

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEHNIK
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN
LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 108
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

JUMLI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806059

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEHNIK
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN
LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 108
PALEMBANG**



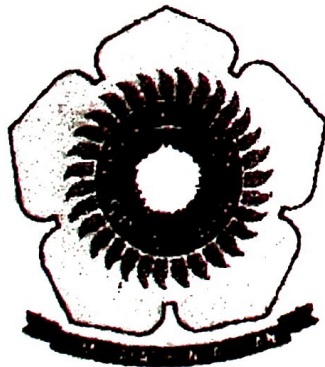
S.
796.432.07.
Jum
U
2012

Skripsi oleh :

JUMLI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806059

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEHNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 108 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

JUMLI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806059

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Pembimbing II



Drs. Giartama, M. Pd.
NIP. 195707021985031001

**Disahkan,
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,**



Dr. H. Sukirno
NIP. 19550810198301005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

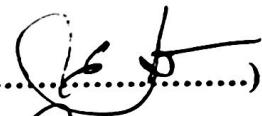
Tanggal : 09 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Waluyo, M. Pd.

(..........)

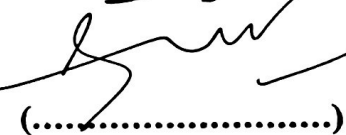
2. Sekertaris : Drs. Giartama, M. Pd.

(..........)

3. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.

(..........)

4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd.

(..........)

5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.

(..........)

Palembang, 20-6-2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan,


Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada .

- Ayahanda (Abu Sulaiman) dan Almarhumah Ibunda (Zainab) tercinta yang senantiasa mendidikku.
- Istriku tercinta Ruma Rahayu beserta anak-anakku tersayang Almarhum Edhwan Alamzah, Edwin Halim, Elia Trisiani Nilam Sari, Elma Lisa Adinda serta anakku yang paling kecil Enanti Karaga Putri yang selalu mendukung dan memberi motivasi kepadaku.
- Bapak Dr. H. Sukirno, selaku ketua pelaksana FKIP Kampus Universitas Tringjaya Palembang.
- Bapak Drs. Wajono, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan sekaligus pembimbing utamaku.
- Bapak Drs. Giartama, M.Pd, selaku pembimbing pendampingku.
- Bapak dan Ibu Deden yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan.
- Teman-teman seperjuanganku (Anggoro, Imangzah, Ismail, Rii Harsono dan lain-lain) yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih atas motivasinya.
- .Seseorang yang tidak bisa lupa sebut namanya yang selalu memotivasiku walau dari jauh.
- Almarhumaku.

Motto

- Orang yang tak pernah membuat kesalahan berarti tak pernah mencoba sesuatu yang baru (Albert Einstein).
- Janganlah merasa tinggi mempunyai ilmu pengetahuan, sesungguhnya ilmu pengetahuan adalah milik Allah SWT.
- Batu Untuk Batu, Batu Untuk Batu, Batu Untuk Batu
- Tertilah larianan padi, semakin merunduk semakin berisik. Mengapa Kita tidak belajar darinya.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 108 Palembang ini, adalah karya sendiri. Apabila ternyata terbukti bukan merupakan hasil kerja saya, saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan pasal 70 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang "Sistem Pendidikan Nasional" yang berbunyi "lulusan karya ilmiah digunakan untuk mendapat gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud pasal 25 ayat 2 terbukti merupakan jiplakan dipidana penjara paling lama dua tahun atau denda paling banyak Rp. 200.000.000,00,- (dua ratus juta rupiah)".

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, September 2012

Yang Menyatakan,



JUMLI

NIM. 06097806059

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT , atas berkat taufik dan hidayah-NYA jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

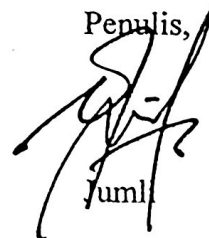
Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Phd., Dekan FKIP UNSRI dan Bapak Dr. Sukirno, selaku Ketua Pelaksana Program Ekstensi, Drs. Waluyo, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi.

