

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN KOOPERATIF NHT UNTUK
MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU**



Oleh

NI PUTU JULIANTINI

NIM 0916011068

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2013

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF NHT MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU

Ni Putu Juliantini

PENJASKERREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha
Singaraja, Jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp. (0362) 32559
e-mail: p_juliantini@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang, yang berjumlah 31 orang dengan rincian 19 siswa putra dan 12 siswa putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktivitas belajar tolak peluru pada observasi awal 5,41 mengalami peningkatan sebesar 70,96% dari siklus I menjadi 7,55 dan mengalami peningkatan sebesar 12,90% pada siklus II menjadi 8,29. Sedangkan ketuntasan hasil belajar pada observasi awal 34,4% meningkat sebesar 67,74% pada siklus I menjadi 71,6% dan terjadi peningkatan sebesar 19,35% menjadi 87,09% pada siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014. Disarankan kepada guru penjasorkes SMP Negeri 1 Abang untuk mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru pada siswa.

Abstract: This study aims to improve the activity and learning outcomes through the implementation of the shot put cooperative learning model NHT students of VIII D SMP Negeri 1 Abang academic year 2013/2014. Subjects were VIII D SMP Negeri 1 Abang, totaling 31 people with the details of 19 male and 12 female student. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. Based on the results, the shot put learning activities preliminary observations 5,41 an increase of 70,96% from the first cycle to 7,55 and an increase of 12.90% in the second cycle to 8.29. While mastery of learning outcomes at the beginning of observation 34,4% increased by 67,74% in the first cycle to 71,6% and an increase of 19,35% to 87,09% in the second cycle. Based on the results of the data analysis and discussion, it can be concluded that the activity and improved learning outcomes through the implementation of the shot put cooperative learning model NHT students of VIII D SMP Negeri 1 Abang academic year 2013/2014. Suggested for teachers SMP Negeri 1 Abang to implement cooperative learning model NHT because it can increase activity and learning outcomes on student shot put.

Kata-kata kunci: model pembelajaran, kooperatif, NHT, aktivitas dan hasil belajar tolak peluru.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Departemen Pendidikan Nasional, 2006:163). Pada dasarnya tujuan penjasorkes adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Dengan demikian dalam kegiatan sehari-harinya guru penjasorkes selalu bersentuhan dengan aktivitas gerak fisik. Aktivitas fisik tersebut akan tampak dalam aktivitas gerak siswa saat melakukan tugas gerak dalam proses pembelajaran. Belajar gerak dalam pendidikan jasmani diartikan sebagai suatu rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan sistemik untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan. Materi

pembelajaran gerak merupakan berbagai bentuk keterampilan gerak baik yang dikemas dalam bentuk permainan dan latihan ketangkasan maupun gerak-gerak yang sederhana atau gerak kompleks.

Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila ada perubahan-perubahan dalam diri siswa, baik yang menyangkut perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan dimana dalam proses pembelajaran ini melibatkan interaksi antara siswa dengan guru, maupun siswa dengan siswa. Selama proses pembelajaran berlangsung guru akan mengamati apakah siswa melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh atau sekedar melakukan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan hari Selasa 29 dan 30 Juli 2013. permasalahan yang ditemukan yaitu aktivitas belajar tolak peluru secara klasikal sebesar 5,41 maka aktivitas belajar tolak peluru pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang secara klasikal tergolong cukup aktif. Aktivitas belajar siswa secara individu dari jumlah siswa 31 orang yang tergolong sangat aktif tidak ada (0%), aktif sebanyak 5 orang (15,62%), cukup aktif sebanyak 18 orang (58,06), kurang aktif sebanyak 8 orang (25%) dan sangat kurang aktif tidak ada (0%). Aktivitas belajar siswa dikatakan berhasil jika berada minimal berada pada kategori aktif yaitu antara $7 \leq \bar{X} < 9$ sesuai

