

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI DENGAN PERALATAN YANG DIMODIFIKASIPADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 01 GAPURAKECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Umbar Pribadi & Singgih Hendaro

The aim of the research is to improve the ability to hit the ball through the equipment modified in grade IV State Elementary School 01 Gapura, District Watukumpul, Pemalang school year 2014/2015.

This study is a Class Action Research (CAR). This study conducted two cycles with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students of class IV Public Elementary School 01 Gapura, District Watukumpul, Pemalang academic year 2014/2015, the number of 20 students with student details 8 girls and 12 boys. Source of data the study came from the teachers and students. The data collection technique is to observe, assessment ability to hit the ball. Validation data using triangulation techniques. Data analysis using descriptive analysis techniques based on qualitative analysis of the percentage.

The results of this study from the initial conditions of students to the first cycle and cycle II. The results of the analysis are obtained with a significant increase occurred in the first cycle to the second cycle. On the value of Core Competence attitude I (Spiritual Attitude), konsisi beginning student reaches 50% or 10 students, in the first cycle increased to 60% or 12 students, and the second cycle increased to 80% or 16 students, and it can be concluded rose to 30% or 6 students. At Core Competence attitude score II (Social Attitudes), konsisi initial 55% or 11 students, in the first cycle increased to 75% or 15 students, and the second cycle rose 85% or 17 students, and can be summed up 30% or 6 students. On the value of Core Competence attitude III (Aspects of Knowledge), konsisi beginning students only 50% or 10 students, in the first cycle increased to 65% or 13 students, and the second cycle increased to 80% or 16 students, and can be summed up 30% or 6 students. On the value of Core Competence attitude IV (Aspect Skills), konsisi beginning student only 50% or 10 students, in the first cycle increased to 65% or 13 students, and the second cycle increased to 85% or 17 students, and can be summed up 35% or 7 students from 20 student participants.

The conclusion of this research is through the application of the modified equipment can improve learning outcome ability to hit the ball in the fourth grade students of Elementary School 01 Gapura District Watukumpul Pemalang school year 2014/2015.

Keywords : Ability, *hit the ball*, the equipment is modified

PENDAHULUAN

Pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2014/2015. Permasalahan yang muncul dalam pembelajaran keterampilan memukul bola

plastik dengan pemukul botol plastik bekas yang dilakukan oleh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2014/2015. Dilihat dari hasil capaian masing-masing Kompetensi Inti belum mencapai kompetensi yang diharapkan dengan Standar Kompetensi

Minimal yang ditetapkan yaitu 75 atau dengan ketetapan Indeks Skala 3.00, pencapaian hasil pembelajaran tersebut hanya mencapai 45 % atau 9 siswa dari jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 8 siswa putri dan 12 siswa putra. Hal tersebut disebabkan kurangnya sarana yang mendukung terutama pada alat pemukul dan bola yang tidak memadai dengan keadaan siswa, lemahnya teknik-teknik dasar permainan keterampilan memukul bola plastik dengan pemukul botol plastik bekas yang dilakukan dalam permainan, kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru sehingga anak merasa bosan dengan pembelajaran yang bersifat monoton, kurangnya modifikasi alat atau sarana yang mengakibatkan pembelajaran tidak menarik siswa dalam melaksanakan kegiatan, lapangan yang kurang mendukung untuk pelaksanaan permainan keterampilan memukul bola plastik dengan pemukul botol plastik bekas, yang menyebabkan anak tidak bebas bergerak, kurangnya alokasi jam pertemuan mengakibatkan kurangnya latihan anak dalam ketrampilan gerak dasar permainan keterampilan memukul bola plastik dengan pemukul botol plastik bekas, kurangnya pengembangan materi yang dilakukan oleh guru mengakibatkan variasi dalam pembelajaran kurang bervariasi, dan kurangnya pendekatan pembelajaran keterampilan memukul bola plastik dengan pemukul botol plastik bekas dengan memodifikasi bola berekor dengan tujuan

dalam pembelajaran siswa merasa senang akan pembelajaran yang dilakukan.

METODE PENELITIAN.

Subyek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpu IKabupaten Pemalang dengan jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 8 siswa putri dan 12 siswa putra. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari :Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran permainan memukul bola pada permainan kasti yang dilakukan siswa. Observasi :dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan peralatan yang dimodifikasi yang dapat meningkatkan ketrampilan bermain memukul bola pada permainan kasti pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). MenurutSupandi (2008:104) yakni penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteriakeberhasilan).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan

Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura. Yang mengikuti materi pembelajaran kemampuan memukul bola, adalah dengan dari jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 8 siswa putrid dan 12 siswa putra dilihat dari proses pembelajaran kemampuan memukul bola dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori belum berhasil. Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang belum tuntas, dengan presentase ketuntasan belajar 50 % siswa atau hanya 10 siswa yang mengalami ketuntasan diatas KKM yang ditetapkan yaitu 75 atau dengan ketetapan Indek Skala 3.00.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan 2 pada hari Kamis, 23 Oktober 2014, sebagai berikut :

- a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu

pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi untuk kemampuan memukul bola

- c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

a) Persiapan guru

(1) Menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta setting/tata letak peralatan.

(2) Guru

menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengolaborasi respon-respon siswa

b) Kegiatan Pendahuluan

(1) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris, dibuat 3 atau 4 bersap

(2) Siswa dipersilahkan berdo'a, dilanjutkan dengan presensi

(3) Guru memberikan apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa

(4) Siswa melakukan kegiatan bermain bola secara berpasangan dengan lapangan segi empat satu

kelompok sudut 4 orang dan kepada mereka yang telah melempar harus lari berpindah ke sudut berikutnya

c) Inti Pelajaran

- (1) Siswa melakukan gerakan ketrampilan melambungkan bola dengan modifikasi bola plastik langkah-langkahnya sebagai berikut:
- (2) Berdiri dengan salah satu kaki di depan (kaki kanan /kiri).
- (3) Pegang bola dengan tangan kanan, sejajar dengan dada
- (4) Bola berada pada pangkal jari-jari, tangan kanan membuat cekungan dan menghadap ke atas.
- (5) Tangan kanan di depan dada dengan siku sedikit ditekuk dan tangan kiri di depan dada.
- (6) Tarik tangan kanan ke bawah hingga di samping belakang lutut.
- (7) Condongkan badan agak kedepan dan tekuklah kedua lutut.
- (8) Ayunkan tangan keatas dengan siku lurus
- (9) Lepaskan bola disertai dengan lecutan telapak tangan kearah atas.
- (10) Siswa melakukan gerakan ketrampilan memukul bola dengan modifikasi bola plastik dengan alat bantu

tiang paralel dan pemukul botol plastik bekas berulang-ulang sampai batas waktu yang telah ditentukan oleh guru, langkah-

langkahnya sebagai berikut:

- (11) Condongkan badan ke arah pemukul.
- (12) Buka kedua kaki selebar bahu.
- (13) Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
- (14) Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.
- (15) Perhatikan bola dan pukullah.
- (16) Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.
- (17) Siswa melakukan ketrampilan memukul bola dengan model bermain, Tata cara permainan yaitu :
- (18) Siswa dibagi menjadi kelompok kecil, masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 siswa, dengan posisi satu siswa sebagai pelambung siswa yang lain berhadapan dengan pelambung berjarak 3 meter, posisi siswa paling depan memukul bola sejauh-jauhnya, setelah

memukul bergantian menjadi pelambung, dan siswa yang telah melambungkan bola lari menuju barisan paling belakang. Pemenang ditentukan kepada siswa yang memukul bola paling jauh.

(19) Guru

memberikan pertanyaan yang berhubungan cara melambungkan dan memukul bola

(20) Guru memfasilitasi siswa melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri

d) Penutup

- (1) Melaksanakan penenangan/pendinginan.
- (2) Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- (3) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- (4) Siswa dipersilahkan untuk berdoa

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran kemampuan memukul

bola, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan kemampuan memukul bola ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada pertemuan 4 siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

2. Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada pertemuan ketiga, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan 4 pada hari Kamis, 6 Nopember 2014 adalah sebagai berikut :

- a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- b) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- c) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- a) Persiapan guru

