

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LONCAT KATAK (KIDS ATHLETIC)
MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS IV SDN WONOWOSO SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2011/2012**

Hafid Kurniyawan

X4610058

Email : beckam_hfd@yahoo.com

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret

Jln. Ir. Sutami 36A Surakarta, telp/fax (0271)648939, email [fkip@fkip.uns.ac.id](mailto:fkp@fkip.uns.ac.id)

Website <http://fkip.uns.ac.id>

ABSTRACT

Hafid Kurniyawan. IMPROVING LEARNING Skip FROGS (KIDS ATHLETIC) APPLICATION THROUGH LEARNING TOOL FOR STUDENTS IN CLASS IV WONOWOSO SURAKARTA SD STATE ACADEMIC YEAR 2011/2012. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University Eleven March Surakarta. September 2012.

The purpose of this research is to improve the learning outcomes of the frog jump in fourth grade elementary school students Wonowoso academic year 2011/2012 through the implementation of a learning tool (cardboard, tires, rubber bands).

This research is a classroom action research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were fourth grade students Wonowoso academic year 2011/2012 amounted to 32 people, consisting of 21 boys and 11 girls students. The data collection technique is through the test and measurement capabilities of the basic movement jump frog and observations of the process of teaching and learning. Analysis of data using descriptive technique based on qualitative analysis.

The results showed that through the implementation of a learning tool to improve student learning outcomes frogs jump from baseline to cycle 1, from cycle 1 to cycle 2. Shows the results of the original study 46.88% (15 students who pass), in cycle 1 shows the results of study 75% (24 students total), which means an increase of the existing initial

condition but has not reached the expected percentage of the target, while in the cycle 2 study results showed an increase in 90.63% (29 students who pass) which means it is expected to achieve the target percentage. The learning process in the initial conditions that are tedious or conventional basic motor skills and mastery of learning outcomes frog jump low. The increase occurred in cycle 1. Basic motor skills and increased student mastery of learning outcomes, although not optimal. Implementation of cycle 2 has basic motor skills and increased student mastery of learning outcomes to be higher so that it can support a quality learning.

The conclusions of this research is the application of learning aids (cardboard, old tires, and rubber bands) can improve learning outcomes in learning frog jump penjas Elementary School fourth grade students Wonowoso academic year 2011/2012.

Keywords: frog jump the learning outcomes, learning aids.

ABSTRAK

Hafid Kurniyawan. **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LONCAT KATAK (*KIDS ATHLETIC*) MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI WONOWOSO SURAKARTA TAHUN AJARAN 2011/2012**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. September 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar loncat katak pada siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun ajaran 2011/2012 melalui penerapan alat bantu pembelajaran (kardus, ban bekas, karet gelang).

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Wonowoso tahun ajaran 2011/2012 berjumlah 32 orang yang terbagi atas 21 siswa putra dan 11 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar loncat katak dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar loncat katak siswa dari kondisi awal ke siklus 1, dari siklus 1 ke siklus 2. Pada kondisi awal menunjukkan hasil belajar 46,88% (15 siswa yang tuntas), pada siklus 1 menunjukkan hasil belajar 75% (24 siswa yang tuntas) yang artinya sudah ada peningkatan dari kondisi awal tetapi belum mencapai persentase target yang diharapkan, sedangkan pada siklus 2 hasil belajar menunjukkan peningkatan 90,63% (29 siswa yang tuntas) yang artinya sudah mencapai persentase target yang diharapkan. Proses pembelajaran pada kondisi awal bersifat monoton atau konvensional sehingga kemampuan gerak dasar dan ketuntasan hasil belajar loncat katak rendah. Peningkatan terjadi pada siklus 1. Kemampuan gerak dasar dan ketuntasan hasil belajar siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus 2 menyebabkan kemampuan gerak dasar dan ketuntasan hasil belajar siswa meningkat menjadi lebih tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan alat bantu pembelajaran (kardus, ban bekas, dan karet gelang) dapat meningkatkan hasil belajar loncat katak dalam pembelajaran Penjas siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun ajaran 2011/2012.