kriteria penggolongan aktivitas belajar, jadi siswa yang bermasalah sebanyak 26 orang dengan persentase 83,4%. Sedangkan dilihat dari ketuntasan hasil belajar tolak peluru siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebanyak 9 orang (29,3%) dan siswa yang belum memenuhi KKM sebanyak 22 orang (70,10%). Adapun rincian ketuntasan siswa adalah kategori sangat baik tidak ada (0%), kategori baik 9 orang (29,3%), kategori cukup baik 21 orang (67,74%), kategori kurang 1% dan (3,2%) kategori sangat kurang tidak ada (0%). Jadi siswa yang masih bermasalah sebanyak 22 orang (70,10%). Dengan menganalisa data hasil belajar diatas, maka hasil belajar tolak peluru siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang dikategorikan belum tuntas. Penyebab rendahnya aktivitas dan hasil belajar tolak peluru gaya *ortodoks* dan gaya *o'brien* yang peneliti temukan dilapangan adalah pada aktivitas belajar masalah yang timbul yaitu: *visual* (b) siswa masih ada yang kurang memperhatikan peneliti atau teman saat berdemonstrasi. *Lisan* (a) siswa masih belum berani mengemukakan pendapat dan memberikan saran dalam berdiskusi tentang materi tolak peluru. *Audio* (a) siswa kurang mendengarkan penyajian bahan materi pembelajaran. *Metrik* (a) siswa belum mau melakukan gerakan-gerakan berdasarkan konsep dan ketentuan

dalam proses pembelajara (b) siswa belum mau melakukan gerakan dengan kelompok berdasarkan konsep dan ketentuan dalam proses pembelajaran tolak peluru. Mental (a) siswa terkadang lupa dengan materi yang sudah pernah disampaikan, (b) siswa masih pasif dan belum bisa memecahkan masalah dalam proses pembelajaran. Emosional (a) siswa kurang menaruh minat dan bersemangat dalam proses pembelajaran tolak peluru. Sedangkan untuk hasil belajar permasalahan yang dialami siswa adalah: pada aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Pada aspek kognitif siswa masih ada yang belum memahami materi pembelajara tolak peluru (gaya *ortodoks* dan gaya *o'brien*) baik sikap awal, sikap menolak, dan sikap akhir. Pada aspek afektif masih ada siswa yang kurang bersemangat, kurang menghargai teman selama proses pembelajaran dan kurang disiplin dalam menerima pembelajaran. Pada aspek psikomotor tolak peluru gaya *ortodoks*, permasalahan yang dialami yaitu: pada sikap awalan pada bagian (b) siswa belum melakukan tangan kanan memegang peluru menempel pada leher, siku tangan kiri ditekuk berada di depan badan dengan lemas (d) siswa belum melakukan gerakan kaki kanan diluruskan ke depan, dengan ujung jari kaki menyentuh tanah. Pada sikap menolak permasalahan terletak pada bagian (a) siswa belum melakukan

gerakan pada waktu akan menolak peluru, kaki kiri dilontarkan ke arah balok, kaki kanan bergeser dengan cepat mendekati balok, (b) siswa belum melakukan gerakan kaki kanan mendarat dengan lutut tetap tertekuk, dan berat badan berada pada kaki bagian belakang, (c) siswa belum melakukan gerakan tungkai kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan di ikuti dengan memutar badan ke arah tolakan. Pada sikap akhir pada bagian (a) siswa belum mampu melakukan gerakan pada saat peluru lepas segera kaki-kaki dengan cepat berganti. Pada tolak peluru gaya *o'brien* pada sikap awal yaitu: pada bagian (c) siswa belum melakukan gerakan tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah, dengan lutut dalam posisi tertekuk membelakangi arah tolakan. Pada sikap menolakkan peluru pada bagian (c) siswa belum melakukan gerakan meruskan lutut dengan tolakan yang kuat sambil memutar badan ke arah tolakan. Pada sikap akhiran pada bagian (d) siswa belum melakukan gerakan badan bagian atas diturunkan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan.

Untuk memecahkan masalah yang di hadapi oleh siswa, peneliti akan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, karena melihat kelemahan-kelemahan yang terjadi pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka salah satu langkah pembelajaran

yang perlu dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif.

Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru (gaya *ortodoks* dan gaya *o'brien*) pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang Tahun pelajaran 2013/2014.

Model pembelajaran kooperatif dikenal dengan pembelajaran secara berkelompok (Tukiran, dkk. 2011:55). Pembelajaran kooperatif merupakan suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang memiliki tingkat kemampuan berbeda.

Model pembelajaran kooperatif tipe NHT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menekankan pada struktur-struktur khusus dirancang untuk mempengaruhi pola-pola interaksi siswa dan memiliki tujuan untuk menggunakan penguasaan tingkat akademik. Kelebihan model pembelajaran kooperatif tipe NHT antara lain: (a) situasi belajar lebih aktif, hidup, bersemangat dan berdaya guna, (b) merupakan latihan berpikir ilmiah dalam menghadapi masalah, dan (c) menumbuhkan sifat objektif, percaya pada diri sendiri, keberanian serta tanggung jawab dalam

menghadapi/mengatasi permasalahan (Iru dan Arihi, 2012:59).

