

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JANGKIT MAHASISWA FPOK IKIP MATARAM  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

**Fadli Zainuddin<sup>1</sup>, P Muhammad Yusuf<sup>2</sup>, Andi Gilang Permadi<sup>3</sup>**  
**Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram**  
**Email: [fadlikomank@gmail.com](mailto:fadlikomank@gmail.com) - [m.yusuf74@rocketmail.com](mailto:m.yusuf74@rocketmail.com)**

**Abstrack:** Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bidang studi yang ada dalam kurikulum, dan diajarkan pada tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas sampai keperguruan tinggi. Bahkan beberapa perguruan tinggi memasukkan sebagai mata kuliah wajib. Pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas jasmani mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu dan kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat jangkit melalui model pembelajaran bermain pada mahasiswa FPOK IKIP Mataram tahun akademik 2014/2015. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian diskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

**Kata Kunci:** Lompat jangkit, Model pembelajaran bermain

## PENDAHULUAN

Seperti halnya dalam mata kuliah di perguruan tinggi, cabang olahraga atletik di nomor lompat jangkit, adalah sebuah matakuliah di perguruan tinggi yang merupakan rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kali kaki yang lain dengan gerakan yang tidak terputus.

Pada kenyataannya pembelajaran lompat jangkit dalam perkuliahan hasilnya masih kurang optimal. Berdasarkan pengalaman mengajar, dosen belum menggunakan model pembelajaran bermain yang mengarah ke materi lompat jangkit. Dalam setiap pembelajaran, dosen selalu mempraktikkan langsung dan di bak lompatan. Hal ini menyebabkan mahasiswa masih kurang memahami materi yang diberikan oleh dosen. Hal inilah yang menyebabkan motivasi mahasiswa menjadi berkurang dan cepat merasa jenuh. Oleh karena itu, agar mahasiswa memahami materi, dosen dituntut harus kreatif dalam memberikan materi kepada mahasiswa.

Salah satunya melalui model pembelajaran bermain.

Bermain adalah sebuah aktivitas yang senantiasa harus dilakukan untuk mewarnai proses pembelajaran, karena bermain merupakan hal yang sangat digemari, dimana keinginan untuk bermain itu sesuatu yang senantiasa ingin selalu dikerjakan.

Fenomena itulah yang saat ini terjadi di mana kemampuan mahasiswa dalam melakukan lompat jangkit masih kurang. Menurut hasil observasi peneliti, rendahnya kemampuan lompat jangkit disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) mahasiswa terlihat kurang memperhatikan materi saat pelajaran penjas berlangsung. (2) Minimnya sarana dan prasarana. (3) dosen masih kurang menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran. (4) dosen kesulitan dalam menyampaikan metode pendekatan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar.

Agar pembelajaran khususnya materi lompat jangkit dapat berhasil, maka diterapkan model pembelajaran sehingga menyenangkan bagi mahasiswa. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan

melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Oleh karena itu dosen harus mampu menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jangkit dalam nuansa kegembiraan dan bentuk permainan yang selama ini belum pernah dilakukan. Memperhatikan uraian di atas, maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan yang ada, dengan mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul "Penerapan Model Pembelajaran Bermain Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Mahasiswa FPOK IKIP Mataram Tahun Akademik 2014/2015".

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian model

Ada beberapa beberapa pengertian mengenai model sebagaimana dikemukakan para ahli berikut ini dalam Dini Rosdiani (2012: 3) : William A. Schrode; D, Voich mengemukakan: "*Model is a representation of reality intended to explain the behavior of some aspect of it*". Model adalah suatu gambaran dari pada kenyataan yang dimaksud untuk menerangkan perilaku dari pada apa yang digambarkan tersebut, Ellias M. Awad mengemukakan bahwa: *A model is a representation of real of a planned sistem.*" Model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan sistem yang direncanakan.

### 2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan seperangkat peristiwa yang mempengaruhi terjadinya proses belajar mengajar. Peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi terjadinya belajar mengajar, tidak selamanya berada di luar diri pembelajar, tetapi juga berada di dalam diri pembelajar. Menurut Winataputra dalam Abdul Haling (2007: 15) Pembelajaran adalah prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu.

Istilah pembelajaran lebih menggambarkan bahwa siswa lebih banyak berperan dalam mengkonstruksi pengetahuan bagi dirinya, dan bahwa pengetahuan itu bukan hasil proses tranformasi dari guru. Sedangkan Degeng

dalam Tanwey Gerson Ratumanan (2002: 3) Pembelajaran merupakan upaya membelajarkan siswa. Secara eksplisit terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan menggambarkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan.

### 3. Hakikat Bermain

Menurut Spondek dalam Soemiarti Patmonodewo (1995: 102) Bermain benar-benar merupakan pengertian yang sulit dipahami karena muncul dalam beraneka ragam bentuk. Bermain itu sendiri bukan hanya tampak pada tingkah laku anak tetapi pada usia dewasa bahkan bukan hanya pada manusia. Sedangkan Piaget dalam Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, (2010: 34). mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang. Parten berpendapat dalam Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, (2010: 34). memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi di mana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesepakatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan.

### 4. Lompat jangkit

Lompat Jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, Lompat jangkit biasanya disebut lompat tiga (triple jump) karena lompat jangkit terdiri dari tiga urutan gerak yaitu gerak berjingkat, gerak melangkah, dan gerakan melompat itu sendiri. Tiga macam gerakan tersebut dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan dalam satu rangkaian.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian diskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran

diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan dosen mata kuliah dan didalam proses belajar mengajar dikelas yang bertindak sebagai pengajar dan pengamat adalah peneliti tetapi peneliti secara bersama-sama teman seprofesi dan supervisor melakukan pengamatan, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah peneliti. Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan kemampuan dikelas dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa FPOK IKIP Mataram semester 2 di lapangan atletik lawata.

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun akademik 2014/2015. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 3 bulan.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FPOK IKIP Mataram semester 2 tahun akademik 2014/2015.

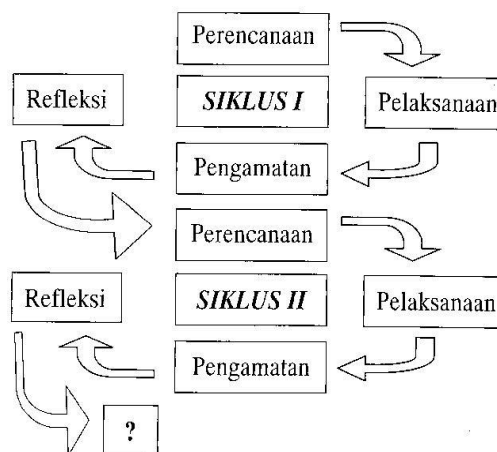
Selanjutnya mengenai pengambilan sampel ada pendapat yang mengatakan bahwa “ Sebenarnya tidak ada suatu ketentuan yang mutlak untuk menentukan beberapa pesan sampel tersebut harus diambil dari populasi (Sutrisno Hadi, 1989:70). Sesuai dengan pendapat tersebut, maka peneliti akan mengambil sampel sebesar 20 % dari jumlah populasi siswa putra. Adapun tekniknya yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik proporsional random sampling yaitu teknik dalam penentuan sampel penelitian didasarkan pada perbandingan jumlah suatu bagian dari populasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah 20 % x 102 orang siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukamulia Tahun Pelajaran 2010-2011 sehingga sampel berjumlah 21 orang yang terbagi menjadi lima kelas.

Penelitian ini dilaksanakan minimal 2 siklus (siklus I dan siklus II), dimana antara pelaksanaan tindakan siklus I dengan siklus II merupakan rangkaian yang saling berkaitan dalam artian bahwa, pelaksanaan

tindakan siklus II merupakan kelanjutan dan perbaikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I. Proses tindakan yang dilakukan terdiri dari 4 komponen yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, tahap observasi, tahap refleksi.

Alur pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus dapat dilihat dari gambar



Sumber : Suharsimi Arikunto ( 2012 : 16)

## HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini berlangsung selama 2 minggu atau kali pertemuan, setiap pertemuan (tatap muka) adalah 2 x 45 menit. Pertemuan ke-1, ke-2 dan ke-3 diisi dengan menerapkan *model pembelajaran bermain*. pertemuan ke-4 diisi dengan pemberian tes lompat jangkit. Materi kompetensi dasar pada siklus I ini adalah pembelajaran lompat jangkit dengan menerapkan model pembelajaran bermain.

### 1. Siklus I

#### a. Tahap Perencanaan (*planning*).

Pada tahapan perencanaan pada siklus I terdiri dari beberapa tahapan, sebagai berikut :

- Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang model pembelajaran bermain terhadap peningkatan kemampuan lompat jangkit, di mulai dari silabus, satuan acuan perkuliahan (SAP).
- Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
- Membuat lembar observasi yang dijadikan sebagai pedoman dalam setiap pertemuan untuk merekam kegiatan pembelajaran.
- Mendesain alat evaluasi untuk melihat hasil tes siklus I.

### b. Tahap Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini berlangsung selama 4 minggu atau 4 kali pertemuan, setiap pertemuan (tatap muka) adalah 2 x 45 menit. Pertemuan ke-1, ke-2 dan ke-3 diisi dengan menerapkan *model pembelajaran bermain*. pertemuan ke-4 diisi dengan pemberian tes lompat jangkit. Materi yang diberikan oleh dosen dalam tahap tindakan pelaksanaan siklus I adalah :

- Mengecek daftar nama-nama mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.
- Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan sebelum proses pembelajaran dimulai.
- Membagi mahasiswa dalam 4 kelompok serta menanyakan kondisi setiap mahasiswa agar tidak ada yang dalam kondisi sakit saat proses pembelajaran.
- Menjelaskan materi yang tentang model pembelajaran bermain agar mahasiswa dapat memahami materi yang akan diberikan oleh dosen.
- Penyajian materi harus dimulai dari tujuan pembelajaran dan memotivasi mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran.
- Memberikan pemanasan kepadamasiswa.
- Mahasiswa melakukan bentuk-bentuk permainan yang telah dijelaskan oleh dosen. Setiap kelompok
- melakukan kegiatan bermain yang telah di tentukan oleh dosen, masing-masing kelompok diberi waktu kurang lebih 10 menit dalam satu permainan dan secara bergantian. Di setiap permainan dosen menyelingi dengan menjelaskan cara lompat jangkit.

### c. Tahap Observasi (*observation*)

Pada akhir proses belajar mengajar mahasiswa diberikan tes lompat jangkit untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Observasi ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan proses pembelajaran. Adapun hasil siklus I adalah sebagai berikut

Tabel 4.1 Persentase ketuntasan pembelajaran lompat jangkit

Nilai			Anak	
81-100	Baik sekali	Tuntas	0	0
66-79	Baik	Tuntas	16	40
56-65	Cukup	Tuntas	0	
41-55	Kurang	Tidak Tuntas	24	60
0-40	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan bahwa di siklus I terdapat 24 orang mahasiswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas dalam proses pembelajaran lompat jangkit dan 16 orang mahasiswa yang masuk dalam kategori tuntas dalam pembelajaran lompat jangkit.

Hasil menunjukkan ketuntasan belajar mahasiswa secara klasikal belum tuntas, karena mahasiswa yang memperoleh nilai >65 hanya mencapai 16 orang (40%). Sedangkan 24 orang mahasiswa (60%) belum tuntas, karena belum mencapai nilai klasikal >65. Hal ini disebabkan karena mahasiswa belum terbiasa dengan model pembelajaran bermain.

### c. Tahap Refleksi (*reflection*)

Hasil yang diperoleh setelah dilakukan observasi dan evaluasi proses gerak kemampuan lompat jangkit, dikumpulkan lalu dianalisis. Berdasarkan hasil tersebut dilakukan refleksi untuk melakukan pengkajian terhadap hasil-hasil yang diperoleh, baik dari hasil kemampuan lompat jangkit maupun catatan observer dari lembar observasi yang diambil selama proses belajar mengajar berlangsung. Hal-hal yang masih kurang, perlu diperbaiki dan dikembangkan dengan tetap mempertahankan hasil pada setiap pertemuan dan melakukan diskusi hasil refleksi dengan observer.

## 2. Siklus II

Hasil refleksi siklus I memperlihatkan bahwa penerapan model pembelajaran bermain telah meningkatkan kemampuan lompat jangkit mahasiswa, akan tetapi masih terdapat banyak hal yang perlu di perbaiki sehingga harus di lanjutkan ke siklus II sebagai kelanjutan.

### a. Tahap Perencanaan (*planning*).

Pada tahapan perencanaan pada siklus I terdiri dari beberapa tahapan, sebagai berikut :

- Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang model pembelajaran bermain terhadap peningkatan kemampuan lompat jangkit, di mulai dari silabus, satuan acuan perkuliah (SAP).
- Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
- Membuat lembar observasi yang dijadikan sebagai pedoman dalam setiap pertemuan untuk merekam kegiatan pembelajaran.
- Mendesain alat evaluasi untuk melihat hasil tes siklus I.

### b. Tahap Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini berlangsung selama 4 minggu atau 4 kali pertemuan, setiap pertemuan (tatap muka) adalah 2 x 45 menit. Pertemuan ke-1, ke-2 dan ke-3 diisi dengan menerapkan *model pembelajaran bermain*. pertemuan ke-4 diisi dengan pemberian tes lompat jangkit.

Materi yang diberikan oleh dosen dalam tahap tindakan pelaksanaan siklus II adalah :

- a. Mengecek daftar nama-nama mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.
- b. Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan sebelum proses pembelajaran dimulai.
- c. Membagi mahasiswa dalam 4 kelompok serta menanyakan kondisi setiap mahasiswa agar tidak ada yang dalam kondisi sakit saat proses pembelajaran.
- d. Menjelaskan materi yang tentang model pembelajaran bermain agar mahasiswa dapat memahami materi yang akan diberikan oleh dosen.
- e. Penyajian materi harus dimulai dari tujuan pembelajaran dan memotivasi mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran.
- f. Memberikan pemanasan kepadamahasiswa.
- g. Mahasiswa melakukan bentuk-bentuk permainan yang telas dijelaskan oleh dosen. Setiap kelompok melakukan kegiatan bermain yang telah di tentukan

oleh dosen, masing-masing kelompok diberi waktu kurang lebih 10 menit dalam satu permainan dan secara bergantian. Di setiap permainan dosen menyelingi dengan menjelaskan cara lompat jangkit.

### c. Tahap Observasi (*observation*)

Pada akhir proes belajar mengajar mahasiswa diberikan tes lompat jangkit untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Observasi ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan proses pembelajaran. Adapun hasil siklus II adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Persentase ketuntasan pembelajaran lompat jangkit

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase (%)
81-100	Baik sekali	Tuntas	24	60
66-79	Baik	Tuntas	16	40
56-65	Cukup	Tuntas	0	0
41-55	Kurang	Tidak Tuntas	0	0
0-40	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan bahwa di siklus II terdapat 40 orang mahasiswa yang masuk dalam kategori tuntas dalam proses pembelajaran lompat jangkit. Hasil ini menunjukkan ketuntasan belajar mahasiswa secara klasikal sudah tuntas, karena mahasiswa yang memperoleh nilai >65 hanya mencapai 40 orang (100%).

### d. Tahap Refleksi (*reflection*)

Hasil yang diperoleh setelah dilakukan observasi dan evaluasi proses gerak kemampuan lompat jangkit, dikumpulkan lalu dianalisis. Berdasarkan hasil tersebut dilakukan refleksi untuk melakukan pengkajian terhadap hasil-hasil yang diperoleh, baik dari hasil kemampuan lompat jangkit maupun catatan observer dari lembar observasi yang diambil selama proses belajar mengajar berlangsung. Hal-hal yang masih kurang, perlu diperbaiki dan dikembangkan dengan tetap mempertahankan hasil pada setiap pertemuan dan melakukan diskusi hasil refleksi dengan observer.

## PEMBAHASAN

### 1. Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian proses pembelajaran lompat jangkit di siklus I dapat di lihat bahwa dari 40 orang mahasiswanya 16 orang yang tuntas di siklus I dengan persentase 40% dan 24 orang diantaranya belum tuntas dengan persentase 60%. Pencapaiannya atau masalah yang ditemukan adalah pada saat kaki akan berjingkat dan bertumpu, posisi kaki atau langkah yang tidak beraturan yang menyebabkan tumpuan kurang optimal, seharusnya pada saat akan bertumpu salah satu kaki yang akan take off diletakkan tepat di atas papan lompatan dengan lutut yang sedikit ditekuk untuk mendapatkan kekuatan.

### 2. Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian proses pembelajaran lompat jangkit di siklus I dapat di lihat bahwa dari 40 orang jumlah murid hanya 16 orang murid yang tuntas di siklus I dengan persentase 40% dan 24 orang diantaranya belum tuntas dengan persentase 60%. Dan pada siklus ke II kriteria yang tuntas di kategori baik mencapai 16 jumlah mahasiswa dengan persentase 40%, di kategori baik sekali mencapai 24 jumlah mahasiswa dengan persentase 60%. Pada dasarnya penerapan model pembelajaran bermain pada lompat jangkit telah memberi pengalaman baru bagi mahasiswa dan semangat yang dapat terlihat dari antusias mahasiswa saat melakukan pembelajaran lompat jangkit yang disajikan dalam bentuk bermain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Melalui penerapan model pembelajaran bermain pada mata kuliah lompat jangkit, maka dapat meningkatkan kemampuan lompat jangkit mahasiswa.
2. Ternyata dengan melalui model pembelajaran pada lompat jangkit, mahasiswa lebih bersemangat dan lebih aktif dalam mengikuti mata kuliah atletik II.

3. Model pembelajaran bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam proses belajar mengajar demi peningkatan kemampuan lompat jangkit mahasiswa.
4. Dari keseluruhan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, penulis mengakui masih banyak menemui hambatan dan tantangan. Untuk itu diharapkan hasil penelitian ini bukan merupakan akhir dari sebuah permasalahan.

## SARAN

Dari kesimpulan diatas telah terbukti bahwa dengan penerapan model pembelajaran bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jangkit, maka dari itu peneliti sarankan sebagai berikut :

1. Teman-teman dosen : Untuk dapat mencapai ketuntasan belajar diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada dikampus.
2. Bagi mahasiswa : maka di harapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran atletik II.
3. Kepada peneliti : untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit pada mahasiswa disarankan menerapkan model pembelajaran bermain dengan beragam macam variasi permainan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta : JAVALITERA
- Djumidar, M, A. Wdya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Eli., Cahyo., Bambang. 2012. Pengembangan Model Permainan Lompat Halang Dalam Penjasorkes Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Of Physical Education Sport, Healt and Recreations*.
- Gerson, T, R. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya : Unesa Univesity Press.

- Haling, A. 2007. *Belajar dan Pembelajaran*. Makassar : Badan Penerbit UNM
- Ismail, A. 2009. *Education Games*. Yogyakarta : Pro – U Media
- Jarver J. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Kartini Tien. 2007. *Penggunaan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pengetahuan Sosial di Kelas V SDN Cileunyi 1 Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung*. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Patmonodewo, S. 1995. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rosdiani, D . 2012. *Model Pembelajaran Langsung dan Penjaskes*. Bandung : Alfabeta.
- Rosdiani, D. 2012. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung : Alfabeta.
- Soegito., Wijanarko B., Ismaryati. *Pendidikan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Peningkatan Mutu Guru SD setara D-II dan Bagian Kependudukan, Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD setara D-II.
- Supardi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Yuliani., Sujino., Bambang. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Anak*. Jakarta : PT Indeks
- Zafar, D, S. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.