Kata kunci: hasil belajar loncat katak, alat bantu pembelajaran.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, Pendidikan Jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Penjas ditingkat di sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Oleh karena itu Penjas dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dan dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, ini terbukti bahwa pendidikan jasmani diberikan pada tiap-tiap sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah sampai Perguruan Tinggi.

Berdasarkan hasil survei peneliti yang bersamaan dengan kegiatan PKM di SD Negeri Wonowoso, peneliti mengamati lebih dahulu cara mengajar pamong (guru Penjas SD

Negeri Wonowoso). Pada waktu mengajar, guru memberikan materi pelajaran langsung pada cara melakukan/ mempraktikkan cabang olahraga yang akan diambil nilainya, tanpa diawali dengan proses pembelajaran, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam melakukan loncat katak. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan awalan, mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Dari hasil pratindakan oleh peneliti, dari 32 siswa yang senang dan minat terhadap materi loncat katak hanya 15 siswa yang mampu melakukan teknik pembelajaran dengan benar, sehingga nilai untuk pembelajaran loncat katak pada anak kelas IV menjadi rendah. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran Penjas khususnya pada materi loncat katak di kelas IV SD Negeri Wonowoso tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Materi loncat katak yang diterima anak tergolong materi baru, sehingga anak belum begitu paham, (2) Prasarana dan sarana pembelajaran penjas kurang memadai, (3) Guru kesulitan dalam membangkitkan minat siswa.

Atletik anak atau sering disebut dengan *kids athletic* merupakan permainan yang sangat menggembirakan karena dalam *kids athletic* akan disuguhkan latihan event-event yang baru dan gerakannya sangat mudah dilakukan karena merupakan gerakan dasar yang beragam bagi anak dan selain itu anak harus bisa bekerja sama dalam tim dengan kompak. Dalam *kids athletic* anak akan diajak untuk melakukan dalam suasana bermain, tuntutan fisiknya sangat mudah dan memungkinkan bagi anak untuk berpartisipasi ikut serta. Atletik Anak-IAAF (*IAAF Kids' Athletic*) setiap eventnya memberikan kesempatan kepada anak untuk mendemonstrasikan kemampuannya dan event ini dapat di perlombakan di mana saja contohnya: lapangan, tempat-tempat rekreasi, pusat-pusat belanja, tempat olah raga dalam ruang, dengan pelaksanaan tempat yang fleksibel sehingga mempunyai daya tarik yang kuat tentang atletik yang baik dan menyenangkan.

Maksud dan tujuan dari organisasi IAAF *Kids Athletics* (2002) menyusun program ini adalah :

- 1) Bahwa dengan jumlah yang besar anak-anak dapat diaktifkan pada saat yang bersamaan.
- 2) Bahwa bentuk gerakan atletik dasar dengan beragam gerakan dapat di lakukan dengan mudah oleh anak-anak.
- 3) Yang dapat menyumbangkan hasil yang baik bukan hanya anak-anak yang kuat dan cepat saja tetapi merupakan kerja tim yang solid.
- 4) Bahwa suatu sifat dari petualangan masuk dalam program menawarkan suatu pendekatan kepada atletik yang sesuai bagi anak-anak.

- 5) Susunan dan sistem penilaian terhadap event adalah mudah di dasarkan atas urutan tingkatan dari tiap-tiap tim.
- 6) Bahwa atletik di tawarkan sebagai suatu event tim campuran (putra dan putri).
- 7) Bahwa dalam pelaksanaan perlombaan di perlukan beberapa asisten dan juri (hlm. 6).

Loncat katak merupakan salah satu dari 14 cabang olahraga dalam atletik anak. Loncat katak atau nama lainnya disebut sebagai lompat jongkok ke depan merupakan jenis cabang olahraga dalam atletik anak yang dibentuk badan organisasi atletik tingkat dunia yang disingkat IAAF. *Kids Athletic* adalah cabang olahraga atletik khusus untuk anak-anak yang dilakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk perlombaan sehingga melatih anak untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan. Awalan dalam loncat katak gerakannya sama seperti katak waktu meloncat yaitu menggunakan kedua kaki untuk maju ke depan.

