

EFEKTIFITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM MENGUNAKAN MEDIA PIRINGAN PLASTIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS VII MTS AL-HIKMAH BANDAR KEDUNGMULYO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Moch. Hasrul Kusuma

MTs Al-Hikmah Bandar Kedungmulyo Jombang

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas belajar lempar cakram dengan menggunakan media piring plastik pada siswa kelas VII dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MTs al-hikmah bandarkedung mulyo jombang tahun pelajaran 2012/2013. Pengumpulan data menggunakan sistem pembelajaran dengan 2 siklus. Penelitian ini dilaksanakan di MTS Al-Hikmah Bandarkedung Mulyo Jombang. Penelitian ini merupakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: observasi atau pengamatan lapangan, angket dan dokumentasi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas belajar lempar cakram pada siswa kelas VII MTS Al-Hikmah bandarkedung Mulyo Jombang dapat ditingkatkan dengan menggunakan modifikasi piring plastik. Peningkatan terjadi dilihat dari aspek psikomotor, afektif, kognitif. Persentase ketuntasan belajar peserta didik pra siklus sebesar 44%, sedangkan pada siklus I sebesar 58%, dan pada siklus II sebesar 82%. Oleh karena itu, efektifitas belajar lempar cakram peserta didik mengalami peningkatan dari pre siklus ke siklus I sebesar 14% dan siklus I ke siklus II sebesar 24%. Peningkatan persentase ketuntasan belajar peserta didik terbesar ditemui pada siklus I menuju siklus II.

Kata kunci : *efektifitas belajar, lempar cakram dan media piring plastik*

The purpose of this study was to determine the effectiveness of learning by using media discus throwing plastic plates VII grade students in teaching physical education and health club at MTs Al-Hikmah bandarkedung Mulyo jombang school year 2012/2013. Collecting data using a learning system with 2 cycles. This study was conducted at Al-Hikmah MTs Bandarkedung Mulyo Jombang. This study is a CAR (Classroom Action Research). Data collection techniques used are: field of observation, questionnaires and documentation. The results showed that the effectiveness of learning in class discus throwing VII MTs Al-Hikmah Bandarkedung Mulyo Jombang can be improved by using a modified plastic plate. The increase occurred from the aspects of psychomotor, affective, cognitive. Percentage of completeness of learners pre siklus by 44%, whereas in the first cycle of 58%, and on the second cycle of 82%. Therefore, the effectiveness of learning discus throwing students has increased from pre siklus I cycle to 14% and I cycle to siklus II by 24%. Increased percentage of completeness of learners largest encountered in the first cycle toward the second cycle

Keywords: *learning effectiveness, and media discus throwing plastic plates*

PENDAHULUAN

Dalam mengajarkan materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seorang guru harus bisa menyesuaikan antara materi dengan kondisi atau karakteristik anak sekolah menengah pertama (SMP) yang memiliki keunikan dalam bersikap yang diungkapkan melalui permainan. Karakteristik siswa inilah yang harus diangkat dan digali (*dieksplorasi*) untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak, selain itu guru juga harus mampu

menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah menengah pertama. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran.

Media pembelajaran olahraga merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya media pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Media pembelajaran olahraga yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, media olahraga yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran atletik khususnya Lempar Cakram di MTS AL-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang. Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di MTS AL-Hikmah Bandarkedung Mulyo Jombang 30-35 orang, jadi komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa adalah 1 : 17 putra/putri.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana Cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Berdasarkan hasil tes awal yang diperoleh di lapangan dalam proses pembelajaran Lempar Cakram yang diukur melalui tiga aspek, yaitu aspek psikomotor mencapai 18%, aspek afektif 17%, dan untuk aspek kognitif 9%, hasil rekapitulasi peserta didik yang tuntas mencapai 44% dengan jumlah peserta didik sebanyak 4 peserta didik yang tuntas belajar. Sehingga dalam tes awal menunjukkan kelas belum mencapai nilai KKM di sekolah yaitu 70. Sehingga secara klasikal pembelajaran kurang efektif yang dilihat dari Psikomotor, Afektif dan Kognitif.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah model pembelajaran modifikasi piring plastik dapat meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram pada siswa kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang ?. Tujuan umum penelitian ini ialah sebagai tugas akhir guna memperoleh gelar strata satu dalam perkuliahan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di STKIP PGRI Jombang. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini ialah untuk mengetahui sejauh mana media modifikasi piring plastik dapat meningkatkan efektivitas belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang.

METODE

Penelitian ini adalah merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media modifikasi piring plastik

dapat meningkatkan efektivitas belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang.

PTK dipilih dalam penelitian ini sebab peneliti ingin meningkatkan kualitas pembelajaran secara khusus dalam hal motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada peserta didik kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang.

Secara umum terdapat empat langkah dalam PTK, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi atau pantulan. Tahapan-tahapan dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu sebagai berikut ini:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan peneliti membuat rencana pembelajaran, kemudian membuat menyusun alat pengumpul data berupa lembar pengamatan, catatan lapangan tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan instrumen evaluasi (penilaian)

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini, menerapkan pembelajaran sebagaimana tertuang dalam rencana pembelajaran. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktek.

3. Pengamatan (observasi)

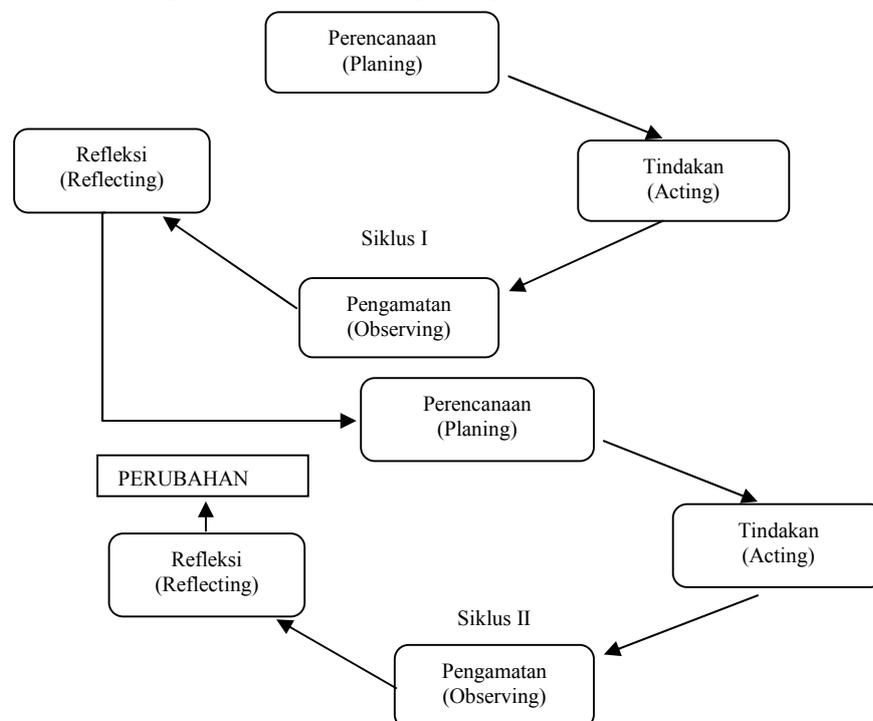
Tahap ini, peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang meliputi aktifitas peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, wawancara secara mendalam dan analisis dokumen.

4. Refleksi/pantulan

Tahapan ini dimaksudkan untuk menganalisa dicatat dan menghasilkan rancangan tindakan tindakan lanjutan (perancangan ulang).

Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahap penelitian kelas yang pelaksanaan tindakannya terdiri atas beberapa siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Berikut ini adalah gambaran siklus tiap tahap:



Gambar: Bagas Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Kusuma, 2011 : 44)

Metode pengumpulan data digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang dihadapi dalam penelitian. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik observasi, digunakan untuk mengamati proses pembelajaran dan peningkatan pemahaman peserta didik.
2. Teknik wawancara, digunakan untuk mengetahui tanggapan peserta didik terhadap proses pembelajaran
3. Dokumen, digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik

Setelah data penelitian diperoleh, selanjutnya dilakukan pengolahan data hasil penelitian yang sudah terkumpul untuk mendapatkan kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif yang dianalisis secara deskriptif. Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis dan menyimpulkan setiap siklus penelitian tindakan kelas. Jika hasil tes pada siklus ke II lebih besar dari siklus I maka hasil belajar peserta didik dalam belajar lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik meningkat tingkat efektivitasnya, indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar siswa, dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Efektivitas Sebelum Dilakukan Tindakan Penelitian

Hasil Belajar Peserta didik Sebelum Dilakukan Tindakan Penelitian

No	Nama	Penilaian												P	A	K	NA	KT
		P				A				K								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3						
1	Ad	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
2	Jh	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	3	19	22	5	46	TT	
3	Am	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	2	9	15	8	33	TT	
4	Bhd	4	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	22	15	8	45	TT	
5	Dw	1	1	1	1	1	1	0	0	4	2	4	12	15	16	44	TT	
6	Dwk	4	1	3	1	1	1	1	1	4	2	3	28	30	15	73	T	
7	Fdl	2	1	2	1	1	0	1	0	2	1	2	19	15	8	42	TT	
8	Itqh	2	1	1	2	1	1	0	0	2	2	2	19	15	10	44	TT	
9	Ltl	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	3	15	15	5	35	TT	
10	Ag	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	0	12	22	6	41	TT	
11	Ahs	2	1	1	1	1	0	1	0	3	2	2	15	15	11	42	TT	
12	Ahsn	4	3	3	2	1	1	0	1	4	0	4	37	22	13	73	T	
13	Hsn	1	1	1	2	1	1	0	0	2	2	2	15	15	10	40	TT	
14	Dd	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
15	Sfk	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	3	15	15	5	35	TT	
16	Az	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
17	Sq	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	3	15	15	5	35	TT	
18	Hsn	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
19	Iny	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	3	15	15	5	35	TT	
20	Nng	4	1	1	1	1	1	0	0	1	3	2	29	15	10	47	TT	
21	Sy	4	3	3	1	1	1	0	1	4	2	4	34	22	16	73	T	
22	Cmr	2	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	15	15	8	40	TT	
23	An	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
24	Fdl	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	3	15	15	6	37	TT	
25	Nsh	2	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	15	15	8	39	TT	

No	Nama	Penilaian												P	A	K	NA	KT
		P				A				K								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3						
26	Whl	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	12	15	8	36	TT	
27	Whl	4	3	3	3	1	0	0	1	3	3	3	40	15	15	70	T	
28	Ww	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	3	15	22	5	43	TT	
Jumlah skor dalam %												18%	17%	9%	44%	4		

Berdasarkan ketuntasan hasil belajar peserta didik sebelum dilakukan tindakan penelitian yang diukur melalui tiga aspek, yaitu pada aspek psikomotor mencapai 18%, aspek afektif 17%, dan untuk aspek kognitif 9% serta rekapitulasi peserta didik yang tuntas mencapai 44% dengan jumlah peserta didik sebanyak 4 peserta didik yang tuntas belajar. Sehingga dalam pre-siklus ini nilai rekapitulasi kelas belum mencapai nilai KKM di sekolah yaitu 70. Dan sesuai indikator hasil belajar peserta didik dapat disimpulkan bahwa secara klasikal pembelajaran kurang efektif.

2. Siklus I

Hasil Belajar Peserta didik Siklus 1

No	Nama	Penilaian												P	A	K	NA	KT
		P				A				K								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3						
1	Ad	2	2	2	2	1	0	0	0	3	3	3	25	7	15	47	TT	
2	Jh	2	2	2	2	1	0	0	0	4	2	2	25	7	13	46	TT	
3	Am	4	2	3	2	1	0	1	1	3	3	3	34	22	15	72	T	
4	Bhd	4	3	2	2	1	1	1	0	0	0	3	34	22	5	62	TT	
5	Dw	3	2	2	2	1	1	0	1	0	0	0	28	22	0	50	TT	
6	Dwk	4	3	3	3	1	0	0	1	4	2	3	40	15	15	70	T	
7	Fdl	4	3	3	3	1	0	1	0	4	1	4	40	15	15	70	T	
8	Itqh	3	2	2	2	1	0	0	1	0	0	3	28	15	5	48	TT	
9	Ltl	4	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	31	30	11	73	T	
10	Ag	4	2	3	2	0	1	1	1	4	2	2	34	22	13	70	T	
11	Ahs	2	2	3	2	0	0	1	1	0	0	3	28	15	5	48	TT	
12	Ahsn	4	2	3	2	1	0	1	1	3	3	3	34	22,5	15	71	T	
13	Hsn	2	2	2	2	1	0	0	1	1	0	2	25	15	5	45	TT	
14	Dd	2	2	2	2	1	0	0	1	1	2	2	25	15	8	48	TT	
15	Sfk	2	2	2	2	1	0	0	1	2	0	2	25	15	6	46	TT	
16	Az	4	3	2	2	1	0	1	1	3	2	3	34	22	13	70	T	
17	Sq	4	2	3	2	1	0	1	1	4	3	2	34	22	15	72	T	
18	Hsn	3	3	3	2	1	0	1	1	4	0	4	34	22	13	70	T	
19	Iny	2	2	2	2	1	1	0	0	3	0	2	25	15	8	48	TT	
20	Nng	2	2	2	2	1	0	0	1	0	0	4	25	15	6	46	TT	
21	Sy	4	2	3	2	0	1	1	1	3	3	3	34	22	15	72	T	
22	Cmr	4	2	3	2	1	0	1	1	4	3	2	34	22	15	72	T	
23	An	2	2	2	2	1	0	0	1	2	0	2	25	15	6	46	TT	
24	Fdl	4	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	31	30	10	71	T	
25	Nsh	2	2	2	2	1	1	0	0	3	0	2		15	8	48	TT	
26	Whl	4	2	3	2	1	1	0	1	3	3	3	34	22	15	72	T	
27	Whl	4	3	4	2	1	1	0	0	4	2	4	40	15	16	72	T	
28	Ww	2	2	2	2	1	0	0	0	0	2	4	25	7,5	10	42	TT	
Jumlah skor dalam %												30%	18%	10%	58%	14		

Berdasarkan hasil Siklus I bahwa ketuntasan hasil belajar peserta didik untuk aspek psikomotor mencapai 30%, afektif 18%, kognitif 10% dan rekapitulasi peserta didik yang tuntas mencapai 58% dengan jumlah peserta didik sebanyak 14 peserta didik yang tuntas belajar. Jadi berdasarkan rekapitulasi hasil pembelajaran pada siklus I yang diambil dari tes psikomotor, afektif dan kognitif pada pembelajaran atletik materi lempar cakram di kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang belum memenuhi KKM 70 dan sesuai indikator hasil belajar peserta didik menunjukkan bahwa secara klasikal pembelajaran lempar cakram cukup efektif. Sehingga peneliti melanjutkan siklus kedua karena hasil rekapitulasi nilai pada siklus I kurang dari 70% sesuai KKM yang dipakai sekolah yaitu 70.

3. Siklus II

Hasil Belajar Peserta didik Siklus 2

No	Nama	Penilaian												P	A	K	NA	KT
		P				A				K								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Ad	3	3	2	2	1	0	0	1	4	2	4	31	15	16	63	TT	
2	Jh	4	3	3	3	1	0	1	1	4	3	4	40	22	18	81	T	
3	Am	4	4	3	3	1	1	0	1	4	2	4	44	22	16	83	T	
4	Bhd	4	4	4	3	1	0	1	1	4	3	4	47	22	18	88	T	
5	Dw	3	3	2	2	1	0	1	1	4	0	4	31	22	13	67	TT	
6	Dwk	4	3	3	3	1	1	0	1	3	3	4	40	22,5	16	80	T	
7	Fdl	4	4	4	3	1	1	0	1	4	3	4	47	22	18	88	T	
8	Itqh	4	4	3	3	1	1	0	1	4	3	4	43	22	18	84	T	
9	Ltl	4	3	3	3	1	0	1	1	4	2	4	40	22	16	80	T	
10	Ag	4	4	4	3	1	1	0	1	4	3	4	47	22	18	88	T	
11	Ahs	4	4	4	3	1	0	1	1	4	2	4	47	22	16	86	T	
12	Ahsn	4	4	3	3	1	1	1	1	4	1	4	44	30	15	89	T	
13	Hsn	4	4	4	3	1	0	1	1	4	1	4	47	22	15	84	T	
14	Dd	4	4	4	3	1	1	0	1	4	2	4	47	22	16	86	T	
15	Sfk	3	3	3	3	1	0	0	1	4	0	4	37	15	13	66	TT	
16	Az	4	4	3	3	1	1	0	1	4	1	4	44	22	15	81	T	
17	Sq	4	4	3	3	1	1	1	1	4	1	4	44	30	15	89	T	
18	Hsn	4	4	4	3	1	0	0	1	4	3	4	47	15	18	80	T	
19	Iny	4	4	4	3	1	0	1	1	4	3	4	47	22	18	88	T	
20	Nng	4	4	3	3	1	0	1	1	4	3	4	44	22	18	84	T	
21	Sy	3	4	4	3	1	1	1	1	4	1	4	44	30	15	89	T	
22	Cmr	4	4	3	3	1	1	1	1	4	0	4	44	30	13	87	T	
23	An	4	4	4	3	1	0	1	1	4	1	4	47	22	15	84	T	
24	Fdl	3	4	4	3	1	1	1	1	4	1	4	44	30	15	88	T	
25	Nsh	4	4	3	3	1	0	1	1	1	0	1	44	22	3	69	TT	
26	Whl	4	4	4	3	0	1	1	1	4	3	4	47	22,5	18	88	T	
27	Whl	4	3	3	3	1	0	1	1	4	3	4	40	22	18	81	T	
28	Ww	4	4	4	3	1	1	0	1	4	3	4	47	22	18	88	T	
Jumlah skor dalam %													43%	23%	16%	82%	24	

Berdasarkan siklus II bahwa hasil dalam aspek psikomotor mencapai 43%, afektif 23%, kognitif 16% dan rekomendasi ketuntasan belajar peserta didik mencapai 82% dengan jumlah 28 peserta didik yang tuntas belajar. Dan hasil yang diraih peserta didik pada siklus II ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Terlihat pada siklus 2 ini jumlah peserta didik yang belum tuntas mengalami penurunan dibandingkan pada siklus 1

dimana hanya terdapat 14 peserta didik, sedangkan peserta didik yang tuntas pada siklus 2 terdapat 24 peserta didik.

Deskripsi data tentang persentase ketuntasan belajar peserta didik untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan belajar peserta didik selama peneliti melakukan tindakan sebagai berikut :

Hasil Tes Tindakan Masing – Masing Pertemuan

No	Pertemuan	Penilaian			Rekapitulasi
		Psikomotor	Afektif	Kognitif	
1	Pre-Siklus	18%	17%	9%	44%
2	Siklus 1	30%	18%	10%	58%
3	Siklus 2	43%	23%	16%	82%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa ditinjau dari rerata tingkat ketuntasan belajar peserta didik pada tiap siklus pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi lempar cakram terlihat ada peningkatan yang cukup signifikan dimana pada pre-siklus persentase ketuntasan belajar peserta didik sebesar 44% menjadi 58% pada siklus 1 dan dari siklus 1 sebesar 58% ke siklus 2 naik menjadi 82%

SIMPULAN

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa efektivitas belajar lempar cakram pada siswa kelas VII MTS Al-Hikmah Bandarkedungmulyo Jombang dapat ditingkatkan dengan menggunakan modifikasi piring plastik. Peningkatan terjadi dilihat dari aspek psikomotor, afektif, kognitif.

Jumlah persentase ketuntasan belajar peserta didik pra siklus sebesar 44%, sedangkan pada siklus I sebesar 58%, dan pada siklus II sebesar 82%. Oleh karena itu, efektivitas belajar lempar cakram peserta didik mengalami peningkatan dari pre siklus ke siklus I sebesar 14% dan siklus I ke siklus II sebesar 24%. Peningkatan persentase ketuntasan belajar peserta didik terbesar ditemui pada siklus I menuju siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004, Standart Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*. Jakarta: Depdiknas
- <http://susiyananti-mencarimu.blogspot.com/2012/05/ccontoh-ptk-penjaskes-sdupaya.htm?m=1>
- Kusuma, Wijaya. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas edisi kedua*. Jakarta: PT. Indeks
- Lutan. 1988. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas
- Mutohir, Toho Cholik dan Lutun, Rusli. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani
- Sudjana, Nana dan Rivai, Ahmad. 1991. *Media Pengajaran*. Bandung : CV Sinar Baru
- Udin, Winataputra. 2003. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pusat penerbitan Universitas Terbuka.