MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU BANGKU ATAU KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GARSEMPAL 1 OMBEN KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Keolahragaan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

Sukarto

NPM : 14.1.01.09.0385P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SUKARTO

NPM : 14.1.01.09.0385P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU BANGKU ATAU KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GARSEMPAL 1 OMBEN KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**
NIDN. 0015066801	**NIDN.0711038802**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SUKARTO
NPM : 14.1.01.09.0385P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU BANGKU ATAU KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GARSEMPAL 1 OMBEN KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal :

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	
Penguji I	: Renditya Prima Putra, M.Pd.	
Penguji II	: Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU BANGKU ATAU KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GARSEMPAL 1 OMBEN KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Sukarto
NPM . 14.1.01.09.0385P
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.[1] Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or[2]
Universitas PGRI Kediri

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Gersempal 1 OmbenSampang tahun pelajaran 2015/ 2016. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Gersempal 1 OmbenSampang tahun pelajaran 2015/ 2016 yang berjumlah 25 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu bangku atau kotak yaitu taman lompat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa menggunakan alat bantu pembelajaran dengan taman lompat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Gersempal 1 OmbenSampang tahun pelajaran 2015/ 2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan persentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Kemampuan rata-rata lompat jauh gayajongkok pada kondisi awal (67,92), siklus I (71,84) dan siklus II (75,52), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (12,76). Sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (40%), siklus I (68%) dan siklus II (88%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (20%).

Kata Kunci : Alat Bantu Bangku atau Kotak, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak. Melalui pembelajaran atletik dapat merangsang perkembangan gerak anak ke arah yang lebih baik untuk menguasai gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifuddin (1992:18) bahwa, “Pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik”. Kemampuan gerak anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) penggunaan alat bantu pendidikan jasmani ini diberikan kepada siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016. Ditinjau dari pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SD Negeri Gersempal 1 ini belum maksimal, masih terdapat siswa yang malas mengikuti Pendidikan Jasmani bahkan tidak mengikuti dengan berbagai alasan. Hal ini dikarenakan materi terutama lompat jauh yang disampaikan guru berdasarkan pada

keterampilan yang sebenarnya, sehingga siswa merasa kesulitan dalam mengikutinya. Selain itu dalam penyampaian materi masih monoton, tidak menarik, membosankan dan melelahkan. Banyak siswa yang mengeluh capek dan malas mengikuti pembelajaran, sehingga partisipasi Pendidikan Jasmani dalam lompat jauh siswa masih rendah begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 70.

Penggunaan alat bantu pendidikan jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa dapat teratasi. Selain itu melalui alat bantu pendidikan jasmani, siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak maka akan meningkatkan kemampuan lompat jauh. Maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat Bantu Bangku atau Kotak pada Siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016"

B. Identifkasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas,masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak guru pendidikan jasmani kurang paham dan tidak mengetahui pendekatan pembelajaran model bermain yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
2. Belum diterapkannya pendekatan model bermain didalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar.
3. Belum diketahui hasil pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu.
4. Perlu pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang Tahun pelajaran 2015/2016.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pendidikan jasmani pada siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi siswa
      Dengan menggunakan alat bantu, kemampuan lompat jauh siswa meningkat.
   b. Bagi Guru
      Sebagai wawasan dan menumbuhkan kreatifitas guru untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar.
   c. Bagi Peneliti
      Peneliti mendapatkan fakta bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. Manfaat Praktis
   a. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk referensi penlitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.
   b. Dapat digunakan sebagai media alternatif bagi guru sekolah lain untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa.

F. Hipotesis Tindakan

Melalui keranngka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian sebai berikut: "Melalui alat bantu bangku atau balok dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016"

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan November sampai Desember 2015.

B. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindaka Kelas (PTK) ini adalah siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 25 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 12 siswa putri.

C. Sumber Data

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

1. Siswa, untuk mendapat data kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang.
2. Guru, sebagai kolabolator, untuk melihat tingkat keberhasilan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pada siswa Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Omben Kabupaten Sampang.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum memulai pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terlebih dahulu peneliti melakukan observasi terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi atau keadaan nyata yang ada dilapangan. Observasi pra penelitian dilaksanakan pada bulan november lalu. Dari hasil observasi tersebut diperoleh kondisi awal sebagai berikut :

1. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Omben Kabupaten Sampang Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 25 siswa, dapat dikatakan dalam proses pembelajaran belum mencapai hasil yang diinginkan, dikarenakan masih terdapat kendala yang dihadapi saat proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Minat dan antuasias siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jingkok masih kurang,
3. Siswa kurang memiliki perhatian dalam mengikuti pembelajaran dimana siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya (sambil lalu), ada yang ngobrol dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri.
4. Model pembelajaran yang diterapkan dirasa membosankan, guru belum menerapkan model pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga mengakibatkan motivasi siswa menurun. Hal ini berdampak negatif pada siswa sehingga mengakibatkan rendahnya pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

B.Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Proses penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Dimana masing-masing siklus terdiri atas kegiatan, sebagai berikut : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi. Pada setiap akhir siklus, guru sebagai mitra kolaborator dengan peneliti melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilaksanakan, selanjutnya dicari pemecahan masalah yang dihadapi pada siklus sebelumnya, dan menentukan tindakan selanjutnya tentang apa yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya.

1. Siklus I

Berdasarkan diskripsi tabel gambar 4.4, pada akhir siklus 1 dapat dilihat siswa yang sudah mencapai batas KKM. Angka ini menunjukkan 68% dari jumlah siswa di

Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang telah tuntas. Persentase ini sudah melebihi target capaian yaitu 60%. Maka proses tindakan dilanjutkan ke Siklus II.

2. Siklus II

Berdasarkan hasil diskripsi pada gambar 4.8 kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok Kelas V SD Negeri Gersempal 1 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan persentase ketuntasan. Data Pra tindakan menunjukkan 10 siswa tuntas dengan persentase ketuntasan 40%. Setelah diadakan tindakan pada siklus I mengalami peningkatan menjadi 17 siswa tuntas dengan persentase ketuntasan 68%. Dan setelah diadakan siklus II mengalami peningkatan menjadi 22 siswa tuntas dengan persentase ketuntasan 88%. Dari jumlah total 25 siswa masih ada 3 siswa yang belum mencapai batas KKM pada semester 1 tahun ajaran 2015/2016.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, baik peningkatan kualitas dari segi proses maupun peningkatan kualitas hasil akhir pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri Gersempal 1 Ombe Kabupaten Sampang dengan menerapkan modifikasi sarana pembelajaran menggunakan alat bantu bangku atau balok.

Dengan penerapan modifikasi sarana dalam pembelajaran ini dari yang semula proses pembelajaran bersifat monoton dan membosankan, menjadi lebih menyenangkan, tidak menegangkan, memberikan kemudahan dan menumbuhkan minat siswa terhadap pembelajaran atletik khusunya lompat jauh gaya jongkok.

Keberhasilan alat bantu pembelajaran berupa modifikasi sarana pembelajaran dengan alat bantu bangku atau balok dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat dari gambaran pembelajaran di bawah ini :

1. Motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok meningkat.
   Dengan penerapan modifikasi sarana pembelajaran ini dapat dilihat bahwa antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran sangat baik. Karena siswa merasa mendapat hal yang baru dengan mengikuti pembelajaran.
2. Meningkatkan hasil akhir pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
   Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya. Dengan hal ini guru dapat lebih kreatif dan dapat meningkatkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya.
3. Siswa yang sudah mampu melakukan pembelajaran dengan alat bantu
   Dari setiap materi pembelajaran dengan alat bantu yang diberikan, nilai dari hasil tes yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan dari siklus I sampai siklus II. Pada awalnya siswa memang kesulitan dalam melakukan pembelajaran namun, guru selalu mengulang bagian mana yang belum jelas dan mengoreksi kesalahan siswa, serta meminta siswa untuk menanyakan pembelajaran yang belum jelas, kemudian guru menjelaskan mengenai pembelajaran yang sukar tersebut.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Gersempal 1 Ombe Kabupaten Sampang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus dalam penelitian ini terdiri atas empat tahapan, meliputi : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan dalam BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas

berupa proses pembelajaran dan juga kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok yang dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil tuntas menurut kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 70 untuk hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebanyak 10 siswa atau sekitar 40%. Setelah diberi perlakuan berupa penerapan modifikasi sarana pembelajaran, maka didapat nilai pada akhir siklus I yaitu siswa yang berhasil tuntas meningkat menjadi 17 siswa atau sebesar 66%. Kemudian pada siklus II jumlah siswa yang mencapai tingkat kelulusan sebanyak 22 siswa yaitu sebesar 88%.

Dengan demikian, penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan pada siswa kelas kelas V SD Negeri Gersempal 1 Ombe Kabupaten Sampang dalam upaya meningkatkan meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan modifikasi sarana pembelajaran telah berhasil meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan suatu pembelajaran sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait satu sama lain. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru, siswa serta sarana pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi untuk membuat pembelajaran menjadi lebih efektif, kemampuan guru dalam menyampaikan materi sehingga konsentrasi siswa tertuju dalam kelas, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor yang berasal dari siswa yaitu berupa minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan sarana pembelajaran yang menarik juga dapat membantu meningkatkan motivasi siswa dalam belajar sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga perlu diupayakan secara maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan modifikasi sarana dalam pembelajaranlompat jauh gaya jongkok berhasil meningkatkan aktivitas, kemampuan, serta hasil belajar siswa. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kepada para siswanya. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok bagi siswa SD yang lebih efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada guru penjasorkes SD Negeri Gersempal 1 Ombe Kabupaten Sampang sebagai berikut :

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi,

menyampaikan materi serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkatkan seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran dan kritik agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.

2. Guru hendaknya lebih kreatif dalam menentukan metode mengajar yang sesuai dengan materi, sehingga siswa tidak bosan dan malas mengikuti pembelajaran.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan untuk mengembangkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar penjas.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmai*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan . Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Pendidikan Guru Penjas Dikdasmen.

Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Dimyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

FKIP UNS. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto dan Sitidjan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

M. Furqon H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG-OR) Universitas Sebelas Maret.

.2007. *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Mata* Pelajaran *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: JPOK UNS.

Mochamad Djumidar A. Widjaya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direrektorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Srijono Brotosuryo, dkk. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani* dan *Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT,Rineka Cipta

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Toho Cholik dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.

Wina Sanjaya. 2006. *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Yoyo Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi* Cabang *Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dab Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain* untuk *Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.

Peneliti :

SUKARTO

NPM : 14.1.01.09.0385P