



Penerapan Metode Pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Siswa Kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar

Catur Priambodo

MTs Negeri 5 Karanganyar

Abstrak: Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan dalam satu siklus dan terdiri dari 2 kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 15 siswalaki-laki dan 17 siswa perempuan. Sumber data penelitian ini berasal dari siswa, peneliti dan guru. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, penilaian dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Aspek yang dinilai dalam pembelajaran ada 3 dengan masing-masing target: aspek koognitif 80%, aspek psikomotor 80% dan aspek afektif 100%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh sebagai berikut: pada pra siklus aspek koognitif siswa yang tuntas hanya 20 siswa atau 62,50% sedangkan pada aspek psikomotor yang tuntas hanya 18 siswa atau 56,25%. Pada siklus 1 aspek koognitif yang tuntas adalah 27 siswa atau 84,37%, aspek psikomotor 26 siswa atau 81,25% dan aspek afektif sejumlah 32 siswa atau 100% tuntas. Simpulan dari penelitian ini adalah penggunaan Metode Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament (TGT) dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Tahun Ajaran 2019/2020.

Kata kunci: Hasil Belajar, lari jarak pendek, Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament.

PENDAHULUAN

Salah satu yang menjadi harapan dalam proses belajar mengajar adalah tercapainya tujuan pembelajaran tersebut. Seorang guru dituntut untuk dapat menciptakan pembelajaran sekreatif dan semenarik mungkin dengan harapan meningkatkan semangat belajar peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Rasa antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar tersebut akan memudahkan peserta didik dalam menyerap materi pelajaran yang diberikan sehingga tujuan belajar dapat tercapai dengan maksimal. Selain itu rasa antusias peserta didik

yang tinggi dalam mengikuti pelajaran juga akan memudahkan guru dalam menciptakan kondisi kelas yang kondusif sehingga keefektifan waktu pelajaran dapat terjaga dengan baik.

Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tujuan belajar yang diharapkan bukanlah pemahaman materi yang baik saja, namun juga kesegaran jasmani menjadi tujuan yang penting disini, untuk itu agar tercapainya tujuan tersebut, guru hendaknya menyusun proses pembelajaran yang lebih banyak melibatkan peserta didik, sehingga peserta didik lebih aktif dalam kegiatan belajar

mengajar. Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani sering dijumpai beberapa masalah yang menjadi hambatan tercapainya tujuan pembelajaran antara lain yang paling banyak dijumpai dan sulit untuk diatasi adalah menarik minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar, banyak peserta didik bermalasan atau tidak tertarik untuk melakukan aktivitas fisik terutama diluar ruangan. Ditambah lagi jika materi pembelajaran yang sedang diajarkan bukan merupakan olahraga permainan, rasa antusias peserta didik untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar akan lebih menurun. Disinilah guru kembali dituntut untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan walaupun pada dasarnya materi pembelajaran tersebut bukan merupakan olahraga permainan. Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentunya pelajaran yang di rancang untuk membekali peserta didik dengan kemampuan memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang lebih bermanfaat, karena melalui olahraga ini aktivitas fisik peserta didik dioptimalkan. Dengan adanya Pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan dari pendidikan itu sendiri yaitu mampu mengembangkan peserta didik secara menyeluruh. Sehingga berdasarkan kebutuhan akan tujuan tersebut pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu dengan adanya Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah akan membiasakan siswa untuk selalu menjalani pola hidup sehat. Salah satu materi yang diajarkan sesuai dalam silabus tentang materi pokok dan materi pembelajaran olahraga atletik lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah salah satu materi pelajaran yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP),