- (1) Menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta setting/tata letak peralatan.
 - (2) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengolah hasil respon-respon siswa
- b) Kegiatan Pendahuluan
- (1) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris, dibuat 3 atau 4 bersap
 - (2) Siswa dipersilahkan berdoa, dilanjutkan dengan presensi
 - (3) Guru memberikan apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa
 - (4) Siswa melakukan kegiatan bermain bola secara berpasangan dengan lapangan segi empat satu kelompok sudut 4 orang dan kepada mereka yang telah melempar harus lari berpindah ke sudut berikutnya
- c) Inti Pelajaran
- (1) Siswa melakukan gerakan ketrampilan melambungkan bola dengan modifikasi bola plastik langkah-langkahnya sebagai berikut:
 - (2) Berdiri dengan salah satu kaki di depan (kaki kanan /kiri).
 - (3) Pegang bola dengan tangan kanan, sejajar dengan dada
 - (4) Bola berada pada pangkal jari-jari, tangan kanan membuat cekungan dan menghadap ke atas.
 - (5) Tangan kanan di depan dada dengan siku sedikit ditekuk dan tangan kiri di depan dada.
 - (6) Tarik tangan kanan ke bawah hingga di samping belakang lutut.
 - (7) Condongkan badan agak kedepan dan tekuklah kedua lutut.
 - (8) Ayunkan tangan ke atas dengan siku lurus
 - (9) Lepaskan bola disertai dengan lecutan telapak tangan ke arah atas.
 - (10) Siswa melakukan gerakan ketrampilan memukul bola dengan modifikasi bola plastik dengan alat bantu tiang paralon dan pemukul botol plastik bekas berulang-ulang sampai batas waktu yang telah ditentukan oleh guru, langkah-langkahnya sebagai berikut:
 - (11) Condongkan badan ke arah pemukul.
 - (12) Buka kedua kaki selebar bahu.
 - (13) Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
 - (14) Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.

(15) Perhatikan bola dan pukullah.

(16) Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.

(17) Siswa melakukan ketrampilan memukul bola dengan model bermain, Tata cara permainan yaitu :

(18) Siswa dibagi menjadi kelompok kecil, masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 siswa, dengan posisi satu siswa sebagai pelambung siswa yang lain berhadapan dengan pelambung berjarak 3 meter, posisi siswa paling depan memukul bola sejauh-jauhnya, setelah memukul bergantian menjadi pelambung, dan siswa yang telah melambungkan bola lari menuju barisan paling belakang. Pemenang ditentukan kepada siswa yang memukul bola paling jauh.

(19) Guru memberik pertanyaan yang berhubungan cara melambungkan dan memukul bola

(20) Guru memfasilitasi siswa melakukan kegiatan yang menumbuhkan

kebanggaan dan rasa percaya diri

d) Penutup

(1) Melaksanakan penenangan/ pendinginan.

(2) Siswadibarkan 3 atau 4 bersapdan melakukan pendinginan

(3) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa

(4) Siswadipersilahkan untuk berdoa

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran kemampuan memukul bola, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan kemampuan memukul bola ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan sangat memuaskan.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Perbandingan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut: Perbandingan data akhir dari Kondisi Awal, siklus I, dan siklus II hasil belajar kemampuan memukul bola pada

siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2014/2015

1. Pada nilai sikap Kompetensi Inti I (Sikap Spiritual) untuk 20 siswa, konsisi awal siswa hanya mencapai 50 % atau 10 siswa, pada pembelajaran siklus I naik menjadi 60 % atau 12 siswa, dan pada pembelajaran siklus II naik menjadi 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan pada kondisi awal sampai pada pembelajaran siklus II yaitu dari 80 % atau 16 siswa naik menjadi 30 % atau 6 siswa.
2. Pada nilai sikap Kompetensi Inti II (Sikap Sosial) untuk 20 siswa, konsisi awal 55 % atau 11 siswa, pada siklus I naik menjadi 75 % atau 15 siswa, dan pada siklus II naik 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan pada kondisi awal sampai pada siklus II naik 30 % atau 6 siswa.
3. Pada nilai sikap Kompetensi Inti III (Aspek Pengetahuan) untuk 20 siswa, konsisi awal siswa hanya mencapai 50 % atau 10 siswa, pada pembelajaran siklus I naik menjadi 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II naik menjadi 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan pada kondisi awal sampai pada pembelajaran siklus II naik 30 % atau 6 siswa.
4. Pada nilai sikap Kompetensi Inti IV (Aspek Keterampilan) untuk 20

siswa, konsisi awal siswa hanya mencapai 50 % atau 10 siswa, pada pembelajaran siklus I naik menjadi 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II naik menjadi 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan pada kondisi awal sampai pada pembelajaran siklus II yaitu naik 35 % atau 7 siswa.

Penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang dan menyenangkan siswa untuk melakukan latihan kemampuan memukul bola dilihat dari kenaikan yang dapat dilihat dari kondisi awal sampai siklus II.

D. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan memukul bola dari kondisi awal siswa ke siklus I dan ke siklus II. Hasil analisis yang diperoleh dengan peningkatan terjadi pada Siklus I ke siklus II. Pada nilai sikap Kompetensi Inti I (Sikap Spiritual), konsisi awal siswa mencapai 50 % atau 10 siswa, pada siklus I naik menjadi 60 % atau 12 siswa, dan pada siklus II naik menjadi 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan naik menjadi 30 % atau 6 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti II (Sikap Sosial), konsisi awal 55 % atau 11 siswa, pada siklus I naik menjadi 75 % atau 15 siswa,

dan pada siklus II naik 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 30 % atau 6 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti III (Aspek Pengetahuan), konsisi awal siswa hanya 50 % atau 10 siswa, pada siklus I naik menjadi 65 % atau 13 siswa, dan pada siklus II naik menjadi 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan naik 30 % atau 6 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti IV (Aspek Keterampilan), konsisi awal siswa hanya 50 % atau 10 siswa, pada siklus I naik menjadi 65 % atau 13 siswa, dan pada siklus II naik menjadi 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 35 % atau 7 siswa dari 20 siswa peserta. Melalui penerapan dengan peralatan yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan memukul bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2014/2015.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah melalui penerapan peralatan yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan memukul bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2014/2015.

B. Implikasi

Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan penerapan pendekatan yang sesuai dengan latar belakang masalah yang terjadi serta sesuai dengan karakteristik siswa, maka dapat meningkatkan minat belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan pendekatan yang serupa dalam pembelajaran kemampuan memukul bola. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjasorkes khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan kemampuan memukul bola yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran kemampuan memukul bola yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

C. Saran

1. Bagi sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam pembelajaran kemampuan memukul bola, sebaiknya dalam

penyampaian materinya ditambah dengan permainan, yaitu permainan yang mengarah pada teknik atau materi inti yang akan dilaksanakan.

3. Bagi Siswa

Bersikap aktif dan bersungguh-sungguh, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gafur, 1983:8-9 diunggah, <http://cahyoword77.wordpress.com/2013/05/01/pengertian-pendidikan-jasmani-kesehatan-rekreasi-pjkr/> Rabu, tanggal 8 Januari 2014, pukul, 14.33 WIB
- AipSyamsudindanMuladi 199 .*Pendidikan Jasmanidan Kesehatan*. Departemen PendidikandanKebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arman Abdullah dan Agus Manadji 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bismo Suryanto dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV*. WidyaUtama Jakarta
- Cholik Mutohir, 1992 diunggah dari <http://cahyoword77.wordpress.com/2013/05/01/pengertian-pendidikan-jasmani-kesehatan-rekreasi-pjkr/> Rabu, tanggal 8 Januari 2014, pukul, 14.33 WIB
- Harsono. 1993. *Model bermain Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- James G. Hay. 1985. *The Biomechanic of Sport Techniques*. New York : Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muslich, Masnur. 2007. *Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Malang : Bumi Aksara.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- PedomanPenulisanSkripsi*. 2009. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas maret. Surakarta.
- Sugiyanto, 2006, “ *Perkembangan dan Belajar Motorik* “, Universitas Terbuka, Jakarta
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar – Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepemodel bermain Olahraga*. Yogyakarta : FPOK. IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syamsir Azis, 2006, “ *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar* “ , Universitas Terbuka, Jakarta
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.
- Waluyo. *Pakem Dalam Penjas*. Jurusan Pendidikan dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.