PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X SMK N 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Oleh :

NIKKO DWI PRASETYO

NPM: 11.1.01.09.1019

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

KEDIRI

2016

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Kediri, Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
SUGITO, M.Pd	**Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**

iv

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal : Agustus 2016

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang) (Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Sugito, M.Pd

Pembimbing I : Rizki Burstiando, M.Pd

Pembimbing II: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Dekan,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

v

ABSTRAK

Nikko Dwi Prasetyo. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X SMK N 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2015/2016.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, Agustus 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016.

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 ini adalah Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol yang berjumlah 18 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan hasil prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016.. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus 2. Pada pra siklus ketercapaian melakukan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016, aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 33,33% atau 6 siswa, aspek afektif 38,88% atau 7 siswa dan aspek kognitif 27,77% atau 4 siswa. Sehingga ketercapain pra siklus pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk Pgri 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 adalah 33,33% atau sejumlah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan dari aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 55,55% dengan prosentase 88,88% atau 16 siswa, aspek afektif 44,45% dengan prosentase 83,33 % atau 15 siswa, dan aspek kognitif 55,56% dengan prosentase 83,33% atau 15 siswa. Sehingga keseluruhan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016 diperoleh peningkatan pada siklus 2 sebesar 55,55% dari 33,33% atau sejumlah 6 siswa menjadi 88,88% atau sejumlah 16 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016.

Kata kunci : Pendekatan bermain, pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui Penjas mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan Penjas tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu Penjas juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Penjas diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Penjas sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaanya pengajaran Penjas berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran Penjas cenderung konvensional, yaitu pembelajaran yang berpusat pada guru saja, dimana siswa dituntut untuk mengikuti perintah dari guru. Pada hal orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, serta isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sebab sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya. Jadi konsep dasar Penjas dan model pengajaran Penjas yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar Penjas.

Materi pelajaran Penjas yang meliputi: pengalaman mempraktekan ketrampilan dasar permainan dan olahraga disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien ,efektif dan menyenangkan. Lewat program Penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu

Sumbangan nyata dari Penjas adalah untuk mengembangkan keterampilan gerak (psikomotor). Karena itu posisi Penjas menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak daripada mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan-keterampilan lain, hal inilah yang membuat sekaligus mengungkapkan kelebihan Penjas dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui Penjas terbina sekaligus aspek penalaran, sikap, dan keterampilan.

Pelaksanaan pembelajaran Penjas, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum Penjas pada tiap-tiap sekolah. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam Penjas. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, pengertian dari lompat jauh itu sendiri adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Adapun rangkaian gerak pada lompat jauh adalah dimulai dari awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Melalui pengamatan peneliti selama dan observasi selama mangajar terhadap Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 masih terdapat kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan materi pelajaran lompat jauh khususnya gaya jongkok, serta siswa tidak sunguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Padahal lompat jauh gaya jongkok memiliki tingkat kerumitan gerak yang relatif tinggi, hal ini dikarenakan dalam lompat jauh gaya jongkok memiliki empat tahap dalam pelaksanaannya, yaitu mulai dari awalan, tolakan, saat di udara, pendaratan. Sehingga bila diajarkan langsung membuat siswa tidak mengetahui teknik yang benar, akibatnya hasil belajar siswa kurang maksimal. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menun jukkan hasil yang optimal.

Dalam menyampaikan materi lompat jauh yang memiliki tingkat kompleksitas gerakan relatif tinggi seharusnya menggunakan pendekatan bermain. Karena sesuai dengan

karakteristik siswa SMK yang cepat bosan karena selama ini guru penjas dalam penyampaian materi hanya menggunakan metode penugasan dimana siswa hanya disuruh melakukan gerakan dan langsung diberi nilai. Untuk mengatasi hal tersebut maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, menyenangkan dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat, disamping itu juga harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal. Salah satunya melalui pendekatan bermain, pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan hasil belajarnya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan hasil belajarnya.

Pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok X Smk N 1 Grogol, rata-rata hasil belajar masih rendah yaitu dari 18 siswa, 6 siswa tuntas (33%) dan 12 siswa tidak tuntas (67%) dilihat dari hal ketuntasan hasil belajar siswa (KKM : 67).

Melihat permasalahan seperti tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab munculnya permasalahan kaitannya dengan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok yang kurang optimal dalam pencapaian nilai ketuntasan minimal adalah perlu diadakan pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016’’

II. METODE

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I dimulai tanggal 20 Juni 2015 dan 27 Juni 2015. Sedangkan pelaksanaan siklus II dimulai tanggal 3 Juli 2015 dan 10 Juli 2015. Sebelum pelaksaan dilakukan survey ke lapangan sampai penyusunan proposal. Kemudian melakukan seleksi informan dan menyiapkan instrumennya.

B. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri dengan jumlah 18 siswa. Dengan siswa laki-laki berjumlah 9 dan perempuan berjumlah 9 .

C. Sumber Data

1. Jenis Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

a. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pembelajaran Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015.
b. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan pembelajaran melalui penerapan pembelajaran pendekatan bermain Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016.

2. Jenis Variabel

Dalam penelitian terdapat satu variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (dependent);

a. Variabel bebas (independent), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah : penerapan pembelajaran pendekatan bermain.

b. Variabel terikat (dependent), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : kemampuan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2015/2016

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas tes dan observasi.

1. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat pembelajaran melalui penerapan pembelajaran pendekatan bermain.
3. Teknik Analisis Data

   Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah deskriptif kualitatif. Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen (dalam *Moleong*, 2007 : 248) adalah "upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah – milahnya dengan satuan yang dapat dikelola, mengsintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain".