Pengertian pembelajaran menurut Rudi Susilana & Cepi Riyana (2009: 1) “Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar”. Sedangkan pembelajaran menurut H.J. Gino dkk. (1999: 32) bahwa, “pembelajaran merupakan usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan rnengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar-mengajar”

Menurut M. Furqon Hidayatullah (2009) Pembelajaran yang berkualitas, setidaknya memiliki beberapa indikator, diantaranya :

- (1) Menantang, pembelajaran yang menantang adalah pembelajaran yang memberikan tantangan kepada peserta didik untuk melakukan dan menyelesaikan, akan membuat anak: muncul rasa ingin tahu, ingin mencoba, ingin melakukan, ingin menyelesaikan tugas dari guru, ataupun ingin memecahkan masalah;
- (2) Menyenangkan, pembelajaran sebaiknya diselenggarakan dalam suasana menyenangkan;
- (3) Mendorong eksplorasi, pembelajaran yang disajikan dengan menyenangkan dan menantang akan menyebabkan peserta didik terdorong untuk mengeksplorasi dan mengembangkan sendiri pembelajaran yang telah disajikan guru sebagai tindak lanjutnya;
- (4) Memberikan pengalaman sukses, pembelajaran yang berkualitas harus mampu memberikan pengalaman sukses kepada peserta didiknya;
- (5) Mengembangkan kecakapan berfikir, pembelajaran berkualitas akan berdampak pada pengembangan kecakapan berfikir. (hlm. 158).

Dari hasil penelitian dan berdasarkan pengalaman dari para ahli yang termuat dalam buku yang ditulis oleh H.J. Gino, dkk (1999) ada beberapa prinsip belajar yang terutama berkenaan dengan:

- 1) Perhatian dan Motivasi Pebelajar
- 2) Keaktifan Pebelajar
- 3) Keterlibatan Langsung Pebelajar
- 4) Pengulangan Belajar
- 5) Sifat Merangsang dan Menantang dari Materi yang Dipelajari
- 6) Pemberian Balikan dan Penguatan Kepada Pebelajar
- 7) Perbedaan Individual Pebelajar yang Satu dari yang Lainnya (hlm. 52-56).

Menurut H.J. Gino, dkk (1999) menyebutkan ciri-ciri pembelajaran yang terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa, yaitu:

- 1) Motivasi belajar.
- 2) Bahan belajar, merupakan isi dalam pembelajaran.
- 3) Alat bantu belajar
- 4) Suasana belajar.
- 5) Kondisi siswa yang belajar (hlm. 36).

(Rudi Susilana & Cepi Riyana, 2009: 6). Oleh karena itu media dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa sesuatu bahan, atau alat. Menurut Miarso (dalam Dina Indriana, 2011: 14), bahwa “media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan, yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa untuk belajar”. Selanjutnya Briggs (dalam Dina Indriana, 2011: 14) menyatakan bahwa “media pengajaran adalah alat-alat fisik untuk menyampaikan materi pelajaran dalam bentuk buku, film, rekaman video, dan lain sebagainya”

Menurut Rudi Susilana & Cepi Riyana (2009) mengungkapkan secara umum kegunaan dari media, yaitu:

- 1) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indera.
- 3) Menimbulkan gairah belajar, interaksi langsung antara murid dengan sumber belajar.
- 4) Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori & kinestetiknya.

- 5) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman & menimbulkan persepsi yang sama (hlm. 9).

Dick dan Carey (2001) menyebutkan beberapa patokan yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media yaitu: 1) Ketersediaan bahan, 2) Produksi batasan, 3) Fasilitas pendidik. (dalam Dina Indriana, 2011: 45).

Atas dasar uraian mengenai faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media dan saran yang diberikan oleh Dina Indriana (2011) dapat disajikan kriteria pemilihan media adalah sebagai berikut:

- 1) Kesesuaian dengan Tujuan Pengajaran
- 2) Kesesuaian dengan Materi yang Diajarkan
- 3) Kesesuaian dengan Fasilitas Pendukung, Kondisi Lingkungan, dan Waktu
- 4) Kesesuaian dengan Karakteristik Siswa
- 5) Kesesuaian dengan Gaya Belajar Siswa
- 6) Kesesuaian dengan Teori yang Digunakan (hlm. 28-31).