Ucapan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

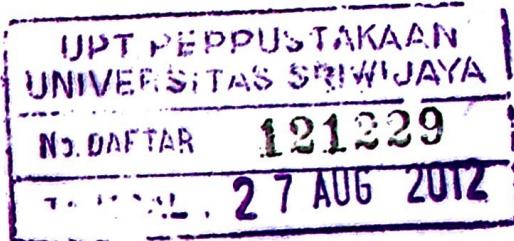
Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Hartati, M.Kes., Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Kes., dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes., selaku anggota tim penguji yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingannya atas perbaikan skripsi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Rismawati, S.Pd.SD., selaku Kepala SD Negeri 108 Palembang, yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian, sehingga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 29 Juni 2012

Penulis,



Juml



UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Sejarah Atletik	4
2.2 Sarana dan Prasarana Lompat Jauh	4
2.2.1 Tempat Pendaratan/Bak Lompat Jauh	4
2.3 Teknik Dasar Lompat Jauh	5
2.4 Urutan dalam Bentuk Latihan Tehnik Dasar Lompat Jauh	5
2.4.1 Awalan	5
2.4.2 Tumpuan	7
2.4.3 Lompatan	7
2.4.4 Saat Melayang	7
2.4.5 Pendaratan	8
2.5 Pengertian Pembelajaran	10
2.6 Strategi Pembelajaran Lompat Jauh	10
2.7 Pengertian Bermain	11

2.8 Jenis Permainan,Tujuan Bermain dan Manfaat Bermain	12
2.8.1 Jenis Permainan	12
2.8.2 Tujuan Bermain	12
2.8.3 Manfaat Bermain	13
2.9 Bentuk-Bentuk Permainan dalam Lompat Jauh	14
2.9.1 Lompat Tali	14
2.9.2 Lomba Lompat Tali	15
2.9.3 Lompat Rintangan Tali	15
2.9.4 Lompat Rintangan Tali	16
2.10 Metode Pembelajaran	17
2.11 Kerangka Berpikir	19
 BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Metode Penelitian	20
3.3 Lokasi Penelitian	21
3.4 Subjek Penelitian	21
3.5 Proses Pelaksanaan Penelitian	21
3.5.1 Kegiatan Siklus I	22
3.5.1.1 Tahap Perencanaan	22
3.5.1.2 Tahap Tindakan	23
3.5.1.3 Tahap Pengamatan	23
3.5.1.4 Tahap Refleksi	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	24
3.7 Teknik Analisis Data	24
3.8 Rencana Jadwal Penelitian	24
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25

4.1.2 Data Awal	25
4.1.3 Data Tes Siklus	27
4.1.3.1 Siklus I	27
4.1.3.2 Siklus II	33
4.2 Pembahasan	39
4.2.1 Hasil Tes Awal	39
4.2.2 Hasil Tes Siklus I	39
4.2.3 Hasil Tes Siklus II	40
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tempat Pendaratan Lompat Jauh	4
2. Awalan Lompat Jauh	6
3. Tumpuan Lompat Jauh	7
4. Lompatan Lompat Jauh	7
5. Saat Melayang Lompat Jauh	7
6. Pendaratan Lompat Jauh	8
7. Lari Awalan Lompat Jauh	9
8. Tolakan Lompat Jauh	9
9. Melayang Lompat Jauh	9
10. Pendaratan Lompat Jauh	10
11. Ketangkasan Dasar Lompat dengan Lompat Tali	14
12. Lapangan Tempat Lomba Lompat Tali	15
13. Lompat Rintangan Tali Direntangkan	16
14. Lompat Rintangan Tali Berbentuk Huruf “S” atau “O”	16
15. Kerangka Berpikir	19
16. Bagan Penelitian Tindakan Kelas	22
17. DistribusiTingkat Ketuntasan Tehnik Lompat Jauh Tes Awal	26
18. Diagram Skor Rata-Rata Hasil Tes Awal Tehnik Lompat Jauh	26
19. DistribusiTingkat Ketuntasan Tehnik Lompat Jauh Tes Siklus I	30
20. Diagram Skor Rata-Rata Hasil Tes Siklus I Tehnik Lompat Jauh	31
21. DistribusiTingkat Ketuntasan Tehnik Lompat Jauh Tes Siklus II	35
22. Diagram Skor Rata-Rata Hasil Tes Siklus II Tehnik Lompat Jauh	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Rencana Jadwal Penelitian	24
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Tehnik Lompat Jauh	26
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nilai Tes Psikomotor Siklus I	30
Tabel 3 Rekapitulasi Penilaian Afektif dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Siklus I Siswa Putra dan Putri	32
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nilai Tes Psikomotor Siklus II	35
Tabel 5 Rekapitulasi Penilaian Afektif dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Siklus II Siswa Putra dan Putri	36
Tabel 6 Perbandingan Nilai Hasil Observasi Penilaian	
Afektif Terhadap Aktivitas Siswa (Siswa Putra)	37
Tabel 7 Perbandingan Nilai Hasil Observasi Penilaian	
Afektif Terhadap Aktivitas Siswa (Siswa Putri)	37
Tabel 8 Analisis Jawaban Penilaian Kognitif Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Biodata	1
SK Pembimbing	2
Usul Judul Penelitian	3
Halaman Pengesahan Ujian Skripsi	4
Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP	5
Surat Izin Penelitian dari DISPORA Kota Palembang	6
Surat Izin dari Sekolah	7
Gambar Profil Sekolah	8
Jadwal Penelitian	9
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	10
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	11
Tabel 9 Rekapitulasi Data Tes Awal Lompat Jauh	12
Tabel 10 Rekapitulasi Data Hasil Teknik Lompat Jauh Siklus I	13
Tabel 11 Penilaian Sikap (Afektif) Aktivitas dalam Pembelajaran	
Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	14
Tabel 12 Rekapitulasi Data Hasil Teknik Lompat Jauh Siklus II	15
Tabel 13 Penilaian Sikap (Afektif) Aktivitas dalam Pembelajaran	
Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	16
Tabel 14 Penilaian Kognitif Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	17
Gambar Siswa dalam Penelitian	18
Surat Keterangan Selesai dari Sekolah Tempat Penelitian	19
Kartu Bimbingan Skripsi	20
Izin Jilid Skripsi	21
Revisi	22

