.55	3.38	3.45	3.17	13.55	84.70
Persentase		89%	84%	86%	79%	85%	85%

Hasil tes perbuatan tolak peluru pada siswa kelas IX-B MTs Al-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang pada siklus kedua, skor rata-rata sebagai berikut : 1) Sikap awalan, mencapai 89%, 2) Awalan, mencapai 84%, 3) Menolak peluru, mencapai 86% dan 4) gerak lanjutan, mencapai 79%. Rata-rata skor tes perbuatan siswa pada siklus kedua sebesar 85%. Hasil tes perbuatan siklus kedua tersebut telah sesuai dengan harapan, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pada siklus I, peneliti menemukan temuan-temuan hasil penelitian. Adapun temuan hasil penelitian tersebut antara lain:

- 1) Hasil tes perbuatan pada aspek awalan dan gerak lanjutan memiliki skor-rata-rata paling rendah.
- 2) Peserta didik kurang begitu menguasai awalan tolak peluru
- 3) Peserta didik kurang begitu menguasai gerak lanjutan tolak peluru

Dari siklus I ini diambil langkah *treatment* perbaikan untuk siklus kedua yakni:

- 1) Pada pertemuan selanjutnya guru perlu lebih terampil dalam memotivasi peserta didik dan memberikan perhatian lebih pada peserta didik yang kurang menguasai awalan dan gerakan lanjutan.
- 2) Guru memberikan penjelasan dan contoh awalan tentang teknik memegang peluru dan meletakkan peluru dibahu dengan benar.
- 3) Guru memberikan penjelasan dan contoh gerak lanjutan yaitu saat peluru lepas dari tangan, seluruh badan, bahu dan lengan dijulurkan kedepan kearah sasaran. Agar badan tidak terjerumus keluar lingkaran, maka kaki belakang cepat dilangkahkan ke depan dan berpijak di dekat bekas telapak kaki kiri yang bersamaan dengan itu kaki kiri ditarik kebelakang. Untuk mengerem agar badan tidak jatuh dan keluar dari lingkaran, hendaknya saat kaki kanan melangkah kedepan, lututnya harus segera ditekuk.
- 4) Memberikan tambahan porsi mengulang dalam penguasaan aspek awalan dan gerakan lanjutan.

Hasil belajar pada siklus II setelah melakukan *treatment* yang dilihat dari aspek sikap awalan sebesar 89%, awalan sebesar 84%, menolak peluru sebesar 86% dan gerak lanjutan sebesar 79%, sehingga didapatkan rata-rata skor total siklus II sebesar 85% atau meningkat sebesar 25% dari siklus I. Pre-siklus rata-rata skor total mencapai 44%, siklus pertama meningkat menjadi 60% atau meningkat 16%, dan pada siklus kedua mencapai 85% atau meningkat sebesar 25% dari siklus I. Mengacu pada rata-rata skor tiap siklus yang mengalami peningkatan, maka dapat dinyatakan bahwa media bola tenis lapangan mampu

meningkatkan pembelajaran tolak peluru siswa Kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola Tenis lapangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX-B MTs AL-Hikmah Pucangsimo Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Ajaran 2012/2013 dan 2) Peningkatan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media bola Tenis lapangan pada pre-siklus rata-rata skor total mencapai 44%, siklus pertama rata-rata skor total mencapai 60%, atau meningkat 16 %, dan pada siklus kedua rata-rata skor total mencapai 85% atau meningkat 25 %.

Sebagai penutup dari penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan saran yang dapat digunakan sebagai masukan ; 1) Melalui penggunaan bola tenis lapangan sebagai media pembelajaran terhadap peningkatan belajar tolak peluru, maka penulis menyarankan pada rekan-rekan guru untuk mencoba, mencari dan menggunakan media dan strategi pembelajaran lainnya yang dianggap dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran, 2) Guru dalam mengajar di kelas harus mampu menciptakan media, metode dan teknik belajar yang menyenangkan bagi siswa sehingga siswa mau terlibat secara aktif dalam pembelajaran dan 3) Guru hendaknya gemar menambah wawasan dengan: membaca buku, ikut seminar, diskusi, *workshop* atau temu ilmiah lainnya, *surfing* di internet untuk menemukan jurnal-jurnal penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi vi. Jakarta: Reineka Cipta
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hamalik, Oemar. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hanafiah, Nanang, dan Suhana, Cucu. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran..* Bandung : PT. Refika Aditama
- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Bandung: Tarsito
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori & Praktek Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta
- Trianto. 2011. *Panduan lengkap Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Teori & Praktek*. Jakarta. Prestasi Pustaka.