Analisis data kualitatif menurut *Seiddel*, (dalam *Moleong*, 2007 : 248) prosesnya berjalan sebagai berikut :

1. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.
2. Mengumpulkan, memilah – milah, mengklasifikasikan, mensintesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya,

   3. Berfikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan – hubungan dan membuat temuan temuan umum.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Pra Tindakan

1. Kondisi Awal (Pra Tindakan)

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui kondisi awal siswa. Hasil kegiatan *survey* awal pada tanggal 11 Mei dan 18 Mei 2015 tersebut adalah sebagai berikut.

a. Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok adalah 18 siswa, terdiri atas 9 siswa putra dan 9 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
b. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sebab guru kurang memiliki metode mengajar yang tepat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dalam memberikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok. Seperti yang diketahui lompat jauh memiliki 4 teknik yang mesti dikuasai agar hasil belajar bisa tercapai.
c. Dari hasil pengamatan peneliti, siswa putri lebih senang bergerombol dan bercerita sendiri. Sedangkan siswa putra malah asik bermain sendiri, berlari-larian di sisi lain lapangan.
d. Dari hasil pengamatan peneliti, ketika siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok mereka seenaknya sendiri, tidak sesuai dengan instruksi yang diberikan guru ketika memberi penjelasan di awal pembelajaran inti. Selain itu, guru juga harus memberi koreksi yang sama pada setiap siswa yang melakukan kesalahan yang sama, karena banyak siswa yang tidak memperhatikan ketika guru mengoreksi siswa lain yang sedang melakukan. Seharusnya siswa tidak mengulang kesalahan yang sama yang dilakukan oleh siswa lain apabila mereka memperhatikan guru ketika memberi penjelasan atau mengoreksi gerakan siswa.
e. Penggunaan metode yang kurang tepat sehingga siswa kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, bisa dikatakan siswa mengalami kebosanan dalam proses belajar pembelajaran tersebut.
f. Guru kesulitan menemukan metode dan media pembelajaran yang tepat. Metode pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, perhatian siswa pada pembelajaran pun kurang sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan penguasaan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas

pembelajaran dari siklus satu ke siklus lainnya. Meskipun secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang cukup baik, ada beberapa siswa yang menunjukkan penurunan hasil unjuk kerja mereka. Perbandingan peningkatan penguasaan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut;

Tabel 4.5 Diskripsi Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Nama Peserta Didik	L/P	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1.	Alan Krisna D	L	67.08	68.75	70.83
2.	Riyan Devri P	L	67.50	68.33	72.08
3.	Hanang Saputra	L	65.83	66.25	70.00
4.	Agung Yusuf S	L	67.08	69.17	69.58
5.	Anggita Fanni A	L	66.25	68.33	71.25
6.	Dewik Maryani	P	65.42	65.42	69.17
7.	Fathonah Dewi M	P	65.42	66.67	68.33
8.	Muh Fahrul S	L	65.42	67.08	68.33
9.	Noni Sariningsih	P	65.83	66.25	67.92
10.	Ridwan Mawa M	L	68.33	69.17	71.67
11.	Singo Hartono	L	67.50	68.75	72.08
12.	Tiyana Ayu A	P	65.00	67.08	69.58
13.	Wiwin Indriastuti	P	65.83	67.50	69.17
14.	Wiwin Nurjanah	P	65.42	65.42	66.25
15.	Yayang Tiyana P	P	65.00	65.83	66.25
16.	Mariana Dyah A	P	65.42	66.25	68.33
17.	Abdullah Nur S	L	67.50	68.33	72.50
18.	Ike Ayu M	P	65.00	67.50	68.33
Nilai Rata-rata			**66.16**	**67.34**	**69.54**
Jumlah Ketuntasan			**6**	**11**	**16**
Prosentase			**33,33%**	**61,11%**	**88,88%**

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan 1, dan 2 dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil

belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015. Secara keseluruhan hasil capaian aktivitas dan hasil belajar Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 pada materi lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat melalui pemaparan tabel pencapaian aktivitas dan hasil belajar siswa berikut:

Tabel 4.6. Pencapaian Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa

No	ASPEK YANG DINILAI	INDIKATOR KETERCAPAIAN			CARA MENGUKUR
		PRA SIKLUS	SIKLUS 1	SIKLUS 2	
1	PSIKOMOTOR	33,33%	61,11%	88,88%	Diukur melalui ketuntasan hasil belajar siswa pada materi Lompat Jauh Gaya Jongkok (aspek afektif, kognitif dan psikomotorik) sesuai dengan KKM sekolah : 67
2	AFEKTIF	38,88%	50%	83,33%	
3	KOGNITIF	27,77%	72,22%	83,33%	
PROSENTASE KETUNTASAN		33,33%	61,11%	88,88%	

C. Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus 1 dan siklus 2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus 1 dalam kategori tuntas adalah 55% jumlah tersebut sama dengan 10 siswa dari kondisi awal sebesar 33% atau 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi

peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 83%, sejumlah 15 siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga.* Surakarta : UNS Press.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja.

Dimyati dan Mudjono. 1999. Belajar dan Pembelajaran. Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.

Faruq, M.H. 2008. *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik.* Jakarta: Grasindo.

Hamzah B. Uno. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*.Jakarta : PT Bumi Aksara.

H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II.* Surakarta: UNS Press.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Joko Supriyanto. 2008. *Gembira Berolahraga.* Surakarta : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Mulyasa. 2003. *Kuriulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rusli Lutan. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Samsudin. 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Litera.

Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik.* Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara DII.

Sugiyanto. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Lankor.

Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

_____2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta

Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan Kantor Menegpora.

Wardani, D. 2009. *Bermain Sambil Belajar*. Bandung: Edukasia

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarata: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga

.