

## **EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI METODE PERMAINAN BOKAKUN (Study pada siswa kelas V SDN Balasklumprik I/434 Surabaya)**

**Bagus Prastyia Setiawan**

S1 Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya,  
[Prastyamanies1@yahoo.co.id](mailto:Prastyamanies1@yahoo.co.id)

**Suroto**

S1 Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Efektivitas pembelajaran sering kali terlewatkan, walaupun sebenarnya sangat penting dalam proses belajar mengajar. Karena efektivitas pembelajaran dapat menjadi tolok ukur keberhasilan pendidikan dalam pembelajaran, jika proses pembelajarannya efektif maka tujuannya akan tercapai. Efektivitas pembelajaran dapat tercipta melalui metode guru cara mengajar guru. Untuk terciptanya efektivitas dalam pembelajaran lari cepat maka pendidik menggunakan metode permainan bokakun yaitu suatu permainan gerak dasar lari cepat dengan menggunakan media bola, kardus dan corong. Permainan ini mudah dilakukan guna merangsang siswa bergerak aktif dalam pembelajaran lari cepat. Lari cepat termasuk salah satu cabang olahraga atletik yang mudah dilakukan dan berprestasi. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan *pretest* dan *posttest* desain yang di gunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, dan instrumen yang digunakan adalah (1). Lembar Observasi Kelas Dikjasor, observasi digunakan untuk pembandingan antara *pre test* dan *post test* pada saat pembelajaran, (2). Angket FCE (*Formative Class Evaluation*) digunakan untuk mengetahui sisi pendapat siswa terhadap pembelajaran yang dilakukan, (3). Rubrik Penilaian Ketuntasan Belajar digunakan untuk mengetahui hasil belajar, ketuntasan siswa dalam pembelajaran. Dari pengolahan data SPSS hasil penelitian pada jumlah sampel 33 siswa diketahui bahwa  $\alpha$  (0,05,) nilai Z adalah -2,530<sup>b</sup> dan nilai ,011, ini menunjukkan bahwa ada beda yaitu jika  $\text{Sig} < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  di terima artinya adanya pengaruh menggunakan metode permainan bokakun dalam efektivitas pembelajaran lari cepat dengan jumlah peningkatan pembelajaran yaitu 3,38 %. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa  $\text{Sig} < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  di terima yaitu ada beda. Maka ditarik kesimpulan, bahwa adanya Efektivitas Pembelajaran Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SDN Balasklumprik I/434 Surabaya Dengan Metode Pembelajaran Permainan bokakun artinya permainan bokakun efektif dalam pembelajaran lari cepat dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat.

**Kata kunci:** Efektivitas Pembelajaran Lari Cepat, Permainan Bokakun.

### **Abstract**

Sometimes we ignore the effectiveness in depth, although it's needed for learning process. Because it can be as measure of success in learning activities. The learning effectiveness will happen if we're using teaching method, that's the way of teaching. To make it happens, teacher has to use bokakun as the game method, that is a basic of sprint game with Ball, funnel and box as the tools. It's so easy to do and it's very useful to stimulate students in sprint learning process. Sprint is the one of sports and it's very easy to do. Research methods for this activity were pre test and post test, I was using One Group Pretest - Posttest Design as the design also the instruments, they were : (1). Observation Sheet of Dikjasor Class, this observation used as pre test and post test consideration in the learning process, (2). FCE Paper (Formative Class Evaluation) was being used for knowing student's opinion in the learning process that we'd done, (3). Column of Study Evaluation was used for knowing the study result, especially in the learning process. Based from SPSS data result, from 33 students that had the test, it was  $\alpha$  (0.05), Z value was - 2,530<sup>b</sup> and sig value was 0.11. It showed that there was a distinction, if  $\text{Sig} < \alpha$  (0.05) so  $H_A$  had been accepted. It means that there was an effect if we're using BOKAKUN in sprint learning process especially in depth of effectiveness and got 3,38 % for grew of study result. Finally, we could take a conclusion from this research activity that if there is  $\text{Sig} < \alpha$  (0.05) so the  $H_A$  will be accepted and it will be showing to us a differences between them. The conclusion from the effectiveness fifth grade of sprint for student in SDN Balaskrumpik I/434 Surabaya with Bokakun game method is this game has good effect and effective for sprint learning activity and increasing the study result of student in sprint subject.

**Keywords:** The effectiveness of studying sprint, game of bokakun

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dari suatu sisi, pendidikan jasmani dapat menyalurkan hasrat dan keinginan peserta didik untuk bergerak. Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik usia sekolah dasar melainkan dari sisi lain juga dapat membentuk, membina dan mengembangkan individu peserta didik.

Menurut Suherman (1999: 23) “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas gerak dan proses pendidikan untuk meningkatkan aktivitas jasmani.” Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang. Hal ini disebabkan karena setiap gerakan atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia.

Bahagia (2000: 1) mengatakan bahwa atletik merupakan “*mother* atau ibu dari semua cabang olahraga.” Maksudnya gerakan-gerakan olahraga pada umumnya itu berasal dari gerakan olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik sebenarnya merupakan terjemahan dari *track and field* yang mana terdiri atas nomor-nomor lintasan lari dan jalan. Lari merupakan nomor lintasan dari lari dan jalan. Lari dibedakan dari jaraknya yaitu jarak pendek, menengah, dan jauh. Bahagia (2000: 11) “mengartikan lari merupakan keterampilan gerak siklus yang mana kedua kaki pada saat melayang di udara kedua telapak kaki lepas dari tanah.”

Sedangkan menurut Widya (2004: 1) “lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari kecenderungan badan melayang.” Artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari di SD pada umumnya sama, namun di SD pembelajaran lari harus diterapkan secara mendasar karena lari adalah gerak dasar dan dapat diperlombakan. Pembelajaran di sekolah dasar untuk pembelajaran Penjasorkes, guru harus melakukan pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Guru sangat berperan aktif dalam proses belajar mengajar siswa pun juga sebaliknya dengan peranan keduanya akan tercipta suasana yang menyenangkan dan tercapainya tujuan.

Suatu kegiatan pembelajaran harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajarannya dapat dicapai secara efektif dan efisien sesuai dengan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Guru juga memerlukan strategi pembelajaran yaitu suatu perangkat materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-

sama untuk menimbulkan hasil belajar pada peserta didik atau siswa. Strategi pembelajaran merupakan upaya guru dalam mengimplementasikan rencana pembelajaran yang telah disusun dalam kegiatan pembelajaran diharapkan strategi pembelajaran dapat berjalan secara optimal.

Oleh karena itu pembelajaran lari cepat dapat diterapkan melalui berbagai model pembelajaran sebagai sarana siswa mengerti dan mudah menerima materi yang diberikan atau yang akan diterapkan oleh guru. Dalam menentukan metode pembelajaran guru seharusnya mengetahui karakteristik anak, kemampuan anak, kesukaan anak dan tujuan yang harus dicapai. Model pembelajaran bisa diterapkan secara efektif jika siswa merasa senang, nyaman dalam proses belajar mengajar. Guru dapat mengemas metode pembelajarannya dengan metode permainan.

Menurut Bigo (dalam Sukintaka, 1992: 5) mengatakan bahwa “permainan mempunyai makna pendidikan, permainan merupakan salah satu wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama dan bermasyarakat.” Anak akan menghargai dirinya dan temannya tumbuh kebersamaan, anak mengetahui kekuatannya, emosinya, kegembiraan dan rasa sosial.

Sebagian besar dalam pembelajaran siswa SD melaksanakan pembelajaran lari cepat tanpa menggunakan metode permainan padahal kesempatan anak untuk melatih potensi-potensi ialah pada waktu mereka bermain secara tidak langsung dapat mendorong potensi dalam diri anak, atau disebut merupakan naluri. Semua naluri atau dorongan dari dalam ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya. Bermain dalam kehidupan manusia merupakan latihan-latihan yang dilakukan agar mereka menjadi manusia. Oleh karena itu bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia itu sendiri. Oleh sebab itu dalam pembelajaran lari cepat menggunakan metode permainan agar siswa SD lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran lari cepat sesuai yang diinginkan. Untuk itu metode pembelajaran permainan diterapkan di sekolah, siswa cenderung menyukai dan dapat melakukan pembelajaran dengan senang. Guru harus mengemas kegiatan bermain itu akan diarahkan ke gerak yang sebenarnya, yaitu belajar sambil bermain.

Menurut Soemitro (1992: 1) “bermain dalam kehidupan manusia merupakan latihan-latihan yang dilakukan yang mana agar mereka menjadi manusia.” Oleh karena itu bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia itu sendiri. Jadi jika metode pembelajaran permainan diterapkan di sekolah, siswa cenderung suka dan dapat melakukan pembelajaran dengan senang. Dengan belajar sambil bermain siswa cenderung mengingat gerakan yang diajarkan,

menimbulkan kesadaran yang baik untuk bermain dan perlu kesadaran untuk berlatih dan cenderung aktif.

Permainan bokakun ini adalah permainan gerak dasar lari yang dapat melatih kecepatan dan melatih kelincahan dalam diri siswa. Permainan bokakun menggunakan media bola, kardus dan kun/corong. Permainan bokakun ini dirancang dengan alat yang sederhana dan mudah. Permainan ini terinspirasi dari permainan anak-anak ketika bermain lari-larian. Permainan ini mendasari gerak dasar lari. Permainan ini diterapkan dalam proses belajar mengajar karena permainan ini mudah. Permainan ini menarik untuk merangsang siswa dalam membantu bergerak dalam materi lari, membantu dalam proses belajar karena pada hakikatnya anak atau siswa suka bermain diharapkan dengan bokakun siswa dapat belajar dan bermain. Dalam aktifitas gerak olahraga siswa menyukai bergerak dengan senang. Menurut Smith (dalam Soemitro 1992: 1) seorang psikolog mengatakan bahwa permainan adalah dorongan langsung dari dalam individu, bagi anak-anak merupakan pekerjaan sedangkan untuk orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran.. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu.

Pendidik hanya dapat memberikan kesempatan dan memotivasi siswa dalam gerak itu dengan memberikan permainan yang menarik perhatian mereka maka guru dapat menyalurkan dorongan bergerak tadi ke yang bermanfaat. Materi ajar yang akan diajarkan dengan menggunakan metode permainan siswa lebih tertarik, senang belajar dan dapat meningkatkan aktifitas gerak siswa. Manfaat dari pembelajaran dalam bentuk permainan adalah siswa berminat untuk mengikuti pelajaran atletik yang mana biasanya lari cepat dipandang sebgaiian besar siswa adalah hal atau aktifitas yang membuang energi, berkeringat dan capek. Padahal olahraga atletik adalah olahraga yang murah dan mudah.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah Mengetahui efektivitas pembelajaran lari cepat dengan metode pembelajaran permainan bokakun pada siswa kelas V SDN Balasklumprik I Surabaya. Mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode permainan bokakun dengan materi lari cepat.

Metode pembelajaran permainan bokakun adalah cara mengajar guru dengan metode pembelajaran permainan dalam penelitian ini yaitu penerapan permainan bokakun, diharapkan dengan permainan ini siswa dapat melakukan pembelajaran lari dengan efektif. Permainan bokakun adalah permainan gerak dasar lari, permainan ini melatih kelincahan dalam diri siswa. Permainan bokakun menggunakan media bola, kardus

dan kun/corong yang artinya dalam setiap pelaksanaan pembelajaran permainan ada salah satu dari media pembelajaran bokakun.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksun (2009: 48) “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variable-variabel.” Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Maksun (2006:40) dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Dengan diadakannya *pretest* dan *posttest* akan diketahui hasil dari akibat perlakuan yang telah diberikan.

pada penelitian ini adalah siswa SDN Balasklumprik I/434 Surabaya kelas V dengan jumlah 33 siswa, siswa putra berjumlah 21 dan siswi putri 12 dan penelitian ini dilaksanakan pada kelas V dikarenakan sesuai Kompetensi Dasar kelas V pada Semester I tahun pelajaran 2012-2013.

**Tabel 1. Format tabel**

<b>T1</b>	<b>X</b>	<b>T2</b>
-----------	----------	-----------

### *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksun, 2009: 59)

Keterangan :

- T1 : Tes awal (*pretest*), sebelum siswa melakukan pembelajaran menggunakan metode permainan bokakun
- X : Pemberian perlakuan terhadap kelompok tes tentang pembelajaran lari
- T2 : Tes akhir (*posttest*), sesudah siswa melakukan pembelajaran lari cepat dengan menggunakan metode permainan bokakun.

Teknik pengumpulan datanya bisa dilakukan dengan bermacam-macam cara. Misalnya dengan memberikan kuesioner kepada responden, observasi pembelajaran dan tes formatif siswa. Data yang dikumpulkan dari lembar pengamatan langsung yang dilakukan oleh 3 observer pada saat pembelajaran penjasorkes berlangsung yaitu dengan mengisi lembar observasi kelas dikjasor, untuk mengetahui pemahaman siswa, aktifitas guru dan siswa.

Data lembar FCE yang diisi oleh siswa pada akhir materi pelajaran, untuk mengetahui pendapat siswa. Soal kuisisioner berbentuk soal pilihan dengan memberikan tanda cek (√) pada pilihan jawaban sesuai dengan pertanyaan pada kuisisioner tersebut. Hasil ketuntasan

belajar siswa atau rubik penilaian siswa yang diisi oleh guru pada saat pembelajaran berlangsung dengan

Variabel	N	Z	Sig
Pembelajaran lari cepat <i>pretest</i> <i>posttest</i>	33	-2,530 <sup>p</sup>	0,011

memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam teknik analisis data sesuai dengan apa yang ada di lapangan dan maka data akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik.

Maka untuk mengetahui berapa besar nilai hasil ketuntasan belajar adalah :

1. *Catatan Penilaian Hasil Ketuntasan Siswa*

Untuk mengetahui berapa besar nilai hasil ketuntasan belajar rumusan penilaian untuk mengetahui kemampuan siswa baik psikomotorik, afektif, dan kognitif.

$$N. \text{afektif}(30) + N. \text{kognitif}(30) + N. \text{psikomotor}(40) = 100$$

2. *Mean*

*Mean* atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. *Mean* ini digunakan untuk mencari rata-rata dari data nilai hasil tes lari cepat yang dilakukan sampel. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : Mean

$\sum X$  : Jumlah total nilai dalam distribusi

N : Jumlah individu

(Maksum, 2007: 15)

3. *Uji Normalitas*

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui kenormalan data yang diteliti. Untuk mengetahui data penelitian ini didistribusikan normal atau tidak, peneliti menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dalam program *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows*, yaitu bila hasil uji signifikansi (*p value* > 0,05) maka distribusi normal.

Kriteria pengujian:

*p value* >  $\alpha$  = normal

*p value* <  $\alpha$  = tidak normal

4. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Pada penelitian ini *Wilcoxon Signed Ranks Test* berfungsi mengetahui pengaruh dan membandingkan data yang berasal dari subyek yang sama pada data yang tidak normal. Untuk menganalisis perbedaan yang terdapat pada rekapitulasi nilai siswa sebelum diberi metode permainan bokakun, dengan rekapitulasi nilai siswa setelah diberi metode permainan bokakun.

**Table 1.2. Wilcoxon Signed Ranks Test**

Keterangan :

N : jumlah populasi (siswa)

Z : z skor

Sig : Signed

Jika Sig <  $\alpha$  (0,05) maka di terima

Jika Sig >  $\alpha$  (0,05) maka di terima

Keterangan :

*H<sub>0</sub>* : tidak ada beda artinya tidak ada efektivitas pembelajaran lari cepat dengan menggunakan metode permainan bokakun

*H<sub>A</sub>* : ada beda artinya adanya efektivitas pembelajaran lari cepat menggunakan metode permainan bokakun

Untuk peningkatan hasil belajar siswa dapat diketahui dengan cara,

$$\text{peningkatan} = \frac{\text{Med } D}{\text{Med } pre} \times 100\%$$

$$= \frac{(\text{Med } Post - \text{Med } Pre)}{\text{Med } pre} \times 100\%$$

Keterangan :

:Median Deviasi

:Median (*pretest*)

(Maksum, 2007: 42).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini adalah hasil *Data Formative Class Evaluation FCE* adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian angket FCE yang bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran Penjasorkes dari sisi pendapat siswa. Data yang disajikan diperoleh dari hasil pengisian angket FCE siswa setelah mengalami proses pembelajaran dikjasor. Hasil rata-rata skor FCE siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut.

Tabel 1

Perlakuan	A	B	C	D	Average	Kategori
I	3	3	2	3	3	Baik
II	4	4	3	4	4	Baik

Dari uraian tabel 1.3 bahwa menurut siswa guru yang baik adalah guru yang mampu memberikan sesuatu yang mengesankan pada siswa dan memberikan pengalaman gerak baru. Selain itu guru juga harus mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga tercipta suasana yang kondusif dan siswa dapat melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh, senang, dan tidak terpaksa serta tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai.

Data ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan tingkat keberhasilan guru dalam mengajarkan suatu materi pelajaran di kelas. Ketuntasan hasil belajar siswa diukur meliputi tiga komponen, yaitu: (1) Psikomotor memiliki bobot 40%, (2) Kognitif (pengetahuan) memiliki bobot 30%, dan (3) Afektif (sikap) memiliki bobot 30%. Dalam penelitian ini ketiga komponen ketuntasan belajar siswa diambil pada saat siswa melakukan tugas gerak. Hasil tersebut kemudian dimasukkan ke dalam tabel pembobotan nilai pada masing-masing komponen. Dalam tiap komponen psikomotor yang dinilai adalah sikap *start* jongkok, teknik *start* dengan aba-aba, teknik lari, dan memasuki *finish*. Untuk komponen kognitif digunakan untuk menilai sejauh mana pengetahuan siswa terkait dengan materi ajar yang diberikan meliputi, kemampuan menjelaskan sikap *start*, teknik lari, dan teknik memasuki *finish*. Sedangkan dalam komponen afektif digunakan untuk menilai rasa kerjasama, disiplin, dan kejujuran siswa saat mengikuti pelajaran.

Ketuntasan hasil belajar penjasorkes menggunakan standar ketuntasan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dengan nilai minimal sebesar 65. KKM ini sudah ditentukan oleh SD tersebut. Dengan demikian keberhasilan atau ketuntasan belajar pada tiap tatap muka dapat dicapai apabila siswa mampu mendapatkan hasil belajar di atas 65. Berikut adalah tabel frekuensi ketuntasan hasil belajar yang diperoleh siswa:

Pengujian ini dimaksudkan untuk menyelidiki apakah ada pengaruh dalam pemberian perlakuan berupa penerapan metode permainan bokakun terhadap hasil belajar lari cepat dengan melihat *Wilcoxon Signed Ranks Test (SPSS)* hasil belajar siswa pada saat *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai sig (0,011) <  $\alpha$  (0,05) maka di terima maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest*

dan *posttest* pembelajaran lari cepat dengan metode permainan bokakun.

## PENUTUP

### Simpulan

Efektivitas pembelajaran penjasorkes materi lari cepat menggunakan metode permainan bokakun berdasarkan pendapat siswa FCE, observasi (pengamatan), dan ketuntasan hasil belajar siswa (psikomotor, kognitif, dan afektif), secara keseluruhan menunjukkan hasil yang baik

Setelah efektivitas pembelajaran penjasorkes materi lari cepat dengan metode permainan bokakun memberikan pengaruh yang signifikan. Hal tersebut dilihat dari *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menunjukkan bahwa nilai sig (0,011) <  $\alpha$  (0,05) maka diterima disimpulkan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat dikatakan adanya efektivitas pembelajaran lari cepat dengan menggunakan metode permainan bokakun pada siswa kelas V SDN Balasklumprik I Surabaya dengan jumlah peningkatan hasil belajar sebesar 3,38%.

### Saran

sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penggunaan metode permainan bokakun dapat dijadikan prioritas sebagai acuan bagi para guru pengajar di SD, dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes di sekolah khususnya pada pembelajaran lari cepat di sekolah.

bagi guru penjasorkes, dapat menggunakan pembelajaran dengan menggunakan metode permainan bokakun pada materi pembelajaran penjasorkes yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf H.M. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Andriyanto, Agus. 2005. *Efektivitas Pembelajaran Bola Voli dengan Model Pemanasan Dinamis (permainan) study pada siswa kelas X SMA NEGERI 2 TUBAN*. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya. FIK. Unesa.
- Ariadi, Endang. Dkk. 2004. *Landasan Pendidikan TK-SD*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya, Program Studi Ilmu Pendidikan.
- Bahagia, Yoyo. dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Proyek Penataran Guru SLTP setara D III.
- Hamim, Nur. Dkk. 2011. *Bahan Ajar Pendidikan dan Pelatihan Profesi Guru Sertifikasi*

Guru/Pengawas Dalam jabatan Kuota 2011. IAIN University press.

Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2009. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V. Jakarta. Buku Sekolah Elektrik.

Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Suherman, Adang. 1992. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D -III

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Maksum, Ali. 2006. *Diktat Mata Kuliah Metode Penelitian dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kuliah Statistik dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Muller, Harald dan Ritzdorf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lempar, Lompat Level 1*. Jakarta. IAAF. Pendidikan Pelatihan & System Sertifikasi IAAF.

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2005. Jakarta. Balai Pustaka.

Widya, A. Djumindar, M. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suroto. 2008. *Bugar, cerdas, dan berprestasi melalui manajemen pembelajaran penjasorkes yang professional disekolah*. Seminar Nasional. Surabaya.