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 108 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah adanya peningkatan tehnik lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 108 Palembang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada peningkatan tehnik lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 108 Palembang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian dilakukan di SD Negeri 108 Palembang, jalan Ki. Anwar Mangku Lr. Asli Kelurahan Sentosa Kecamatan Seberang Ulu II Palembang. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V, semester genap tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 orang siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan ini menggunakan tes unjuk kerja, tes sikap dan kognitif. Teknik analisis data dilakukan dengan mengumpulkan semua data yang terkumpul melalui tiga proses yaitu: 1) tahap reduksi, 2) tahap penyajian data, dan 3) tahap penarikan kesimpulan/verifikasi.

Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus yang dimulai dengan pengambilan data awal, tercatat dari hasil tes lompat jauh hanya 18 siswa yang berhasil atau 60% dan yang tidak berhasil/belum tuntas 12 siswa atau 40%. Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

- 1 Skor rata-rata nilai tehnik lompat jauh pada tes awal adalah 68 dan mendapat nilai 87,2 sebanyak 2 siswa atau 6,6%, yang mendapat nilai 82 sebanyak 5 siswa atau 16,7%, yang mendapat nilai 75 sebanyak 6 siswa atau 20%, yang mendapat nilai 69 sebanyak 5 siswa atau 16,7%, yang mendapat nilai 62 sebanyak 5 siswa atau 16,7%, dan yang mendapat nilai 56 sebanyak 7 siswa atau 23,3%.
- 2 Skor rata-rata nilai tehnik lompat jauh pada tes siklus I adalah 72, yang mendapat nilai 94 sebanyak 1 siswa atau 3,3%, yang mendapat nilai 87 atau 67%, yang mendapat nilai 82 sebanyak 10 siswa atau 33,4%, yang mendapat nilai 75 sebanyak 4 siswa atau 13,3%, yang mendapat nilai 69 sebanyak 5 siswa atau 16,7%, yang mendapat nilai 62 sebanyak 7 siswa atau 23,3% dan yang mendapat nilai 56 sebanyak 1 siswa atau 3,3%.
- 3 Skor rata-rata nilai tehnik lompat jauh pada siklus II adalah 78 dan mendapat nilai 94 sebanyak 2 siswa atau 6,7%, yang mendapat nilai 87 sebanyak 7 siswa atau 23,4 %, yang mendapat nilai 82 sebanyak 9 siswa atau 30%, yang mendapat nilai 75 sebanyak 4 siswa atau 13,3%, yang mendapat nilai 69 sebanyak 4 siswa atau 13,3%, dan yang mendapat nilai 62 sebanyak 4 siswa atau 13,3%.

Nilai tingkat ketuntasan tehnik lompat jauh yang mencapai KKM sebanyak 26 siswa atau 86,7%, dan yang belum mencapai KKM sebanyak 4 siswa atau 13,3%. Berdasarkan uraian ketiga tes tehnik lompat jauh telah terjadi peningkatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tehnik lompat jauh dapat ditingkatkan melalui metode permainan lompat tali di SD Negeri 108 Palembang.

Kata Kunci : Meningkatkan Pembelajaran, Tehnik Lompat Jauh, Permainan Lompat Tali

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terdahulu tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan gerak dasar, karena keterampilan gerak dasar penting bagi anak usia dini agar mereka memiliki sikap tubuh dan kemampuan koordinasi yang baik sehingga menunjang dalam penguasaan gerak di dalam kehidupannya dikemudian hari.

Penyusunan program perencanaan kegiatan belajar atletik harus dimulai dari yang mudah ke arah yang sukar, dari yang sudah diketahui sedikit ditambahkan dengan yang baru. Program pendidikan jasmani di sekolah diutamakan bentuk permainan dan bermain dan juga perlombaan yang menggembirakan dan memberikan gerak dasar-dasar atletik ringan (Soegito, 1993:37).

Di sekolah dasar pembelajaran atletik termasuk bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Jadi merupakan bagian dari olahraga pendidikan. Program pendidikan jasmani meliputi berbagai kegiatan, salah satunya adalah atletik. Peran guru sangat penting dalam penyusunan program kegiatan ini. Dengan fasilitas dari alat-alat olahraga yang serba terbatas, guru harus dapat menyusun perencanaan pembelajaran dan merangkai bahan pembelajaran yang sebaik-baiknya. Untuk mengatasi semua itu memerlukan daya kreasi dari guru.

Beberapa nomor dalam cabang olahraga atletik adalah lompat jauh. Untuk memperoleh hasil yang baik teknik lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat, tentunya memerlukan proses pembelajaran dan berkesinambungan. Di samping itu juga harus ditunjang dengan proses pembelajaran yang terarah.

Ber macam metode pembelajaran yang dapat diajarkan kepada siswa, untuk memperoleh hasil yang diinginkan, agar siswa tertarik dan mau melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan pengalaman peneliti mengajar di SD Negeri 108 Palembang pada materi pembelajaran lompat jauh yang selama ini diajarkan di sekolah, menggunakan metode pembelajaran yang langsung mengarah ke inti pelajaran atau gerakan, sehingga membuat siswa kurang tertarik dan kurang kesungguhan siswa untuk melakukan aktivitas dalam proses pembelajaran. Hal ini dilihat dari hasil lompatan siswa pada proses pembelajaran

yaitu sebanyak 12 orang siswa atau 40% siswa yang memperoleh nilai kurang dari 67. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), seorang siswa dinyatakan tuntas belajar apabila nilai di atas 67 ke atas. Menanggapi hal ini perlu adanya perubahan-perubahan metode mengajar guna merangsang siswa untuk mencapainya tujuan pembelajaran dengan baik.

Menurut analisa sementara penulis, faktor penyebabnya adalah metode yang diajarkan tidak tepat, sehingga siswa kurang tertarik dan berminat terhadap pembelajaran, cepat bosan dan penguasaan tehnik lompat jauh masih sangat kurang. Menanggapi hal ini perlu adanya perbaikan proses pembelajaran serta mengubah strategi pembelajaran.

Atas dasar ini peneliti berkeinginan mengangkat permasalahan tersebut dan dikembangkan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan dan metode yang variatif kepada siswa, sehingga siswa lebih aktif dan iklim belajar yang menyenangkan. Fungsi guru dalam proses pembelajaran dari pemberi informasi menuju sebagai fasilitator yaitu mengamati dan memberikan bimbingan kepada siswa serta menumbuhkan rasa dari tidak tahu menjadi mau tahu.

Pada kondisi inilah perlu mengupayakan dan menerapkan proses pembelajaran lompat jauh kepada siswa agar lebih aktif dalam bentuk gerakan-gerakan dasar atletik dalam bermain. Kemudian mengajarkan lompat jauh melalui "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tehnik Lompat Jauh Melalui Metode Permainan Lompat Tali di SD Negeri 108 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui pengamatan penulis dalam proses pembelajaran yang telah berlangsung dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- a. Metode yang diajarkan kurang variatif.
- b. Kurang tertarik terhadap pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh.
- c. Kurangnya motivasi siswa terhadap pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh karena tidak menyenangkan dibanding dengan olahraga permainan sepakbola.
- d. Kurangnya minat, kesungguhan dan pemahaman konsep siswa dalam melakukan tehnik gerakan lompat jauh.

1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu kurangnya aktivitas siswa dan kesungguhan dalam melakukan lompat jauh serta metode yang diajarkan tidak sesuai untuk anak Sekolah Dasar, dengan demikian “Apakah Ada Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 108 Palembang”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 108 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru pendidikan jasmani dan kesehatan, dan sekolah.

1.5.1 Bagi siswa,

- Untuk merangsang dan memotivasi siswa melakukan teknik lompat jauh dengan benar.

1.5.2 Bagi guru pendidikan jasmani

- Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil pembelajaran.
- Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain.

1.5.3 Bagi sekolah

- Memberikan sumbangan terhadap kemajuan di sekolah dan tujuan pendidikan jasmani pada umumnya serta perbaikan proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Sudono. 2007. *Alat dan Sumber Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia Widia Sarana.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Djumidar, A Widya, Muhammad. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit: Universitas Terbuka.
- Soehendro, Andi. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sutoto. 1993. *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Pusat Penerbit: Universitas Terbuka.
- Tamat dan Mirman. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas : Bahan Pelatihan Dosen LPTK dan Guru Sekolah Menengah*. Jakarta : Proyek Pendidikan Guru Sekolah Menengah (PGSM).