

Application of The Basketball Run Game Approach to Increase Learning Outcomes in Short Distance Running in Class III Students of SD Negeri Tanjung, Ngombol District, Puworejo Regency, Academic Year 2021/2022

Asnawi

SD Negeri Tanjung
asnawi27@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

The problem in this study is the result of learning short distance running for 3rd grade students of Tanjung State Elementary School, Ngombol District, Purworejo Regency. To overcome this problem, a short distance running educational approach was applied using a basketball game. The purpose of this study was to determine the learning outcomes of 3rd graders at SD Negeri Tanjung through short distance running lessons using a basketball running game. The methodology used is classroom action research. The research subjects were students of SD Negeri Tanjung as many as 22 students. The results of the study. The use of the appearance method can improve student learning outcomes in the first cycle of 40.9% while the second cycle is 86.36%, an increase of 45.46%.

Keywords: *Learning outcomes, game approach, basketball running*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas 3 SD Negeri Tanjung Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo. Untuk mengatasi masalah tersebut diterapkan pendekatan pendidikan lari jarak pendek menggunakan permainan bola keranjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas 3 SD Negeri Tanjung melalui pembelajaran lari jarak pendek menggunakan permainan lari bola keranjang. Metodologi yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa SD Negeri Tanjung sebanyak 22 siswa. Hasil dari studi. Penggunaan metode penampilan dapat meningkatkan hasil akhir belajar siswa siklus 1 40,9% sedangkan siklus 2 86,36% terjadi peningkatan 45,46%.

Kata kunci: *Hasil belajar, pendekatan permainan, lari bola keranjang*

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Peranan penting pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

??Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

??Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan adalah 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

??Diterbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Penan penting pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

??Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan demikian pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis yang lebih baik, dan jug membentuk pola hidup sehat dan bugar.

??Pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

??Kegiatan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan.

??Perlombaan lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) merupakan perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Hal pokok yang harus dikuasai adalah start. Keterlambatan atau ketidak telitian pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat (Dadan Heryana, Giri Verianti, 2010: 17).

??Pendekatan permainan dalam penelitian ini yaitu permainan lari bola keranjang. Permainan ini dilakukan dengan kompetisi individu atau beregu dengan

cara berlari membawa/memindahkan bola yang kemudian dimasukkan kedalam keranjang. Cara permainan dengan kompetisi secara individu: (1) siswa dibagi menjadi 2 baris berbanjar, (2) dari posisi siap, siswa mempratekkan permainannya secara individu dari posisi start sampai selesai, yaitu siswa berlari membawa bola yang telah disiapkan satu persatu untuk dipindahkan dan dimasukkan ke dalam keranjang dengan jarak 20 meter sampai bola yang disiapkan habis. (3) Guru memberikan aba-aba “bersedia” maka “siaap” siswa berlari secepat-cepatnya. (4) Pemenang adalah siswa yang menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan benar.

Hasil belajar lari jarak pendek diukur persiklus pembelajaran yang diberikan, selanjutnya hasil setiap siklus tersebut dibandingkan untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran yang diberikan berkaitan dengan pencapaian ketuntasan hasil belajar. Pengukuran hasil belajar lari jarak pendek melalui tes keterampilan yang terdiri dari sikap awal, gerakan, sikap akhir (kembali kesikap semula).

Menurut Zainal Aqip PTK terdiri dari : (1) Penelitian, (2) Tindakan, (3) Kelas (Agus Kristiyanto.2010: 31). Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan dianggap penting bagi peneliti. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang disengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian PTK berbentuk rangkaian siklus kegiatan. Kelas, yaitu sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA antara lain adalah atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah “atletik “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olah raga yang lain karena memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik.

Atletik terdiri dari empat nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang akan mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran Penjasorkes atletik nomor lari jarak pendek, yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo pada umumnya dan di SD Negeri Tanjung Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo pada khususnya, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Anak-anak sekolah dasar lebih suka bermain pada merasa tidak senang dan bosan.