maupun Sekolah Menengah Atas (SMA). Di MTs Negeri 5 Karanganyar materi lari jarak pendek yang diberikan adalah nomor lari 60 meter. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, materi lari jarak pendek yang diberikan meliputi cara melakukan start, gerakan saat berlari, dan cara melewati garis finish. Pembelajaran yang berlangsung selama ini masih terlihat pasif karena dalam mengajar menggunakan metode klasikal, Namun penyampaian materi pembelajaran yang seperti itu membuat peserta didik terlihat kurang bersemangat dan bosan ketika mendapatkan materi lari jarak pendek sehingga peserta didik menjadi malas untuk mempraktekan materi yang diajarkan. Keadaan tersebut mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang menyebabkan ketuntasan hasil belajar peserta didik kurang maksimal, banyak peserta didik yang belum mencapai KKM yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari guru berupa nilai tes lari jarak pendek pada peserta didik kelas VII A. Hasil belajar dari 32 peserta didik dinyatakan dalam aspek afektif 32 peserta didik (100%) telah tuntas, dalam aspek kognitif 20 peserta didik (62,50%) telah tuntas dan 12 peserta didik (37,50%) belum tuntas. Sedangkan dalam aspek psikomotor 14 peserta didik (56,25%) telah tuntas dan 18 peserta didik (43,75%) belum tuntas. Dari data tersebut menjadi bukti bahwa perlu adanya upaya peningkatan hasil belajar peserta didik untuk materi lari jarak pendek 60 meter dikelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran pada peserta didik, perlu dilakukannya perubahan gaya mengajar dalam proses pembelajaran untuk memungkinkan peserta didik untuk mempelajari atletik khususnya materi lari jarak pendek 60 meter menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Salah satunya

gaya mengajar yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah melalui Teams Games Tournament (TGT). TGT yang diterapkan dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter ini bertujuan agar menarik perhatian peserta didik dalam melaksanakan dan memahami materi pembelajaran lari jarak pendek dengan baik sehingga diharapkan tujuan belajar dapat tercapai dengan maksimal. TGT dapat digunakan dalam upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek. Namun belum diketahui tingkat keberhasilan terhadap peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) tentang pembelajaran lari jarak pendek yang berjudul “Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter pada Peserta Didik Kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020”.

Penerapan Pembelajaran TGT pada Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Proses penyampaian materi lari jarak pendek dengan cara atau pola-pola permainan merupakan pendekatan yang mungkin akan lebih efektif. Beberapa penggunaan alat bantu juga dibutuhkan sebagai variasi dalam permainan.

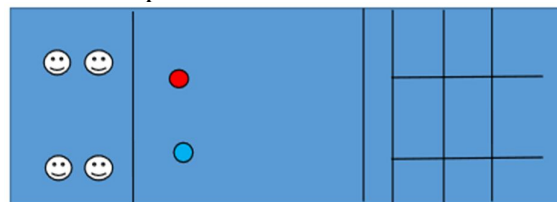
1. Tic Tac Toe

Permainan Tic Tac Toe adalah bentuk permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk membant melatih gerakan start jongkok, berlari dan sikap memasuki garis finish peserta didik. Selain itu permainan ini juga bertujuan untuk melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, dan semangat.

Setiap regu diberi nama sesuai warna bola masing-masing.

Cara bermainnya peserta didik bersiap dari garis start menggunakan start block. Lalu setelah aba-aba bersedia, siapp, yaak pemain pertama dari kedua regu berlari sambil membawa bola untuk melewati garis finish, yang lebih dahulu melewati garis finish dapat menaruh bola di kotak Tic Tac Toe terlebih dahulu lalu dilanjutkan pemain kedua dan seterusnya.

- a. Tujuan Melatih peserta didik cara start jongkok, berlari dan sikap memasuki finish. Selain itu melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, semangat.
- b. Pemain Semua peserta didik
- c. Alat yang digunakan; Bola warna, Cone, Rafia, Start Block, Kapur Putih, Peluit
- d. Lokasi ; Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah



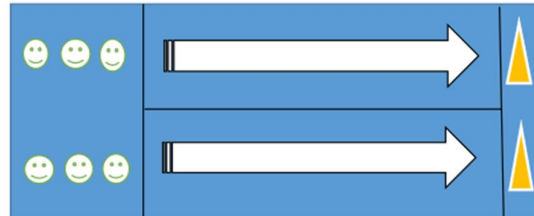
Gambar 1. permainan tic tac toe

2. Halang Rintang

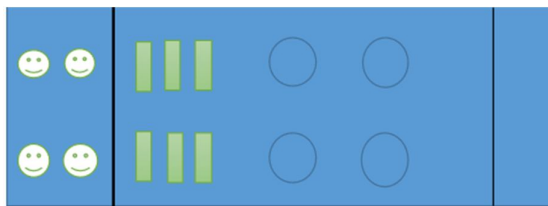
Halang rintang adalah bentuk permainan dengan tujuan melatih koordinasi gerak kaki ketika berlari. Peserta didik harus berlari membawa bola tenis melewatibilah dan beberapa hola hop. Dan melanjutkan lari menuju finish. Ketika sudah sampai bola tenis harus dilempar ke pemain kedua dan pemain kedua berlari melewati rintangan seperti pemain pertama begitu seterusnya hingga pemain terakhir. Regu dinyatakan menang apabila pemain terakhir mencapai finish terlebih dahulu.

- a. Tujuan
Melatih peserta didik koordinasi gerak kaki dan tangan ketika berlari. Selain itu melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, semangat.
- b. Pemain ; Semua peserta didik
- c. Alat yang digunakan ; Bola tenis, Peluit, Hola hop, bilah, Kapur Putih.
- d. Lokasi Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah.

- d. Lokasi ; Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah



Gambar 3. Permainan Mengejar Bola



Gambar 2. Permainan Halang Rintang

3. Mengejar Bola

Permainan ini adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok dengan jumlah kelompok sama banyak. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kecepatan lari peserta didik. Cara bermainnya adalah pelari terakhir dalam kelompok menggelindingkan bola ke arah depan lalu pelari pertama mengejar bola tersebut dan menangkapnya. Setelah tertangkap bola dibawa berlari hingga mencapai cone yang telah disiapkan diujung lintasan. Pelari pertama harus menyentuh cone terlebih dahulu baru berlari kembali ke garis start dan menggelindingkan bola dari baris paling belakang. Bola yang dilempar harus ditangkap oleh pelari kedua yang sudah bersiap di garis start. Terus berulang hingga pelari terakhir yang mencapai garis terlebih dahulu dinyatakan sebagai juara

- a. Tujuan ; Melatih kecepatan lari peserta didik dan kerjasama serta sportivitas.
- b. Pemain ; Semua peserta didik
- c. Alat yang digunakan ; Bola voli, Rafia, Cone.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelaksanaan PTK dilaksanakan melalui tiga siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter. Pelaksanaan PTK terdapat 4 (empat) komponen pokok yang menunjukkan langkah-langkah (1) Perencanaan; (2) Tindakan; (3) Pengamatan; (4) Refleksi (Iskandar, 2011).

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020 dengan jumlah 32 peserta didik yang terdiri dari 15 putra dan 17 putri.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari tes, pengamatan, ujian, dan observasi. Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil tes lari 60 meter, tes tersebut digunakan untuk mengungkap aspek psikomotor dengan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan Lari Jarak Pendek 60 Meter. Pengamatan digunakan untuk mendapatkan data keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yang meliputi aspek afektif. Ujian menggunakan butir soal/ instrumen soal untuk mengukur hasil belajar siswa yang meliputi aspek kognitif.

TEMUAN ATAU HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas

VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020 dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan hasil pembelajaran dari pra siklus ke siklus I.

Peningkatan terjadi pada siklus I setelah diberikan tindakan dengan penggunaan metode Cooperative Learning tipe TGT. Pelaksanaan siklus I menyebabkan hasil belajar lari jarak pendek meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang aktif, efektif, efisien dan menyenangkan sehingga bisa mendukung proses belajar mengajar yang berkualitas. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek dengan penggunaan TGT dalam kegiatan belajar mengajar (KBM). Penggunaan TGT, lari jarak pendek yang semula membosankan akan menjadi lebih menyenangkan dan membangkitkan minat peserta didik terhadap pembelajaran lari jarak pendek. Siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan yaitu pada hari Sabtu, 7 Maret 2020 dan Sabtu, 14 Maret 2020 Sebelum KLB ditetapkan. Pelaksanaan tindakan I merupakan tindak lanjut dari hasil pra tindakan yang menunjukkan bahwa kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020. Pelaksanaan tindakan siklus I, peserta didik melakukan pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan penggunaan TGT. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, kolaborator, dan tim penilai terhadap berlangsungnya pembelajaran, dapat diketahui bahwa pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I mengalami peningkatan. Masih ada sedikit peserta didik yang belum dapat mempraktekkan gerakan teknik dasar lari jarak pendek secara baik dan benar. Peserta didik seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada

pertemuan pertama, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu. Solusi dari permasalahan ini dilaksanakan dalam tindakan, yaitu kolaborator tidak hanya berdiri di satu tempat namun berkeliling untuk membantu atau memberikan arahan terhadap kesulitan yang dialami peserta didik. Mendorong teman sejawat untuk mengajari peserta didik lain yang belum bisa. Untuk melatih adaptasi peserta didik terhadap gerakan-gerakan yang diberikan dengan petunjuk peneliti dan guru maka, perlu pengulangan terhadap gerakan-gerakan tersebut. Meningkatkan keaktifan peserta didik dengan cara menunjuk beberapa peserta didik baik yang aktif memperhatikan atau yang kurang aktif untuk memeragakan materi yang telah diajarkan. Dengan demikian secara tidak langsung menuntut peserta didik untuk memperhatikan, berani serta dorongan untuk berlatih agar dapat menguasai materi. Kolaborator memberikan penghargaan serta apresiasi terhadap peserta didik yang melakukan hal positif selama proses pembelajaran. Penggunaan TGT yang sudah tidak diperlukan dapat dikurangi pada tahap selanjutnya agar frekuensi maupun intensitas untuk melakukan pengulangan lari jarak pendek lebih banyak. Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan peserta didik dengan baik serta menguatkan materi yang dianggap kurang yaitu teknik topang yang sangat mempengaruhi hasil lari jarak pendek.

Pada pelaksanaan pembelajaran di siklus I, manajemen waktu antara pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran berjalan baik. Penambahan frekuensi melakukan gerakan lari jarak pendek yang banyak terbukti semakin membuat peserta didik lebih menguasai

lari jarak pendek. Penggunaan pendekatan bermain yang bermacam-macam membuat minat peserta didik tertarik untuk aktif dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang menggunakan TGT baru membuat peserta didik lebih semangat dalam belajar serta terciptanya kompetisi yang sehat diantara peserta didik membuat semangat peserta didik lebih nyaman dan senang serta terpacu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran. Peserta didik yang belum bisa dapat belajar bersama teman-teman yang sudah bisa melakukan lari jarak pendek. Hasil capaian yang didapatkan pada siklus I, berdasarkan permasalahan yang dialami peneliti pada pra siklus menunjukkan peningkatan hasil belajar yang optimal. Hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus I menunjukkan peningkatan penguasaan gerak lari jarak pendek, meningkatnya minat dan persaingan sehat antar peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal apabila dibandingkan dengan hasil pembelajaran sebelum dilaksanakan penelitian tindakan (kondisi awal). Pada kondisi awal pra tindakan, peserta didik yang sudah tuntas dalam aspek afektif sebanyak 32 peserta didik atau 100%, selanjutnya pada kondisi pra tindakan aspek kognitif pada materi lari jarak pendek sebanyak 20 peserta didik atau 62,50%. Selanjutnya Pada kondisi akhir pembelajaran siklus I mengalami peningkatan menjadi 27 peserta didik atau 84,37%. Selanjutnya pada kondisi awal pra tindakan, peserta didik yang sudah tuntas dalam aspek psikomotor pada materi lari jarak pendek sebanyak 14 peserta didik atau 56,25%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada hasil belajar siklus I sebanyak 26 peserta didik atau 81,25%. Capaian ini juga menunjukkan bahwa penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar dapat

dihentikan. Penggunaan model pembelajaran cooperative learning tipe TGT berhasil meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar dengan capaian 100% pada aspek afektif, 84,37% pada aspek kognitif dan 81,25% dalam aspek psikomotor, melebihi target capaian yang ditentukan yaitu afektif sebesar 100%, sedangkan psikomotor dan kognitif sebesar 80%. Secara rinci peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Belajar Aspek Afektif, Kognitif, dan Psikomotor Lari jarak pendek pada Pra Siklus, dan Siklus I

Aspek yang diukur	Presentase Pencapaian	
	Pra Siklus	Siklus I
Afektif	100 %	100 %
Kognitif	62,5 %	84,37 %
Psikomotor	56,25 %	81,25 %

Pembelajaran lari jarak pendek melalui penggunaan cooperative learning tipe TGT pada peserta didik mempengaruhi peningkatan hasil belajar. Selain itu pembelajaran yang dilaksanakan akan lebih mudah dimengerti dan dipahami karena pembelajaran yang secara variasi dan menarik peserta didik aktif terlibat proses pembelajaran, kesulitan dalam memahami kemudian mempraktikkan teknik yang diajarkan dapat diatasi dengan pembelajaran yang menyenangkan, guru sebagai fasilitator dalam pembelajaran dapat terwujud karena banyaknya alat membuat setiap peserta didik dapat semakin banyak melakukan frekuensi latihan dan bertanya kesulitan atau berdiskusi dengan temannya yang lain, modifikasi materi pembelajaran maupun penggunaan media

sebagai sarana dalam pembelajaran dapat mewujudkan pembelajaran yang aktif, efektif dan menyenangkan.

Melihat hasil yang dicapai dalam pembelajaran, dengan peningkatan yang dialami peserta didik dari kondisi awal (pra siklus), dan siklus I dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan model pembelajaran cooperative learning tipe TGT dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pembelajaran lari jarak pendek dengan metode Cooperative Learning tipe TGT sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik kelas VII A MTs Negeri 5 Karanganyar. Dengan demikian implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran bahwa keberhasilan pembelajaran tergantung pada beberapa faktor yaitu faktor dari pihak guru, peserta didik, maupun metode pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru seperti kemampuan guru dalam mengembangkan dan menyampaikan materi, kemampuan untuk mengelola kelas, serta metode yang digunakan dalam proses pembelajaran ataupun alat bantu yang digunakan harus sesuai dengan materi ajar. Sedangkan faktor dari peserta didik yaitu minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
2. Penerapan metode Cooperative Learning tipe TGT dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan bagi

guru untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek.

3. Penerapan metode Cooperative Learning tipe TGT dalam pembelajaran lari jarak pendek menjadi pengalaman yang berbeda bagi peserta didik. Pembelajaran yang awalnya membosankan, menjadi menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Namun dalam pembelajaran metode Cooperative Learning tipe TGT dalam pembelajaran lari jarak pendek, seorang guru juga harus melihat keefektifan waktu, karena dalam sebuah permainan juga harus mempersiapkan alat bantu yang digunakan. Selain itu permainan yang diterapkan juga dapat menghabiskan waktu pembelajaran jika tidak dipersiapkan sedemikian rupa.

REFERENSI

- Agus Kristiyanto. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Agus Suprijono. (2009). Cooperative Learning. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agus Suprijono. (2016). Cooperative Learning, Teori & Aplikasi PAIKEM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dikdik Zafar Sisik. (2010). Mengajar Dan Melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: P.T Rineka Cipta
- Dini Rosdiani. (2014). Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta



- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia
- Fathurrohman, Muhammad. (2015). Model-Model Pembelajaran Inovatif. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- M.Saputra, Yudha, (2008). Dasar-Dasar Keterampilan Atletik. Jakarta: Kemenpora RI
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). Strategi Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Ridwan, Iwan dan Ikman Sulaeman. (2008). Seri Pendidikan Jasmani & Olahraga Atletik. Surakarta: Widya Duta Grafika
- Riyanto, Yatim. (2009). Paradigma Baru Pembelajaran. Jakarta: Kencana
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Prenada Media Group
- Sitiatava, Rizema Putra. (2013). Desain Belajar Mengajar Kreatif Berbasis Sains. Yogyakarta: Diva Press
- Slavin, Robert E. (2011). Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik. Bandung: Nusa Media
- Sugiyanto. (2009). Model-Model Pembelajaran Inovatif. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13 FKIP UNS
- Sukirno. (2010). Belajar dan Berlatih Atletik Meraih Prestasi Melalui Atletik. Depok: Arya Duta
- Suparno & Suwandi. (2008). Penjas Orkes. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Suyono & Haryanto. (2014). Belajar dan Pengajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya offset.
- Suyono dan Haryanto. (2016). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset.