

PENINGKATAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE BERMAIN PADA KELAS X MIPA 3 SMAN 1 PULAU PUNJUNG KABUPATEN DHARMASRAYA

Elmiyanti

Guru SMA N 1 Pulau Punjung

ABSTRAK

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan berdasarkan rendahnya hasil belajar peserta didik pada materi lompat jauh di SMAN1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dengan subjek penelitian siswa kelas X MIPA 3 dengan jumlah siswa 24 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan melalui lembar observasi dianalisis secara kuantitatif dan dianalisis menggunakan sistem penskoran skala Likert. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan melalui hal-hal sebagai berikut peningkatan rata-rata nilai keterampilan siswa 9,10. Dengan demikian pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan siswa dikelas X MIPA 3 SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci :*Hasil Belajar keterampilan Siswa, Lompat Jauh dan Metode Bermain*

ABSTRACT

The type of research used is classroom action research which consists of cycle I and cycle II. Each cycle consists of planning, action, observation and reflection. This research was conducted based on the low learning outcomes of students in the long jump material at SMAN 1 Pulau Punjung Dharmasraya with research subjects of class X MIPA 3 students with 24 students. Data collection techniques carried out through observation sheets were analyzed quantitatively and analyzed using a Likert scale scoring system. Based on the results of the research that has been carried out it can be concluded through the following matters as an increase in the average value of students' skills 9.10. Thus, long jump learning through playing methods can improve student learning outcomes in class X of Mathematics and Natural Sciences 3 of SMAN 1 Pulau Punjung Dharmasraya Regency.

Keywords: *Results of Learning Student Skills, Long Jump and Play Method*

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dilapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pengajaran PJOK kelas X MIPA 3 di SMAN1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya pada pembelajaran lompat jauh belum sesuai dengan ketuntasan kurikulum 2013. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh seharusnya menyenangkan bagi siswa tapi kenyataannya siswa terlihat kurang melakukan aktifitas gerak dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh seperti siswa

mengobrol dengan temannya sendiri, tidak serius, malas-malasan dalam mengerjakan kegiatan yang diberikan oleh guru dilapangan.

Pembelajaran seperti itu sangat monoton, sehingga membuat siswa jenuh dan kurang senang terhadap pembelajaran karena pembelajaran yang dilakukan tidak sesuai dengan karakteristik siswa. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Keterampilan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan siswa pada pembelajaran lompat jauh, dilaksanakan dikelas X MIPA 3 SMAN1Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?

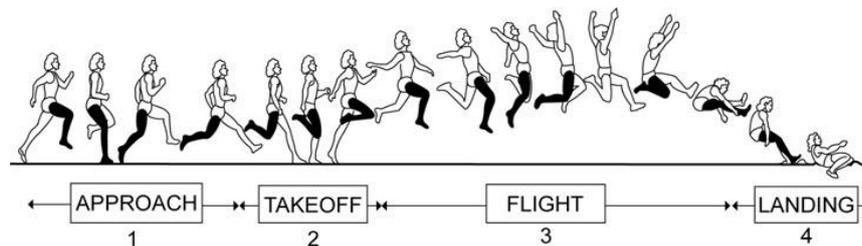
Pelaksanaan Metode Bermain

Yudi Hendrayana (dalam Yulita Amperelvy 2007:18) menjelaskan bahwa “bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tidak sungguh dalam batas, tempat dan ikatan peraturan”. Dalam pembelajaran penjasorkes peneliti membagi atas tiga bagian, yaitu:

Pada tahap pendahuluan ini siswa akan berkumpul, berbaris, absensi, apersepsi dengan mengaitkan materi pelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Siswa juga diberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pembelajaran. Kemudian menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/pengamat pelaku, membagikan materi, melakukan klarifikasi, melakukan penilaian).Sebelum melakukan hasil belajar jasmani, peserta didik melakukan peregangan (*streaching*), biasanya siswa melakukan pemanasan (*warming up*) dengan berlari-lari kecil keliling lapangan selama lebih kurang 5-10 menit, sekarang diganti dengan melakukan suatu bentuk hasil belajar gerak berupa permainan-permainan kecil yang sifatnya menyenangkan, tidak membatasi ruang gerak anak, dengan tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh anak.

Bentuk Pelaksanaan Metoda Bermain

Pelaksanaan metode bermain dalam lompat terdiri dari dua siklus dan dua pertemuan. Secara garis besar, kegiatan lompat jauh dimulai dari kegiatan ; (1) Awalan, (2) Tumpuan dan Tolakan, (3) Saat di Udara dan (4) Saat Mendarat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini,



Gambar 1. Metode Bermain dalam lompat

METODE PENELITIAN

Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya untuk mata pelajaran PJOK dalam pembelajaran lompat jauh. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 3 tahun

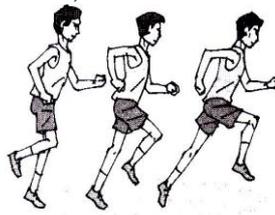
pelajaran 2017/2018 dengan jumlah siswa sebanyak 24 siswa, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

N O	JenisKegiatan	Septembe r				Oktober					November					
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Persiapan															
	Penyusunan proposal			■	■											
	Observasi					■	■									
2	PelaksanaanSiklus I															
	Pembuatan RPP							■	■	■						
	Pelaksanaan tindakan									■						
	Pengumpulan data									■						
	Analisis dan refleksi									■	■					
3	PelaksanaanSiklusII															
	Pembuatan RPP										■	■	■			
	Pelaksanaan tindakan											■	■	■		
	Pengumpulan data											■	■	■		
	Analisis dan refleksi											■	■	■		
4	PenyusunanLaporan													■	■	■

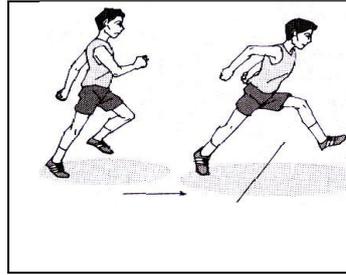
Siklus 1 Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama adalah materi teknik awalan dan tumpuan serta tolakan. Materi teknik awalan adalah cara agar dapat menghasilkan lompatan yang jauh, awalan dalam lompat jauh berguna untuk menambah kekuatan saat menolak dan menambah jauhnya hasil lompatan, ukuran dalam pengambilan awalan terserah kepada siswa, yakni berkisar antara 30 - 50 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini,



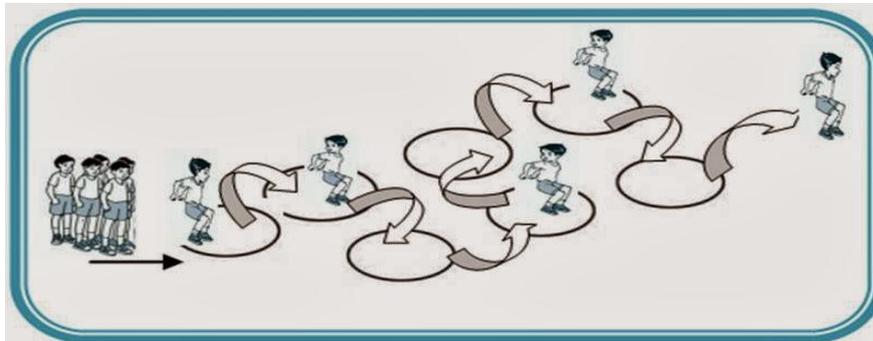
Gambar 2. Cara Pengambilan Awalan

Materi teknik tumpuan dan tolakan adalah cara saat melakukan tumpuan. Sebaiknya kaki yang paling kuat untuk menumpu (kaki kiri atau kaki kanan), agar hasil tolakan dapat maksimal. Dan tidak boleh menginjak melebihi papan tumpuan, bila melebihi papan tumpuan maka lompatan di anggap gagal, tolakan sebaiknya mempunyai sudut 45⁰. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini,



Gambar 3. Cara Melakukan Tumpuan dan Tolakan

Materi teknik awalan dan tumpuan serta tolakan dibuat dalam bentuk permainan, yaitu permainan loncat katak dengan menggunakan kedua kaki. Dalam permainan loncat katak siswa diharapkan dapat melakukan teknik awalan dan tumpuan serta tolakan dalam lompat jauh. Permainan ini dilakukan secara bergantian, sehingga setiap anak dapat merasakan permainan ini dan melakukan gerakan yang diharapkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Permainan Lompat Katak

Cara pelaksanaan dari permainan loncat katak adalah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok siswa laki-laki dan kelompok siswa perempuan. Sesuai dengan gambar di atas, kegiatan dilakukan secara bergantian. Siswa dibariskan lalu secara satu persatu siswa melakukan kegiatan yang diawali dengan siswa A berlari sejauh 10 – 30 meter, lalu melakukan tumpuan dan tolakan untuk melakukan loncat katak ke dalam area lingkaran yang telah di sediakan oleh guru dengan arah zig-zag. Jarak antar satu lingkaran dengan lingkaran lain adalah 1 – 2 meter, siswa melompati lingkaran sampai semua lingkaran terlompati Setelah siswa A menyelesaikan semua kegiatannya, kegiatan ini dilanjutkan oleh siswa B dan siswa yang lainnya.

Guru sebagai pemimpin dari permainan loncat katak, memberikan aba-aba dengan membunyikan pluit untuk memulai kegiatan yang akan dilakukan oleh siswa satu persatu. Masing-masing kelompok siswa laki-laki dan kelompok siswa perempuan bersiap-siap melakukan kegiatan setelah mendengarkan suara pluit.

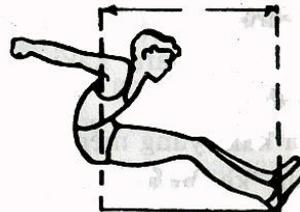
1. Siklus 2 Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua adalah materi saat di udara dan saat mendarat. Materi pada saat di udara ada 3 (tiga) gaya atau tehnik dalam melakukan lompat jauh yaitu ; jalan di udara, jongkok di udara, dan bergantung di udara. Berikut ini adalah gambar lompat jauh gaya jalan diudara,



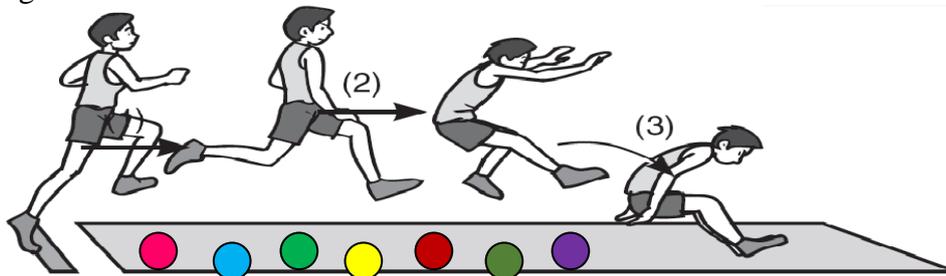
Gambar 5. Saat Melakukan Gaya Jalan di Udara

Materi saat mendarat dilakukan dengan cara saat mendarat usahakan menggunakan kedua ujung kaki, berat badan ke depan agar hasil lompatan dapat baik dan maksimal serta tidak jatuh kebelakang setelah melakukan lompatan, serta menjaga keseimbangan badan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini,



Gambar 6. Saat Mendarat

Materi saat di udara dan saat mendarat dibuat dalam bentuk permainan, yaitu permainan awas ada durian. Dalam permainan awas ada durian siswa diharapkan dapat melakukan saat di udara dan saat mendarat dalam lompat jauh. Permainan ini dilakukan secara bergantian, sehingga setiap anak dapat merasakan permainan ini dan melakukan gerakan yang diharapkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Permainan Awas Ada Durian

Pengumpulan Data

Pengumpulan data meliputi; Lembar observasi : menggunakan lembar observasi untuk mengukur tingkat hasil belajar siswa dalam proses belajar-mengajar PJOK, menggunakan butir soal/instrument soal untuk mengukur hasil belajar berupa pemahaman siswa tentang materi lompat jauh, lembar hasil pengamatan di bahas bersama dengan kolaborator, dokumentasi sebagai bukti dalam melakukan penelitian yang berupa foto.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini diperlukan data dengan indikator Hasil Belajar keterampilan siswa yang tertera pada Tabel 2. berikut ini.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Keterampilan dalam Lompat Jauh