Pada saat memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa seringkali guru tidak memperhatikan proses yang dilakukan. Teknik yang digunakan juga sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya. Terlihat dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru di kelas III ternyata masih banyak siswa yang belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu 8 siswa dari 22 siswa keseluruhan atau sekitar 36%.

Untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam gerak dasar atletik nomor lari jarak pendek dibutuhkan metode yang sifatnya menarik dan tidak membosankan Guru dituntut untuk bisa menentukan metode yang tepat, sesuai dengan karakter siswa yang notabene anak-anak yang masih suka bermain sehingga bisa direspon baik oleh siswa. Kesulitan yang dialami guru yaitu menentukan metode yang tepat dalam pembelajaran atletik.

Penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Tanjung Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo melalui pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang.

METODE

Subjek penelitian penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri Tanjung Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo, sebanyak 22 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 12 siswa putri, yang nantinya akan dijadikan subjek penelitian tindakan kelas.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Hadari Nawawi (2012: 67), “menyatakan bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya”. Memecahkan permasalahan penelitian dengan cara menggambarkan atau memaparkan objek penelitian berdasarkan hasil di mana penelitian berlangsung adalah tujuan menggunakan metode deskriptif ini.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Menurut Suyadi (2012:3), “penelitian tindakan kelas merupakan pencerminan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas membentuk spiral yang dimulai dari merasakan adanya masalah menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi, melakukan rencana ulang, melaksanakan tindakan, dan seterusnya (Wina Sanjaya. 2011: 48). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu proses pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut:

Tahap Perencanaan Tindakan

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Tahap perencanaan juga memuat skenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator- indikator capaian pada akhir siklusnya.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan.

Tahap Observasi

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati atau diobservasi oleh peneliti utama dan kolaborator.

Tahap Refleksi

Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Refleksi pada akhir siklus merupakan sharing of idea yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

Kegiatan pembelajaran pada siklus I metode penampilan sudah dilaksanakan dengan baik, namun peran guru masih cukup dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa. Tabel berikut ini merupakan hasil tes praktik siswa pada siklus I.

Tabel 1 Hasil Tes Praktik Siswa Pada

No	Uraian	Hasil Siklus
1.	Nilai rata-rata tes formatif	72,31
2.	Jumlah siswa yang tuntas belajar	9
3.	Persentase ketuntasan belajar	40,9

Berdasarkan tabel di atas kegiatan pembelajaran dengan metode demonstrasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 72,31 dan ketuntasan belajar mencapai 40,9 % atau ada 9 siswa dari 22 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 40,9 % lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode penampilan merupakan sebab utamanya.

Informasi yang dapat diperoleh dari hasil pengamatan pelaksanaan kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Guru belum maksimal memberi motivasi siswa
2. Tujuan pembelajaran tidak disampaikan
3. Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu
4. Saat pembelajaran berlangsung siswa kurang bisa antusias

Kegiatan pembelajaran pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya adalah sebagai berikut:

1. Siswa diajak langsung untuk terlibat dalam setiap kegiatan, menyampaikan tujuan pembelajaran dengan sehingga guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
2. Guru perlu mengelola waktu dengan baik dan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
3. Agar siswa lebih antusias, guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa.

Siklus II

Tahap perencanaan

Perencanaan siklus 2 ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 2, soal tes formatif 2 dan alat-alat pembelajaran yang mendukung. Lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode penampilan dan lembar observasi siswa juga penting untuk dipersiapkan.

Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus II dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2022 di kelas III dengan jumlah siswa 22 siswa. Peneliti bertindak sebagai pengajar,

proses belajar mengajar mengacu pada rencana pembelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I. Kekurangan dan kesalahan pada siklus I diharapkan tidak terulang lagi.

Hasil tes praktik siswa terlihat pada tabel berikut

Tabel 2. Hasil Tes Praktik Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1.	Nilai rata-rata tes formatif	79,48
2.	Jumlah siswa yang tuntas belajar	19
3.	Persentase ketuntasan belajar	86,36

Dari tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 79,48 dan dari 22 siswa yang telah menunjukkan ketuntasan belajar sebanyak 19 siswa dan 3 siswa belum memenuhi ketuntasan belajar. Secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 86,36 % (termasuk kategori tuntas). Kegiatan pada siklus II ini mengalami peningkatan yang sangat signifikan atau lebih baik dari siklus I. Meningkatnya hasil belajar pada siklus II ini karena adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode penampilan. Siswa menjadi terbiasa dengan kegiatan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang telah disampaikan oleh guru.

Refleksi

Kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode penampilan baik yang sudah terlaksana dengan baik maupun belum akan di bahas dan diuraikan sebagai berikut:

1. Pada setiap kegiatan pembelajaran, semua aspek telah dilakukan oleh guru.
2. Siswa aktif mengikuti proses belajar.
3. Sudah dilakukan perbaikan dan peningkatan yang lebih baik pada kekurangan siklus-siklus sebelumnya.
4. Pada siklus II hasil belajar siswa telah mencapai ketuntasan.

Revisi Pelaksanaan Pada siklus II

Penerapan pembelajaran metode penampilan pada kegiatan pembelajaran sudah dilaksanakan guru dengan baik. Hal ini terlihat dari kegiatan belajar siswa serta hasil belajar siswa. Dengan demikian tidak diperlukan revisi terlalu banyak. Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai perlu meningkatkan dan mempertahankan apa yang telah ada agar pada kegiatan pembelajaran selanjutnya penerapan pembelajaran metode penampilan dapat meningkatkan kegiatan pembelajaran.

Pembahasan

Ketuntasan Hasil belajar siswa

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II untuk ranah psikomotor yaitu 40,9 %, 86,36%. Secara klasikal pada siklus II ini telah tercapai ketuntasan belajar siswa.

Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode

penampilan dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Dampak positifnya terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Siswa aktif mengikuti proses pembelajaran dengan metode penampilan. Mereka saling bekerjasama dengan sesama anggota kelompok maupun diskusi dengan guru. Selama pembelajaran berlangsung guru telah melaksanakan langkah-langkah metode penampilan dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul diantaranya aktivitas memberikan bimbingan dan mengobservasi siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik.

Penerapan metode penampilan ternyata dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, terbukti siswa menyatakan ketertarikannya dan minat yang meningkat dengan model pembelajaran metode penampilan. Mereka menunjukkan respon positif terhadap model pembelajaran tersebut dengan belajar lebih giat.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode pembelajaran metode penampilan memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (40,9%), siklus II (86,36%).

Peningkatan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode penampilan sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar. Dengan diterapkannya metode pembelajaran metode penampilan mempunyai pengaruh positif.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sehingga kegiatan pembelajaran lebih efektif dan menunjukkan hasil yang optimal, oleh karena itu disampaikan beberapa saran berikut ini:

- ???. Pelaksanaan metode penampilan memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan metode penampilan dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
- ???. Guru hendaknya selalu berupaya meningkatkan prestasi belajar siswa dengan lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode pengajaran, walau dalam taraf yang sederhana, sehingga siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
- ???. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di SD Negeri Tanjung Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo.
- ???. Perlu dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik pada penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- Achmad Rifa'i RC dan Catharina, Psikologi Pendidikan. Tri An Semarang: Universitas Negeri Semarang Pres.
- Adang Suherman, 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

- Agus Kristiyanto, 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. UNS Press.
- Badan Standar Nasional Pendidikan, BNSP, 2006. Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Sandar Kompetensi dan Kompetensi Dasar SD/MI. Jakarta
- Hasan??Cukup. 2012. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Pembelajaran Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panggung 5 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, Skripsi UNS
- Hamzah B. Uno, 2009. Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ika Yulianingsih, 2011. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Model Pembelajaran Inovatif Pada Siswa Kelas V SDN Kali Segoro Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun 2011. Skripsi UNNES.
- Mohamad Surya, 2004. Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Moh.Uzer Usman, 2010. Menjadi Guru Profesional. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana, 2009. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Pembelajaran Berbasis PAIKEM, Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Rumini, 2004. Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1, UNNES
- Rusli Lutan, 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS. Jakarta: Litera.