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo yang dikutip oleh Agus Kristiyanto (2010) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan (hlm. 129).

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Wonowoso yang beralamatkan di jalan Sumpah Pemuda No.163 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta Telepon (0271) 855174. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, yaitu bulan Mei sampai dengan Juni 2012. Penelitian ini dilaksanakan pada dua siklus. Setiap siklus mempunyai kesempatan dua kali pertemuan,

namun pertemuan bisa ditambah lagi sebelum mencapai target capaian yang ditentukan oleh guru dan peneliti. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 32 anak. Dengan perincian siswa putra berjumlah 21 dan siswa putri berjumlah 11 anak. Sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah:

1. Informan, meliputi:
 - a. Siswa
 - b. Guru
2. Tempat penelitian di lapangan Mojoasri kompleks SD Negeri Wonowoso.
3. Dokumen, berupa berupa daftar absensi dan daftar nilai Penjas kelas IV, silabus, RPP, hasil tes loncat katak.

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui Tes dan observasi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan loncat katak pada siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun ajaran 2011/2012. Sedangkan aspek kualitatif di dasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan triangulasi peneliti. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Dan dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila 80% dari jumlah siswa (32 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan loncat katak sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 75.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK dilakukan melalui empat tahap, yaitu: (1) perencanaan tindakan (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Secara jelas langkah-langkah tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

- 1) Peneliti merancang model pembelajaran dengan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar loncat katak dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Peneliti merancang bentuk pembelajaran dengan alat bantu kardus, ban bekas, dan karet gelang. Bentuk pembelajarannya berupa melompati tali dengan formasi lingkaran, melompat masuk simpai yang ditata bershap, dan melompati kardus berbentuk huruf "S".

- b) Peneliti, guru penjas, dan siswa merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.
- 2) Peneliti bersama guru penjas menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi gerak dasar loncat katak sesuai dengan materi pada siklus 1.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar loncat katak.
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Melakukan latihan gerak dasar loncat katak melalui penerapan alat bantu pembelajaran yaitu:
 - a) Melompati karet gelang dengan formasi lingkaran
 - b) Melompat masuk ke dalam ban bekas yang ditata bershap
 - c) Melompati kardus berbentuk huruf “S”
 - d) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
 - e) Melakukan pendinginan
 - f) Melakukan evaluasi

c. Tahap Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil tes keterampilan loncat katak; (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan loncat katak; (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Perencanaan

- 1) Guru dan peneliti bersama-sama membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu menerapkan model pembelajaran dengan alat bantu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat katak dengan tingkat kesulitan yang meningkat.
- 2) Menyiapkan alat yang digunakan dalam permainan untuk membantu pembelajaran dan menyiapkan formasi penataan alat yang lebih menarik lagi.
- 3) Menyusun lembar observasi atau pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar loncat katak
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Melakukan latihan gerak dasar loncat katak melalui penerapan alat bantu pembelajaran yaitu:
 - a) Melompati karet gelang dengan ketinggian 40 cm
 - b) Melompati ban bekas yang ditata zig-zag
 - c) Lari rintangan hilir mudik dengan ketinggian kardus bervariasi
 - d) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
 - e) Melakukan pendinginan
 - f) Melakukan evaluasi

c. Tahap Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil tes keterampilan loncat katak; (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan loncat katak; (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Dengan demikian hasil belajar gerak dasar loncat katak terjadi peningkatan yang sangat berarti, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran (kardus, ban bekas, dan karet gelang) sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar loncat katak.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan data awal yang diperoleh, dapat diketahui bahwa nilai yang menunjukkan angka ketuntasan 46.88% dari jumlah keseluruhan siswa. Ini berarti 17 siswa dari 32 siswa belum mencapai batas KKM yaitu nilai 75. Jumlah dari nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit bahwa kemampuan gerak dasar loncat katak siswa kelas IV belum mampu mencapai batas ketuntasan belajar siswa.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kemampuan loncat katak dan hasil nilai ketuntasan hasil belajar, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan 1, meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti merancang alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar loncat katak dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Peneliti merancang alat bantu pembelajaran yang berupa kardus bekas yang ditata berbentuk huruf "S".
 - b) Peneliti merancang alat bantu pembelajaran yang berupa ban bekas yang ditata bershap.
 - c) Peneliti merancang alat bantu pembelajaran yang berupa karet gelang dibuat formasi lingkaran.
 - d) Peneliti dan siswa merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.
- 2) Peneliti bersama guru penjas menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi gerak dasar loncat katak sesuai dengan materi pada siklus 1.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 16 Mei 2012, di lapangan Mojoasri. Setiap tatap muka dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan dalam RPP, implementasinya adalah sebagai berikut :

Pelaksanaan tindakan 1 dilaksanakan selama dua minggu dengan dua (2) kali pertemuan. Dalam satu minggu pembelajaran diberikan dengan satu kali pertemuan dengan waktu pembelajaran 2 x 35 menit. Pelaksanaan tindakan 1 dengan memberikan pembelajaran penjas dengan menerapkan alat bantu pembelajaran berupa kardus, ban bekas, dan karet gelang. Pelaksanaan dari masing-masing pembelajaran pada siklus 1 sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal
 - a) Guru Menyiapkan peralatan / media pembelajaran, setting letak dan alat.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
 - d) Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Guru mengajak siswa jalan menuju lapangan Mojoasri.
 - f) Melakukan pemanasan statis dan dinamis.
- 2) Kegiatan Inti

- a) Pengenalan loncat katak
- b) Pengenalan Sarana dan Prasarana untuk Loncat Katak
- c) Pembelajaran dengan Kardus

Siswa dibagi menjadi 2 banjar. Kardus ditata dibentuk huruf "S". Kemudian barisan paling depan setelah tanda peluit berbunyi langsung maju ke depan melompat dengan kedua kaki bersamaan posisi badan menghadap kardus, setelah sampai kardus yang ditengah dilanjutkan siswa berikutnya. Satu siswa mendapat kesempatan 3 kali melompat.

- d) Pembelajaran dengan Ban Bekas

Siswa dibagi menjadi 5 bershap. Ban bekas ditata bershap dengan jarak dari garis awal lari $\pm 1,5$ meter. Kemudian barisan paling depan setelah tanda peluit berbunyi langsung melompat masuk ke dalam ban bekas. Kemudian dilanjutkan siswa di belakangnya. Satu siswa mendapat kesempatan 3 kali melompat.

- e) Pembelajaran dengan Karet Gelang

Siswa dibagi menjadi 3 regu. Satu regu terdiri dari 10 sampai 11 siswa. 6 siswa bertugas memegang karet gelang secara berpasangan dan duduk jongkok. Siswa yang lain melompat saling bergantian dengan membentuk formasi lingkaran. Setelah melakukan lompatan dengan melewati 3 kali formasi lingkaran kemudian bergantian tugas dengan teman yang memegang karet gelang..

- f) Melakukan Pembelajaran Loncat Katak.

Satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

- g) Setiap akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak dasar loncat katak satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

3) Penutup

- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- b) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Siswa berdoa, kembali ke SD, kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

c. Observasi Tindakan

1) Proses Tindakan

Pada gerak awalan ada 20 siswa yang masih belum benar, pada gerak meloncat ada 17 siswa yang masih belum benar, dan pada gerak mendarat ada 17 siswa yang masih belum benar.

2) Pengaruh Tindakan

Pembelajaran yang menggunakan alat bantu pembelajaran ternyata lebih menarik perhatian siswa.

3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Pada pertemuan pertama, siswa masih sulit diatur di awal kegiatan. Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus.

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Dalam 1 lapangan digunakan dengan sekolah yang lain dalam waktu yang bersamaan.

5) Persoalan Lain yang Timbul

Proses tindakan berlangsung bersamaan dengan pembangunan rumah dekat lapangan sehingga lapangan yang teduh tidak dapat digunakan.

d. Refleksi Tindakan

1. Pada pertemuan pertama, indikator yang tercantum dalam RPP belum sepenuhnya tercapai. Namun demikian telah menunjukan hasil yang lebih baik.
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
3. Model pembelajaran dengan alat bantu pembelajaran kardus, ban bekas, dan karet gelang dalam proses pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.
4. Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif dan kognitif sudah menunjukkan peningkatan.
5. Untuk menghindari gangguan konsentrasi siswa, guru akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar.
6. Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, guru akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.
7. Dalam penyusunan RPP selanjutnya hendaknya memilih bentuk pemanasan yang menarik yang berkaitan dengan inti pembelajaran tujuannya siswa lebih terbiasa dengan gerak dasar loncat katak.

2. Siklus 1 Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

1. Guru dan peneliti bersama-sama membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

2. Menyiapkan alat yang digunakan.
3. Menyusun lembar observasi atau pengamatan pembelajaran.

a. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 23 Mei 2012, di lapangan Mojoasri. Setiap tatap muka dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

implementasinya adalah sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Awal
 - a) Guru Menyiapkan peralatan / media pembelajaran, setting letak dan alat.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
 - d) Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Guru mengajak siswa jalan menuju lapangan Mojoasri.
 - f) Melakukan pemanasan statis dan dinamis.
- 2) Kegiatan Inti
 - a) Pengenalan loncat katak
 - b) Pengenalan Sarana dan Prasarana untuk Loncat Katak
 - c) Pembelajaran dengan Kardus
 - d) Pembelajaran dengan Ban Bekas
 - e) Pembelajaran dengan Karet Gelang
 - f) Melakukan Pembelajaran Loncat Katak.
 - g) Setiap akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak dasar loncat katak satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.
- 3) Penutup
 - a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
 - b) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
 - c) Siswa berdoa, kembali ke SD, kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

b. Observasi Tindakan

- 1) Proses Tindakan

Pertemuan kedua, peneliti menjalankan skenario yang ada dalam RPP.

2) Pengaruh Tindakan

Pembelajaran menjadi semakin menarik.

3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Pelaksanaan permainan dalam pemanasan terkadang harus terhambat karena lapangan yang digunakan tidak begitu luas sehingga harus bergantian

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Karena luas tempat untuk yang digunakan untuk pemanasan tidak memungkinkan sehingga harus saling bergantian

5) Persoalan lain yang timbul

Kondisi lapangan yang harus berbagi dengan sekolah lain, sehingga tempat untuk melakukan pemanasan tidak dapat leluasa.

c. Refleksi Tindakan

2. Siklus 1 pertemuan kedua, indikator yang tercantum dalam RPP juga belum sepenuhnya tercapai.
3. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
4. Untuk menghindari gangguan konsentrasi siswa, guru harus tetap menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar.
5. Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, guru harus selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.
6. Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif dan kognitif sudah menunjukkan peningkatan yang baik.

Tabel Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Loncat Katak Pada Siklus I

Aspek yang Diukur	Survei Awal		Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa yang Tuntas	Persentase Ketuntasan	
Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar loncat katak	15	46.88%	24	75 %	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

3. Siklus 2 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Peneliti merancang bentuk pembelajaran dengan alat bantu untuk meningkatkan gerak dasar loncat katak yang berbeda/variatif.
- 2) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) gerak dasar loncat katak sesuai dengan materi pada siklus 2.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 2 pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 30 Mei 2012. Pembelajaran dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

- 1) Kegiatan Awal
 - a) Guru Menyiapkan peralatan /media pembelajaran, setting letak dan alat.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
 - d) Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Guru mengajak siswa jalan menuju lapangan Mojoasri.
 - f) Melakukan pemanasan dengan permainan yang dinamakan “Menjala Ikan”
- 2) Kegiatan Inti
 - a) Pembelajaran dengan Kardus

Pembelajaran ini dinamakan lari rintangan hilir mudik. Pelaksanaannya kardus ditata dua banjar dengan ketinggian kardus dibuat bervariasi. Siswa dibagi menjadi 2 regu. Kedua regu berlari saling berlawanan arah, dan regu yang menang adalah yang paling cepat sampai garis akhir.

b) Pembelajaran dengan Ban Bekas

Siswa dibagi menjadi 5 bershap. Ban bekas ditata zig-zag dengan jarak dari garis awal lari \pm 1,5 meter. Kemudian barisan paling depan setelah tanda peluit berbunyi langsung melompat masuk ke dalam ban bekas. Kemudian dilanjutkan siswa di belakangnya. Satu siswa mendapat kesempatan 3 kali melompat.

c) Pembelajaran dengan Karet Gelang

Siswa dibagi menjadi 2 banjar. Karet gelang dipancangkan dengan bambu/kayu. Setelah tanda peluit berbunyi siswa langsung lari dan melompati karet gelang dengan kedua kaki bersamaan. Kemudian dilanjutkan siswa dibelakangnya.

d) Melakukan Pembelajaran Loncat Katak

Siswa melakukan pembelajaran loncat katak. Satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

e) Setiap akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak dasar loncat katak satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

3) Penutup

a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

b) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

Siswa berdoa, kembali ke SD, kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

c. Observasi dan Interpretasi

1) Proses Tindakan

Pertemuan pertama pada siklus 2 proses tindakan berjalan dengan baik. Peserta didik semakin senang dan semangat mengikuti pembelajaran.

2) Pengaruh Tindakan

Kemampuan gerak dasar loncat katak diamati semakin meningkat dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Siswa mulai bosan dengan mengerjakan soal di dalam kelas.

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Sebelum diadakan tindakan siswa tidak pernah mengerjakan soal di dalam kelas. Setiap jam pelajaran penjasorkes terbiasa dengan selalu bermain di halaman.

d. Refleksi Tindakan

- 1) Pada pertemuan pertama siklus 2, pencapaian indikator yang tercantum dalam RPP menunjukkan banyak sekali peningkatan.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 3) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan ini akan lebih diperhatikan.
- 4) Peneliti harus lebih pintar mengatur waktu.
- 5) Guru harus selalu memperhatikan siswa, karena masih ada siswa yang tidak serius waktu pembelajaran berlangsung.
- 6) Guru dan peneliti memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar meski hanya dengan pujian.
- 7) Memberikan waktu untuk bisa bermain di halaman bagi anak laki-laki.

4. Siklus 2 Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Guru dan peneliti berkolaborasi membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) berdasarkan kekurangan yang telah terjadi pada siklus 1 dan siklus 2 pertemuan pertama.
- 2) Menyiapkan dan melengkapi alat-alat menarik yang dapat digunakan dalam permainan untuk membantu pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar observasi atau pengamatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 2 pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 6 Juni 2012. Pembelajaran dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

- 1) Kegiatan Awal
 - a. Guru Menyiapkan peralatan /media pembelajaran, setting letak dan alat yang dibantu oleh para peserta didik.
 - b. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.

- c. Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian presensi.
- d. Guru memberikan apersepsi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
- e. Guru mengajak siswa jalan menuju lapangan Mojoasri.
- f. Melakukan pemanasan dengan permainan yang dinamakan “Menjala Ikan”.

2. Kegiatan Inti

a) Pembelajaran dengan Kardus

Pembelajaran ini dinamakan lari rintangan hilir mudik. Pelaksanaannya kardus ditata dua banjar dengan ketinggian kardus dibuat bervariasi. Siswa dibagi menjadi 2 regu. Kedua regu berlari saling berlawanan arah, dan regu yang menang adalah yang paling cepat sampai garis akhir.

b) Pembelajaran dengan Ban Bekas

Siswa dibagi menjadi 5 bershap. Ban bekas ditata zig-zag dengan jarak dari garis awal lari \pm 2 meter. Kemudian barisan paling depan setelah tanda peluit berbunyi langsung melompat masuk ke dalam ban bekas. Kemudian dilanjutkan siswa di belakangnya. Satu siswa mendapat kesempatan 3 kali melompat.

c) Pembelajaran dengan Karet Gelang

Siswa dibagi menjadi 2 banjar. Karet gelang dipancangkan dengan bambu/kayu. Setelah tanda peluit berbunyi siswa langsung lari dan melompati karet gelang dengan kedua kaki bersamaan. Kemudian dilanjutkan siswa dibelakangnya.

d) Melakukan Pembelajaran Loncat Katak.

Siswa melakukan pembelajaran loncat katak. Satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

e) Setiap akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak dasar loncat katak satu siswa diberi kesempatan 2 kali melompat.

3. Penutup

- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- b) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

- c) Siswa berdoa, kembali ke SD, kemudian masuk kelas untuk menjawab soal yang telah dipelajari selama proses pembelajaran.

c. Observasi Tindakan

- 1) Proses Tindakan

Pertemuan kedua pada siklus 2 proses tindakan telah berjalan dengan lancar.

- 2) Pengaruh Tindakan

Peningkatan kemampuan gerak dasar loncat katak melalui penerapan alat bantu pembelajaran kardus, ban bekas, dan karet gelang telah diamati dapat meningkatkan kemampuan gerak.

- 3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Konsentrasi pembelajaran sedikit terpecah karena kondisi cuaca yang panas tidak seperti biasanya

- 4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Karena kondisi cuaca panas dan banyak siswa yang kondisi badannya kurang fit (pusing, batuk, dan pilek) yang mungkin disebabkan karena banyak belajar karena akan menghadapi ujian akhir semester.

d. Refleksi Tindakan

- 1) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2.

- 2) Alat bantu pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas,

- 3) Guru dan peneliti memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar.

- 4) Afektif siswa selama mengikuti proses belajar mengajar pada 2I pertemuan kedua telah semakin baik.

- 5) Pemahaman materi yang telah dituangkan dalam pengerjaan soal sudah ada sedikit peningkatan dibanding siklus sebelumnya.

- 6) Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar loncat katak meningkat dari 75% ketuntasan pada siklus 1 menjadi 90,63% pada akhir siklus 2. Ini membuktikan bahwa target capaian ketuntasan sudah tercapai.

Dengan demikian baik secara ketuntasan belajar maupun rata-rata hasil belajar gerak dasar loncat katak terjadi peningkatan yang sangat berarti, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran

(kardus, ban bekas, dan karet gelang) sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar loncat katak.

Tabel.Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Loncat Katak Pada Siklus 2

Aspek yang diukur	Pratindakan		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa tuntas	Persentase Ketuntasan	
Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar loncat katak	15	46.88%	24	75 %	29	90.63%	Diamati pada saat guru memberikan materi gerak dasar loncat katak dan soal kognitif dalam kelas

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Proses Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun ajaran 2011/2012 dilaksanakan dalam dua siklus dan berjalan dengan lancar. Diperoleh simpulan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat katak pada siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso. Dari hasil analisis yang diperoleh pada saat pratindakan presentase kelulusan loncat katak adalah 46,88% yang mncapai batas KKM adalah 15 siswa.Kemudian setelah dilakukan tindakan terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus 1 dan siklus 2. Kemampuan gerak dasar loncat katak pada siklus 1 dalam persentase kelulusan adalah 75% jumlah siswa yang mencapai batas KKM adalah 24 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan persentase kelulusan

sebesar 90,63% dengan 29 siswa berhasil mencapai batas KKM dari keseluruhan jumlah siswa.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, mengembangkan keprofesionalitas atau kemampuan guru dalam dalam mengajar, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru penjas sebagai berikut:

1. Guru Penjas hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
2. Guru Penjas hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam hal ini khususnya materi loncat katak.
3. Dengan penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar loncat katak dan dapat meningkatkan aktivitas siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto, dkk. 2011. *Modul PLPG Model, Media, dan Evaluasi Pembelajaran Guru Penjasorkes*. Surakarta: UNS Press.

_____. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Assosiasi Internasional Federasi-Federasi Atletik. 2002. *IAAF Kids-Athletic*. Jakarta: IAAF.

- Dina Indriana. 2011. *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Jogjakarta: DIVA Press.
- FKIP UNS. 2012. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Surakarta: UNS-Press.
- Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- HB. Sutopo. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- H.J. Gino, dkk. 1999. *Belajar dan Pembelajaran 1*. Surakarta: UNS Press.
- Mochamad Djumidar AW, 2006. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Rudi Susilana & Cepi Riyana. 2009. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Rusli Lutan. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tisnowati Tamat & Moekarto Mirman. 2005. *Modul Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Inggris*. Jakarta: Depdiknas.