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	Kaki	Kaki merenggang dengan santai			
			Bergerak mengambil awalan			
		Tangan	Kedua lengan di sebelah badan			
		Badan dan Pandangan Mata	Punggung direndahkan			
			Posisi badan relax			
Pandangan ke depan						
2	Pelaksanaan	Kaki	Kaki bergerak ke arah papan tumpuan			
			Kaki sedikit diulurkan			
			Lutut diluruskan			
		Tangan	Putar antangan ke arah depan, bawah dan ke belakang			
		Badan dan Pandangan Mata	Berat badan dialihkan kedepan			
			Pinggul bergerak kedepan			
			Pandangan mata ke arah depan			
3	Sikap Akhir	Kaki	Kedua kaki melangkah kedepan			
			Lutut ditekuk kedepan			
		Tangan	Diayunkan ke arah depan			
		Badan dan Pandangan Mata	Pandangan ke arah depan badan seimbang saat pendaratan			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Analisis Data

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja (Keterampilan) siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di Peroleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Siklus 1

Siklus pertama dalam PTK ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi sebagai berikut :

- a. **Perencanaan (*Planning*):** Peneliti membuat rencana pembelajaran metode bermain, membuat lembar kerja siswa. , Membuat instrumen yang digunakan dalam PTK.

- b. **Pelaksanaan (*Acting*)**; Membagi siswa dalam bentuk kelompok, Menyajikan materi pelajaran, Memberikan materi dalam bentuk bermain, Dalam melakukan hasil belajar bermain, guru mengarahkan siswa, Melakukan pengamatan atau observasi.
- c. **Pengamatan (*Observation*)**; Situasi kegiatan belajar mengajar, Keaktifan siswa dalam proses belajar.
- d. **Refleksi (*Reflecting*)**; Peneliti mengadakan evaluasi dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan observasi. Dari evaluasi dan refleksi siklus I digunakan sebagai acuan dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya yaitu siklus II sebagai upaya perbaikan.

Siklus 2

Seperti halnya siklus pertama, siklus kedua pun terdiri dari perencanaan (*Planning*), pelaksanaan (*Acting*), pengamatan (*Observation*) dan refleksi (*Reflecting*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Siklus I

Tahap Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pada tanggal 26 Oktober 2017, peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut: Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran PJOK, Membuat rencana pembelajaran yang mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu dengan pembelajaran melalui permainan, Menyiapkan sarana prasarana yang menunjang pengajaran lompat jauh, Menyusun lembar pengamatan pembelajaran, Peneliti menyiapkan lembaran instrumen.

Tahap pelaksanaan tindakan

Tahap pada pelaksanaan tindakan dilakukan dengan prosedur yang telah direncanakan pada tanggal 26 Oktober 2017. Pada pertemuan ini jumlah siswa yang hadir 24 orang yang terdaftar dikelas X MIPA 3, dan satu orang observer sebagai kolaborator hadir.

Setelah melaksanakan pemanasan, siswa dikumpulkan kembali selanjutnya memberi penjelasan tentang kegiatan inti. Didalam kegiatan inti, siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan permainan lompat jauh yang dimodifikasi yaitu permainan "Lompat Katak". Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok siswa laki-laki dan kelompok siswa perempuan. Sesuai dengan gambar di atas, kegiatan dilakukan secara bergantian. Siswa dibariskan lalu secara satu persatu siswa melakukan kegiatan yang diawali dengan siswa A berlari sejauh 10 – 30 meter, lalu melakukan tumpuan dan tolakan untuk melakukan loncat katak ke dalam area lingkaran yang telah disediakan oleh guru dengan arah zig-zag. Jarak antar satu lingkaran dengan lingkaran lain adalah 1 – 2 meter, siswa melompati lingkaran sampai semua lingkaran terlompati Setelah siswa A menyelesaikan semua kegiatannya, kegiatan ini dilanjutkan oleh siswa B dan siswa yang lainnya.

Tahap Pengamatan

Selama proses pembelajaran berlangsung guru dan kolaborator melakukan penilaian proses dan pengamatan terhadap kegiatan siswa. Aspek yang diamati selama proses pembelajaran berlangsung yaitu hasil belajar gerak siswa dalam melaksanakan permainan.

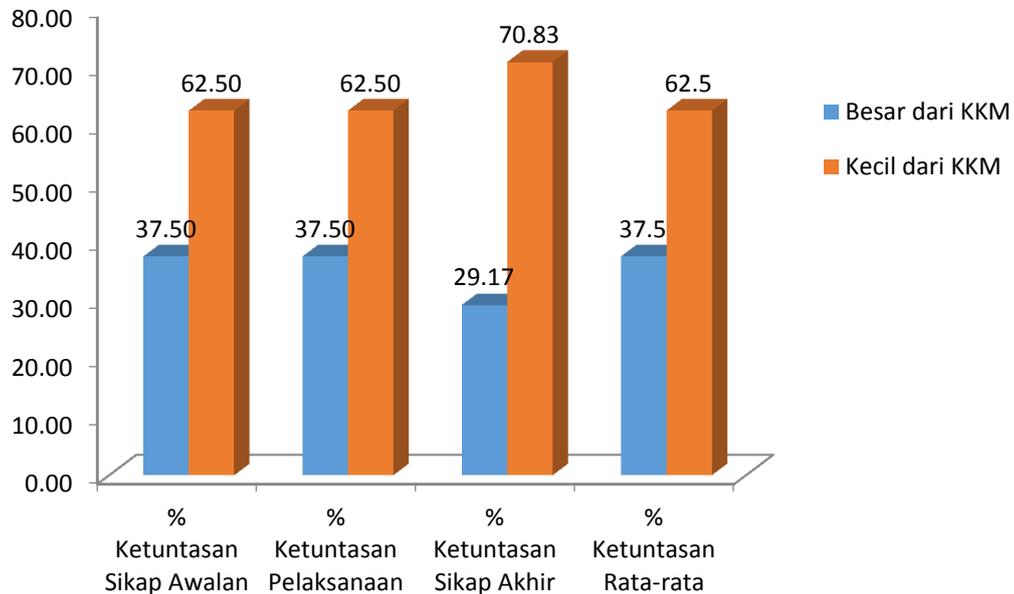


Diagram 8. Persen Ketuntasan Keterampilan siswa pada Siklus I

Tahap Refleksi

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini terdapat temuan-temuan sebagai berikut:

- 1) Pada nilai hasil belajar Keterampilan dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah 70, jumlah siswa yang telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebanyak 9 siswa dan jumlah siswa yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebanyak 15 siswa.
- 2) Nilai tertinggi yang dapat diperoleh oleh siswa adalah 81,48 dan nilai terendah 44,44. Untuk Rata-rata kelas nilai yang diperoleh secara klasikal adalah 66,36.
- 3) Ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan diatas KKM.

Pelaksanaan Siklus II

Siklus II merupakan tindakan perbaikan dari siklus sebelumnya tetapi didalam siklus ini terdapat perbedaan permainan. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan prosedur yang telah direncanakan pada tanggal 2 November 2017. Pada pertemuan ini siswa X MIPA 3 hadir keseluruhannya dan observer sebagai kolaborator yang hadir adalah satu orang. Setelah melaksanakan pemanasan, siswa dikumpulkan kembali, selanjutnya memberi penjelasan tentang kegiatan inti yang akan dilakukan. Didalam kegiatan inti, siswa melaksanakan kegiatan mulai dari sikap awal sampai ke sikap akhir dari lompat jauh. Kegiatan inti dilakukan dengan permainan modifikasi. Permainan yang dilakukan berbeda dengan siklus sebelumnya agar siswa tidak jenuh terhadap pembelajaran.

Tahap Pengamatan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses kegiatan pembelajaran PJOK dalam pelajaran lompat jauh siswa kelas X MIPA 3 tersebut di dapatkan datapenilaian keterampilan siswa. Pada keterampilan sikap awalan persen ketuntasan siswa 70, 83 % , sikap akhir 66,67 % dan Pelaksanaan yaitu 62,50 % dan Persen ketuntasan secara Klasikal siswa yang tuntas baru 79,17 %. Hal ini menyatakan bahwa secara klasikal siswa sudah mencapai ketuntasan yaitu 79,17 %.

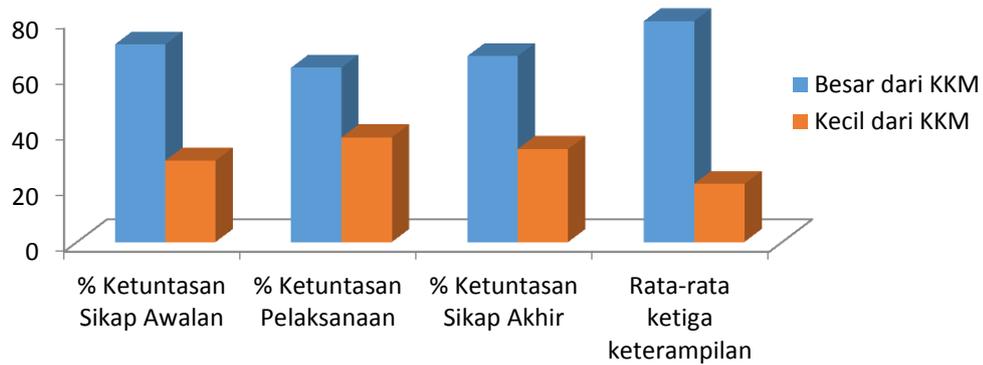


Diagram 9. Persen Ketuntasan Keterampilan siswa pada Siklus II

Tahap Refleksi

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini terdapat temuan-temuan sebagai berikut:

- 1) Pada nilai hasil belajar Keterampilan dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah 70, jumlah siswa yang telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebanyak 19 orang siswa dan jumlah siswa yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebanyak 5 orang siswa.
- 2) Nilai tertinggi yang dapat diperoleh oleh siswa adalah 88,89 dan nilai terendah 62,96. Untuk Rata-rata kelas nilai yang diperoleh secara klasikal adalah 75,46.
- 3) Ini menandakan bahwa rata-rata kelas sudah mencapai ketuntasan diatas KKM.

Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan

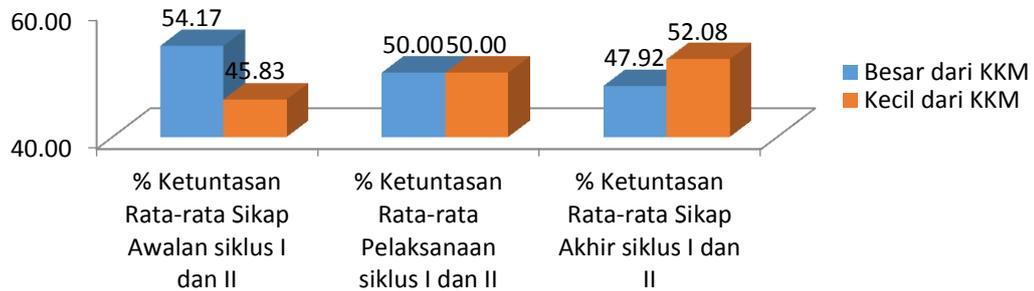
Perbandingan Keterampilan Siswa Siklus I dan II

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka hasil penelitian siklus I dan siklus II dapat dipresentasikan sebagai berikut:

Tabel 3. Persen Rata - Rata Nilai Keterampilan siswa dari siklus I dan II

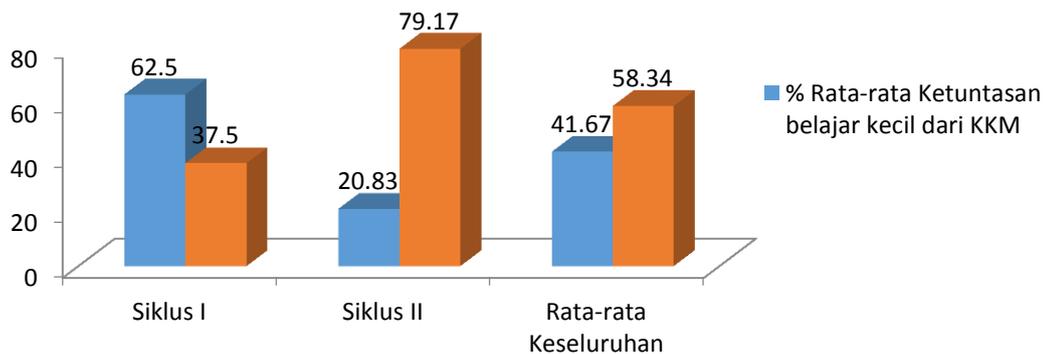
Nilai	% Ketuntasan Rata-rata Sikap Awalan siklus I dan II	% Ketuntasan Rata-rata Pelaksanaan siklus I dan II	% Ketuntasan Rata-rata Sikap Akhir siklus I dan II
Besar dari KKM	54,17	50,00	47,92
Kecil dari KKM	45,83	50,00	52,08

Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan masing –masing sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir tidak begitu jauh berbeda. Hal ini dapat dilihat melalui Gambar berikut ini:



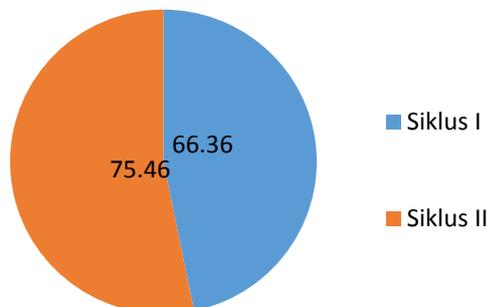
Gambar 10. Persen Rata - Rata Nilai Keterampilan siswa dari siklus I dan II

Perbandingan Rata-rata persen ketuntasan nilai Keterampilan siswa siklus I dan II Rata-rata Ketuntasan belajar kecil dari KKM mengalami penurunan sebesar 41,67 % sedangkan % Rata-rata Ketuntasan belajar besar dari KKM 58, 34 % dari setiap siklus. Hal ini dapat dilihat melalui Gambar berikut ini:



Gambar 11. Persen Rata - Rata Ketuntasan Nilai Keterampilan siswa dari siklus I dan II

Nilai Keterampilan Rata-rata pada setiap siklus Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka hasil penelitian siklus I dan siklus II dapat di ambil nilai rata-rata kelas sebagai berikut:



Gambar 12. Nilai Keterampilan Rata-rata pada setiap siklus

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai keterampilan siswa^{9,10} dari siklus I ke siklus II. Peningkatan kegiatan

pembelajaran lompat jauh dikelas X MIPA 3 SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dilaksanakan selama dua siklus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan kelas ini, disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh dikelas X MIPA 3 SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya tahun pelajaran 2017/2018. Peningkatan hasil belajar keterampilan siswa dalam pembelajaran lompat jauh

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang peneliti laksanakan, maka penulis memberikan saran-saran yang diharapkan dapat bermanfaat:

1. Guru, diharapkan menerapkan metode bermain dalam proses belajar mengajar dilapangan agar siswa aktif, tidak jenuh dan siswa senang terhadap pembelajaran yang dilaksanakan karena pembelajaran dengan menggunakan metode bermain sesuai dengan karakteristik siswa, terbukti dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran.
2. Siswa, dengan diberikannya metode bermain siswa diharapkan lebih serius, menikmati pembelajaran dan yang terpenting mengikuti intruksi yang diberikan guru sehingga tidak terjadi pengulangan dalam penjelasan materi dan waktu bisa dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amperelvy, Yulita 2007. *Meningkatkan Keseimbangan Berjalan melalui Permainan Berjalan Diatas Jejak Kaki Bagi Anak Tuna Grahitanya Sedang Kelas D.I SKB Karya Padang*. Padang: FIP UNP.
- Kusumah, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Indeks.
- Patusari, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rasyid, Wiliadi. 2011. *Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek*. Padang: Sukabina Press.
- Surya, Ilham. 2012. *Tinjauan tentang Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 24 Baringin Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar Batusangkar*. FIK UNP.