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan cara menolakkan peluru dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Olahraga ini menguji kekuatan atlet untuk menolakkan peluru sejauh mungkin. Disebut tolak peluru karena atlet harus mendorong, bukan melempar. Peluru harus berbentuk bulat, terbuat dari bahan padat (metal). Adapun ukuran dan berat peluru yaitu seberat 7,25 kg dengan diameter 110–130 mm untuk putra. Peluru seberat 4 kg dengan diameter 95–110 mm untuk putri. Siswa SLTP biasa menggunakan peluru yang beratnya antara 3 dan 5 kg. Secara umum cara memegang peluru ada tiga macam (Agung Parwata, dkk. 2010:54-55).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah PTK yaitu guru sebagai peneliti (Kanca, I Nyoman, 2010:108) Jumlah subyek penelitian ini yaitu 31 siswa. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus dengan tiap siklus terdiri dari 2 (dua) kali pertemuan pada semester ganjil. Prosedur penelitian ini terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi.

Waktu penelitian ini dilaksanakan tanggal 06 Agustus dan 13 Agustus 2013 untuk siklus I, sedangkan tanggal 20 dan 27 Agustus 2013 dilaksanakan penelitian siklus II. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Gajah Wea.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu aktivitas belajar di evaluasi oleh dua orang *observer* dengan menggunakan lembar observasi aktivitas belajar siswa, sedangkan untuk hasil belajar ada tiga aspek penilaian yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Penilaian kognitif diberikan dengan tes kemampuan yang di buat oleh peneliti, penilaian afektif merupakan pengamatan sikap yang di evaluasi oleh 3 evaluator dan penilaian psikomotor di evaluasi oleh 3 orang evaluator dengan menggunakan format *assesmen* hasil belajar tolak peluru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik *deskriptif*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data aktivitas belajar pada siklus I diperoleh aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 7,55 siswa yang aktif sebanyak 27 orang (87,09%) sedangkan siswa yang tidak aktif sebanyak 4 orang (12,90%). Adapun rinciannya sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat aktif tidak ada, siswa dengan kategori aktif sebanyak 27 orang dengan

persentase 87,09%, siswa dengan kategori cukup aktif sebanyak 4 orang dengan persentase 12,90% dan tidak ada siswa dengan kategori kurang aktif serta kategori sangat kurang aktif

Tabel 1.1 Data Aktivitas Belajar Tolak Peluru Pada Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	-	-	Sangat Aktif	27 orang (87.09%) sudah aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	27	87.09%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	4	12.90%	Cukup Aktif	4 orang (12.90%) belum aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif	
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif	
Total		31	100%		

Penelitian hasil belajar tolak peluru pada siklus I, diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 21 orang dengan persentase 67,74% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 orang dengan persentase 32,25%. Adapun rincian kategori hasil belajar siswa sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat baik tidak ada siswa dengan kategori baik sebanyak 21 orang dengan persentase 67,74%, siswa dengan kategori cukup baik sebanyak 10 orang dengan persentase 32,25% dan tidak ada siswa dengan kategori kurang baik maupun kategori sangat kurang baik, dengan persentase

secara klasikalnya 67,74% dengan kategori cukup baik.

Tabel 1.2 Data Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	85-100	-	-	Sangat Baik	21 orang (71.87%) Tuntas
2	75-84	21	71.87%	Baik	
3	65-74	10	32.25%	Cukup	10 orang (32.25%) Tidak Tuntas
4	55-64	-	-	Kurang	
5	0-54	-	-	Sangat Kurang	
		31	100%		

Hasil analisis data aktivitas belajar siswa pada siklus II diperoleh aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 8,29 dengan tingkat keaktifan sudah aktif. Siswa yang aktif sebanyak 31 orang siswa dengan persentase 100% dan tidak ada siswa yang tidak aktif. Adapun rincian kategori aktivitas belajar siswa adalah sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat aktif sebanyak 7 orang dengan persentase 22,5%, siswa dengan kategori aktif sebanyak 24 orang dengan persentase 77,41% dan tidak ada siswa dengan kategori cukup aktif, kurang aktif maupun sangat kurang aktif.

Tabel 1.3 Data Aktivitas Belajar Tolak Peluru Siklus II

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	7	22.5%	Sangat Aktif	31 siswa sudah aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	24	77.41%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	0	0%	Cukup Aktif	Tidak ada siswa yang tidak aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0%	Kurang Aktif	
5	$\bar{X} < 3$	0	0%	Sangat Kurang Aktif	
Jumlah		31	100%		

Tabel 1.4 Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	85-100	-	-	Sangat Baik	27 orang (87.09 %) Tuntas
2	75-84	27	84.09%	Baik	
3	65-74	4	12.90%	Cukup	4 orang (12.90 %) Tidak Tuntas
4	55-64	-	-	Kurang	
5	0-54	-	-	Sangat Kurang	
		31	100%		

Penelitian hasil belajar pada siklus II dengan materi tolak peluru diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 27 orang dengan persentase 87,09% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 4 orang dengan persentase 12,90%. Adapun rincian kategori sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat baik tidak ada, siswa dengan kategori baik sebanyak 27 orang dengan persentase 87,09%, siswa dengan kategori cukup baik sebanyak 4 orang dengan persentase 12,90% dan tidak ada siswa dengan kategori kurang baik maupun sangat kurang baik. Persentase ketuntasan hasil belajar tolak peluru secara klasikal pada siklus II adalah 87,09% berada pada rentang 85-100 dengan kategori sangat baik dan sudah memperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 70%.

Tabel 1.5 Peningkatan Aktivitas Belajar Tolak Peluru Per Tahap

No	Tahapan	Persentase Aktivitas Belajar	Keaktifan Siswa	Peningkatan Aktivitas Belajar		
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus II
1	Observasi Awal	5,41	Tidak Aktif	15,62%	12,90%	83,87%
2	Siklus I	7,55	Aktif			
3	Siklus II	8,29	Aktif			

Tabel 1.6 Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Per Tahap

No	Tahapan	Persentase Hasil Belajar	Ketuntasan Siswa	Peningkatan Hasil Belajar		
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus II
1	Observasi Awal	34,4%	Tidak Tuntas	32,25%		51,61%
2	Siklus I	67,74%	Tidak Tuntas			
3	Siklus II	87,09%	Tuntas	19,35%		

PEMBAHASAN

Pada observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang diketahui bahwa aktivitas belajar kurang aktif secara klasikal dan hasil belajar tidak tuntas secara klasikal. Hal ini dikarenakan saat proses pembelajaran berlangsung banyak siswa tidak bersemangat dalam melakukan gerakan dan banyak siswa tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa tidak maksimal. Untuk itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran yang inovatif yaitu model pembelajaran kooperatif tipe NHT. NHT merupakan model pembelajaran yang Model pembelajaran kooperatif Tipe NHT merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk memenuhi pola

interaksi siswa dan sebagai alternatif terhadap struktur kelas tradisional.

Dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT aktivitas dan hasil belajar siswa menjadi lebih baik dari observasi awal. Pada siklus I aktivitas belajar masih tidak aktif dikarenakan masih ada 4 siswa yang tidak aktif namun dengan diberikan tindakan pada siklus II aktivitas belajar meningkat sehingga 31 siswa menjadi aktif.

Sedangkan untuk hasil belajar siswa pada siklus I sebanyak 10 siswa yang tidak tuntas namun pada siklus II terjadi peningkatan sehingga siswa yang tuntas sebanyak 27 siswa dan hanya 4 siswa yang tidak tuntas. Pada siklus II ini peneliti memberikan tindakan-tindakan NHT dengan melihat kelemahan-kelemahan pada siklus I.

Dengan memperhatikan data hasil belajar pada siklus II dalam hal ini hasil belajar tolak peluru masih terdapat 4 orang siswa yang tidak tuntas. Dari data tersebut terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 19,35%. Peningkatan ini tidak terlepas dari implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT secara optimal dengan perbaikan-perbaikan pembelajaran sesuai dengan kekurangan-kekurangan yang terjadi pada setiap siklus sebelumnya.

Berdasarkan hasil pembahasan yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014. Untuk itu disarankan kepada guru penjasorkes untuk berupaya mengimplementasikan model pembelajaran tipe NHT dalam proses pembelajaran sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru. Selain itu, Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT ini juga dapat dijadikan referensi dan prinsip fundamental yang bersifat progresif dan konstruktif dalam meneliti cabang olahraga yang lain terutama dalam peningkatan kualitas proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Aktivitas belajar tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe *NHT* pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014.

Hasil belajar tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII

D SMP Negeri 1 Abang tahun pelajaran 2013/2014.

Saran peneliti kepada guru penjasorkes SMP Negeri 1 Abang agar dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar tolak peluru.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung Parwata,dkk. 2010. *Buku Ajar Pendidikan Atletik*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Orkes*.
- Hamalik, Oemar. 2008. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Iru La dan Arihi safiun. 2012. Pendekatan Metode Stategi dan Model-Model Pembelajaran. DIY: Multi Presindo*
- Kanca I Nyoman, 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha

