



PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA *ORTODOKS* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN “RISHO” PADA SISWA KELAS IV SDN JRAGUNG 2 KECAMATAN KARANGAWEN KABUPATEN DEMAK TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013

Mugisantosa ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Januari 2013
Dipublikasikan Februari 2013

Keywords:

Learning Outcomes, Shot Put Orthodox style, game “Risho”

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya ortodoks melalui pendekatan bermain “risho”. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), menggunakan metode pengumpulan data yaitu metode tes dan non tes (observasi dan dokumentasi). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Jragung 2 Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 siswa. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Kegiatan setiap siklus dalam penelitian meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian ini diperoleh prosentase aktivitas siswa pada pembelajaran siklus I dengan kategori baik (93%) dan pada siklus II meningkat dengan kategori amat baik (96%). Rata-rata kelas yang dicapai pada siklus I adalah 74,75 dengan ketercapaian ketuntasan klasikal yaitu sebesar 75% dan pada siklus II rata-rata kelas meningkat menjadi 80,50 dan ketercapaian ketuntasan klasikal yaitu sebesar 96%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya ortodoks melalui pendekatan permainan “risho” mampu meningkatkan hasil belajar siswa dan aktivitas siswa.

Abstract

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of basic motion through the shot-put style unorthodox approach to playing “risho”. This research is a classroom action research (CAR), using the method of data collection methods and non-test test (observation and documentation). Research subjects in this study were fourth grade students of SDN Academic Year Jragung 2 2012/2013, amounting to 28 students. Classroom action research was conducted in two cycles. Research activities in each cycle includes planning, implementation, observation, and reflection. The results of this study showed the percentage of students in the learning activities of the first cycle with both categories (93%) and the second cycle increased with very good category (96%). The average grade achieved in the first cycle is 74.75 with classical completeness achievement that is equal to 75% and the second cycle class average increased to 80.50 and the achievement of the classical completeness of 96%. From the results of this study concluded that learning basic movement through the shot-put style unorthodox approach to the game “risho” to improve student learning outcomes and student activities..

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: dzant85@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada era modern seperti sekarang ini, merupakan mata pelajaran yang sangat penting untuk mendidik manusia menjadi berkepribadian yang utuh dan berkarakter. Pendidikan Jasmani merupakan pengetahuan dasar yang erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Namun pelajaran pendidikan jasmani bagi sebagian siswa dan kebanyakan anak perempuan dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit dan susah dalam melakukannya, sehingga kemampuan siswa dalam pengetahuan dasar masih kurang. Oleh karena itu ketidak mampuan menimbulkan kejenuhan dan kesulitan belajar terutama didalam menganalisa secara sederhana untuk memecahkan masalah dalam bentuk gerakan yang tepat dan benar. Akibatnya prestasi belajar siswa cenderung menjadi lebih rendah dibanding dengan pelajaran yang lain.

Dalam hal ini guru berperan sangat penting menjadi salah satu kunci utama dalam keberhasilan proses pembelajaran. Seorang guru pendidikan jasmani dituntut agar melaksanakan pembelajaran yang lebih bermakna dan berkesan sehingga siswa akan lebih mudah menerima dan tertarik untuk melaksanakan seperti apa yang diinginkan oleh guru. Dengan demikian akan dapat tercapainya tujuan pembelajaran.

Permasalahan yang penulis hadapi sebagai guru pendidikan jasmani pada kelas IV SD Negeri Jragung 2, Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak adalah rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani pada cabang Atletik khususnya tolak peluru. Dari pengalaman penulis beberapa kali menilai/mengukur kemampuan tolak peluru, dari 28 siswa hanya berkisar 10 siswa (35,33%) yang tuntas mencapai KKM kelas IV yaitu mencapai nilai 70 pada tes penjajakan. Hal ini dikarenakan anak-anak merasa takut tidak bisa karena peluru dianggap terlalu berat dan sulit untuk menguasai teknik tolak peluru dalam pembelajaran di sekolah.

Hasil pengamatan dan diskusi penulis dengan teman sejawat dan kepala sekolah

diindikasikan bahwa rendahnya hasil belajar tersebut adalah guru dalam melaksanakan pembelajaran hanya menggunakan metode demonstrasi dan ceramah. Tidak adanya unsur permainan dalam proses pembelajaran, sehingga siswa kurang antusias dan kurang dapat merespon serta jenuh dengan situasi pembelajaran yang monoton seperti itu.

Pembelajaran gerak dasar tolak peluru dapat dilakukan melalui pendekatan bermain, karena pada umumnya anak sangat senang bermain dan aktif dalam aktivitas gerak. Maka dari itu peneliti menggunakan metode pembelajaran dengan konsep bermain menggunakan alat bantu bola tenis dalam bentuk permainan "*Risho*" (Ring Shoot), yaitu permainan menembak atau melakukan tolakan ke arah sasaran lingkaran yang diletakkan di tanah dan pada tiang yang di gantung.

Demikian pentingnya pemanfaatan alat bantu dalam keberhasilan suatu pembelajaran, yang nantinya akan memberikan pengalaman lebih mengesankan sehingga memudahkan siswa untuk memahaminya dibanding hanya dengan menggunakan metode demonstrasi dan ceramah, yang segala sesuatunya hanya monoton.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diteliti adalah apakah proses pembelajaran melalui pendekatan bermain "*RISHO*" dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* pada kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 ?

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang direncanakan dalam 2 siklus. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini akan dilaksanakan dengan mengikuti prosedur penelitian yang mencakup kegiatan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi atau evaluasi. Keempat bagian ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Jragung 2 Kecamatan Karangawen

Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan dilaksanakan pada bulan April 2013.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi, yaitu: (1) Tes, dipergunakan untuk mendapatkan nilai awal tolak peluru sebelum siswa mendapatkan pembelajaran menggunakan modifikasi; (2) Observasi, dipergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pelaksanaan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran; (3) Catatan lapangan, digunakan untuk mencatat temuan selama pembelajaran yang diperoleh peneliti yang tidak teramati dalam lembar observasi; (4) Metode Dokumentasi, digunakan untuk memperoleh data sekolah dan nama siswa kelas IV, serta foto rekaman proses tindakan latihan.

Data yang diperoleh dianalisis dan dideskripsikan sesuai permasalahan yang ada dalam bentuk laporan hasil penelitian. Data tentang ketuntasan belajar siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

(Sudjana, 2009:43)

Keterangan:

% : Persentase
n : Jumlah skor maksimal
N : Jumlah skor yang diperoleh dari data

Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 60% dan pada siklus ke dua mencapai 75% dari jumlah peserta didik (28 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan gerak dasar tolak peluru sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 70.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SDN Jragung 2 tentang upaya peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* melalui pendekatan bermain "*RISHO*" pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013, di bawah ini akan dijelaskan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Deskripsi hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 pada kondisi awal disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Ketuntasan Hasil belajar Pra Siklus

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
70-100	Tuntas	4	14%	65.57
60-69	Tidak tuntas	24	86%	
Jumlah		28	100%	TT

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Data tabel diatas menunjukkan terdapat 4 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria tuntas dan 24 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria tidak tuntas. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan sebaran deskriptif

hasil belajar siswa gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* melalui pendekatan bermain "*Risho*" pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tabel 2 Deskriptif hasil belajar siswa Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya *Ortodoks* Melalui Pendekatan Bermain "*Risho*" Pada Siswa Kelas IV SDN Jragung 2

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
80-100	Sangat Tinggi	0	0%	65.57
70-79	Tinggi	4	14%	
55-69	Rendah	23	82%	
0-54	Sangat Rendah	1	4%	
Jumlah		28	100%	Rendah

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Dari data tabel diatas menunjukkan terdapat 4 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria tinggi, 23 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria rendah, dan 1 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria sangat rendah. Berdasarkan data kondisi awal kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 yaitu hasil ketuntasan belajar rata-rata 65,57.

Dihitung dari diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menuju kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk

mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013, dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran berupa bola tenis dan sebuah media lingkaran sebagai pengganti peluru untuk kegiatan pembelajaran pada materi gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks*.

2. Deskripsi Siklus I

Deskripsi hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 pada siklus I disajikan dalam bentuk tabel sebagaiberikut:

Tabel 3 Ketuntasan Hasil belajar Siklus I

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
70-100	Tuntas	26	93%	74.75
60-69	Tidak tuntas	2	7%	
Jumlah		28	100%	T

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Data tabel diatas menunjukkan terdapat 26 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria tuntas dan 2 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria tidak tuntas. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan sebaran deskriptif

hasil hasil belajar siswa gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* melalui pendekatan bermain "*Risho*" pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 pada siklus I.

Tabel 4 Deskriptif hasil hasil belajar siswa pada siklus I

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
80-100	Sangat Tinggi	5	18%	74.75

70-79	Tinggi	21	75%	Tinggi
55-69	Rendah	2	7%	
0-54	Sangat Rendah	0	0%	
Jumlah		28	100%	

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Data tabel diatas menunjukkan terdapat 5 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria sangat tinggi, 21 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria tinggi, dan 2 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria rendah. Berdasarkan pada peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* dan nilai ketuntasan belajar dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012 /2013 dari

kondisi awal ke siklus I rata-rata meningkat dari 14% menjadi 93% yang tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa, setelah diberi perlakuan pada siklus I kemampuan gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* dan ketuntasan belajar mengalami peningkatan.

3. Deskripsi Siklus II

Deskripsi hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Ketuntasan Hasil belajar Siklus II

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
70-100	Tuntas	27	96%	80.50
60-69	Tidak tuntas	1	4%	
Jumlah		28	100%	T

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Data tabel diatas menunjukkan terdapat 27 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria tuntas dan 1 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria tidak tuntas. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa ada satu siswa yang tidak tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut memang memiliki fisik yang lemah dan mempunyai penyakit dalam, sehingga siswa kurang bisa menguasai materi-materi

Penjasorkes khususnya dalam materi pembelajaran tolak peluru gaya *ortodoks*. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan sebaran deskriptif hasil belajar siswa gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* melalui pendekatan bermain "*Risho*" pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 pada siklus II.

Tabel 6 Deskriptif hasil belajar siswa pada siklus II

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Rata-rata klasikal
80-100	Sangat Tinggi	14	50%	80.50
70-79	Tinggi	13	46%	
55-69	Rendah	1	4%	
0-54	Sangat Rendah	0	0%	
Jumlah		28	100%	S.Tinggi

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Data tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa yang memperoleh hasil belajar dengan kriteria sangat tinggi, 13 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria tinggi, dan 1 siswa memperoleh hasil belajar dengan kriteria rendah. Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tindakan kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I
Perbandingan peningkatan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi		Persentasi		Rata-rata klasikal		Peningkatan
		Pra Siklus	Siklus I	Pra Siklus	Siklus I	Pra Siklus	Siklus I	
80-100	Sangat Tinggi	0	5	0%	18%	65.57	74.75	9,18
70-79	Tinggi	4	21	14%	75%			
55-69	Rendah	23	2	82%	7%			
0-54	Sangat Rendah	1	0	4%	0%			
Jumlah		28	28	100%	100%	Rendah	Tinggi	

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 mengalami peningkatan meskipun masih sangat kecil. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 9,18.

2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Dari Siklus I ke Siklus II.

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi		Persentasi		Rata-rata klasikal		Peningkatan
		Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	
80-100	Sangat Tinggi	5	14	18%	50%	74.75	80.50	5,75
70-79	Tinggi	21	13	75%	46%			
55-69	Rendah	2	1	7%	4%			
0-54	Sangat Rendah	0	0	0%	0%			

Jumlah	28	28	100%	100%	Tinggi	S.Tinggi	
--------	----	----	------	------	--------	----------	--

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar tolak peluru gaya *ortodoks* siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 mengalami peningkatan meskipun sedikit. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 5,75.

3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Dari Kondisi Awal ke Siklus II

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi		Persentasi		Rata-rata klasikal		Peningkatan
		Pra Siklus	Siklus II	Pra Siklus	Siklus II	Pra Siklus	Siklus II	
80-100	Sangat Tinggi	0	14	0%	50%	65.57	80.50	15
70-79	Tinggi	4	13	14%	46%			
55-69	Rendah	23	1	82%	4%			
0-54	Sangat Rendah	1	0	4%	0%			
Jumlah		28	28	100%	100%	Rendah	S.Tinggi	

Sumber: Data penelitian diolah tahun 2013

Berdasarkan grafik tersebut di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 mengalami peningkatan yang cukup. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 15.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan yaitu memodifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan bermain "*Risho*" dapat mengoptimalkan kemampuan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya *ortodoks* pada

siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013.

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan ke siklus II. Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal hanya menunjukkan 4 siswa dari 28 siswa yang tuntas belajar atau 14%, siklus I sebanyak 26 siswa dari 28 siswa yang tuntas belajar atau 93%, dan pada siklus II sebanyak 27 siswa dari 28 siswa yang tuntas belajar atau 96%. Dari hasil analisis siklus II menunjukkan bahwa ada satu siswa yang tidak tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut memang memiliki fisik yang lemah dan mempunyai penyakit dalam, sehingga siswa kurang bisa menguasai materi-materi Penjasorkes khususnya dalam materi pembelajaran tolak peluru gaya *ortodoks*.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Sekolah SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak atas ijin penelitian.
2. Anak didik Sekolah siswa kelas IV SDN Jragung 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak atas kerja samanya selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. 2011. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani*. <http://agustsarengat.blogspot.com> : 19 Maret 2013.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT: Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Endang, Widyastuti dan Agus Suci. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6*. Surakarta : CV. Putra Nugraha.
- Fuhzi. 2010. *Modul Pendidikan Jasmani*. <http://www.sertifikasiguruPembelajaranPenjas.unm.ac.id> : 19 Maret 2013.
- Hamalik. 2001. *Hasil Belajar*. <http://hendriansdiamond.blogspot.com/2012/01/pengertian-faktor-dan-indikator-hasil> : 12 Maret 2013.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Kyriaziz T, Terziz G, Karampatos G, et al. 2010. *Body compositon and performancein shot put athletes at preseason and at competition*. *Int J Sport Physiol Perform*. Athens, Greece : University of Athens. <http://www.unboundmedicine.com> : 12 Maret 2013
- LippiG, Banafi G, Favaloro EJ, Rittwegwr J, Maffuli N. 2008. *Updateson Improvement of human athleticperformance: focusen worldrecords in athletics*. Verona, Italya : University degly Studi di Veron. <http://www.unboundmedicine.com> : 12 Maret 2013
- Moeslim, Mochammad. 1980. *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*. Bandung : Remadja Karya C.V Bandung
- Subagiyo. 2006. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sunaryo, Basuki dkk. 1980. *Atletik (sejarah Teknik dan Metodik)*. Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- Syarifuddin, Aip. 2005. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.