

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MELALUI MODIVIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS VII.6 SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

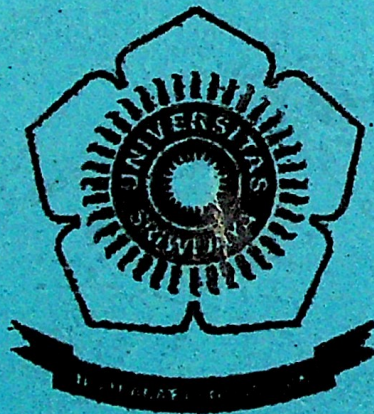
Skripsi oleh

ROSITA

Nomor Indak Mahasiswa 56081006897

Jurusan Peajaskes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

PALEMBANG

2011

S
796.43507

Res

u

2011



**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MELALUI MODIVIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS VII.6 SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

Skripsi oleh

ROSITA

Nomor Induk Mahasaiswa 56081006097

Jurusan Penjaskes

Program Stusi Pendidikan Jasmani dan kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

PALEMBANG

2011

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MELALUI MODIVIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS VII.6 SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

Skripsi oleh

ROSITA

Nomor Induk Mahasaiswa 56081006097

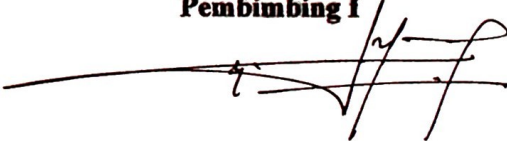
Jurusan Penjaskes

Program Stusi Pendidikan Jasmani dan kesehatan

Di setujui sebagai skripsi program strata 1

Mengetahui

Pembimbing I



**Drs. Syamsuramel M.kes
NIP.196303081987031003**

pembimbing II



**Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005**

Disahkan

Ketua pelaksana FKIP Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005**

Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2011

Tim Penguji :

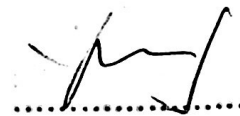
Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Anggota : Dr. Sukirno



Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK. Sp.RM., MPH.



Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes



Palembang, 19 Mei 2012

Diketahui oleh,

Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd

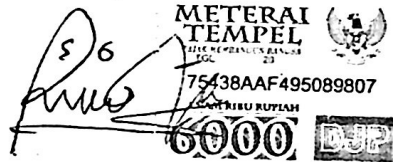
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII.6 SMP N 13 PALEMBANG” adalah hasil karya saya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari ternyata bukan hasil karya saya sendiri, saya bersedia diberi sanksi.

Palembang, November 2011

Yang menyatakan



ROSITA

NIM : 56081006097

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. Karana berkat rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan dan penyusun skripsi ini dengan judul UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII.6 SMP N 13 PALEMBANG.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program study mencapai gelar sarjana pendidikan pada FKIP UNSRI

Penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan, saran, dan kerjasama dari semua pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih dengan tulus atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan.

Semoga amal kebaikan kita semua diterima dan mendapatkan pahala dari Allah swt.

Atas kebaikan tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Drs. Syamsuramel, M.kes dan bapak Dr. Sukirno sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ketua jurusan penjasokes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada bapak Drs. Waluyo, M.pd, Prof.DR.Dr.Hj.Fauziah Nuraini,Sp.R.M.MPH., anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga besar SMP N 13 Palembang, khusus ibu Heni Suryani,S.pd.M.M kepala sekolah menengah pertama, bapak Abu Bakar Wass,S.pd.M.M yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan studi ku ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, baik dari pengetikan, susunan kalimatnya, maupun penggunaan tanda baca.

Untuk itu penulis mengharapkan saran serta sumbangan pikiran dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi .Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes di SMP.

Pepatah mengatakan kekurangan milik kita dan kesempurnaan hanya milik Allah, oleh karena itu penulis mohon maaf jika ada kekeliruan dalam penulisan ini .

Palembang, November 2011

Penulis

PERSEMBAHAN

- ❖ Skripsi ini ku persembahkan kepada :
- ❖ Ayah dan Ibu tercinta yang telah melahirkan, mengasuh, membesarkan, dan menyekolakan, membiayai segala kebutuhanku, serta tak henti-hentinya mendo'a kan dan mendorong dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan studyku ini
- ❖ Suamiku tercinta yang telah mendorong dan memberi semangat dan do'a agar bisa menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Anak-anakku tersayang yang mendo'akan dan membantu serta memberikan perhatian kepada ibundanya
- ❖ Kakak-kakak dan adik-adik serta keponakan-keponakanku yang senantiasa memberi semangat dan membantu
- ❖ Kepala sekolah, sahabat-sahabatku, serta anak didikku SMP N 13 Palembang yang ikut membantu dalam penelitian
- ❖ Seluruh dosen, terimakasih atas ilmu yang telah diberikan kepadaku
- ❖ Almamater tercinta

MOTTO

- ❖ Hidup berawal dari mimpi, jangan takut untuk bermimpi, dan raihlah mimpimu itu dengan semangat dan berusaha semaksimal mungkin agar kamu mendapat hasil yang maksimal pula, dan tidak akan ada penyesalan
- ❖ Bersabar dan berdo'alalah karna dengan itu usahamu akan lebih sempurna, Bila usaha tanpa do'a akan kurang sempurna dan do'a tanpa usaha akan tidak maksimal, jadi berdo'a dan bersabarlah.
- ❖ Orang sabar di sayang tuhan

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama kami panjatkan puji syukur kehadiran ALLAH SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pad waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat ujian guna mencapai gelar Sarjana (S.1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Drs. Syamsuramel M,Kes dan Dr. Sukirno, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A, Prof. Tatang Suhery, M.A, Ph.D Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo M.Pd, ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi skriipsi ini.

Selanjutnya, penulis mengucapkan terimakasih kepada prof. Dr.dr.Hj. Fauziah NK. Sp.RM.,MPH., Drs Waluyo, M.Pd, dan juga Maskur Achmad, M.Kes sebagai penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Bapak dan ibu dosen program pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dan kepala sekolah SMP N 13 Palembang Abu bakar S.Pd,MM, Heni Suryani S.Pd.MM., dan juga guru-guru serta siswa-siswi kelas VII.6 SMP N 13 Palembang. Pak Antar dan Citra yang telah membantu memperlancar administrasi selama penyelesaian Skripsi ini, serta teman-teman yang selalu membantu tanpa terkecuali, dan terutama kepada suami dan anak-anak saya yang telah memberikan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Harapan penulis, Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP N 13 Palembang.

Palembang, Nopember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAM PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
UCAPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masala	3
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Peneliti	4
1.6. Manfaat penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Pengertian Tolak Peluru	5

2.2. Pengertian modifikasi	5
2.3. Pengertian pembelajaran	5
2.4. Teknik Menolak Peluru	6
2.4.1. Kerangka Berfikir	6
2.5. Teknik memegang peluru	7
2.6. Teknik meletakan peluru pada leher	7
2.7. Teknik menolak peluru	8
BAB III METODE PENELITIAN	10
3.1. Metode penelitian	10
3.2. Penelitian Tindakan Kelas	10
3.3. Tempat penelitian	10
3.4. Subjek penelitian	10
3.5. Rancangan Penelitian	11
3.6. Sumber dan Alat	11
3.7. Prosedur Penelitian	11
3.7.1. Kegiatan dalam siklus I	12
3.7.2. Tindakan	12
3.7.3. Observasi	13
3.7.4. Refleksi	13
3.8. Kegiatan dalam siklus II	13
3.8.1. Perencanaan	13
3.8.2. Tindakan	13
3.8.3. Observasi	14
3.8.4. Refleksi	15
3.9. Cara pengumpulan data	15
3.9.1. Sumber data	15
3.9.2. Jenis data	15
3.9.3. Cara pengambilan data	15
3.10. Cara pengolahan data	15
3.10.1. pengolahan data	16

3. 10.2. Penyajian data	16
3. 10.3. Tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi data	16
3.11. Teknik penilaian	16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1. Hasil Penelitian	19
4. 1.1. Gambaran umum lokasi penelitian	19
4.2. Data awal	19
4.3. Data hasil penelitian	20
4.4. Refleksi siklus satu	21
4.5. siklus II	22
4.6. Peningkatan kegiatan pembelajaran tolak peluru	22
4.7. Refleksi siklus kedua	23
4.8. Pembahasan	24
4.8.1. Pembahasan siklus I	24
4.8.2. Pembahasan siklus II	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	25
5.1. Simpulan	25
5.2. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi frekuensi tingkat keberhasilan tolakan tes awal	19
Tabel 2 Distribusi frekuensi tes siklus pertama	21
Tabel 3 Distribusi Frekuensi tes siklus kedua	23
Tabel 4 Daftar nilai kebenaran teknik tolak peluru gaya menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran	33
Tabel 5 Daftar nilai keaktifan siswa Teknik tolak peluru gaya Menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran	35
Tabel 6 Daftar nilai afektif siswa Teknik tolak peluru gaya menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran	37
Tabel 7 Daftar penilaian kebenaran gerak siswa Tekhnik tolak peluru gaya menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran Tes awal	45
Tabel 8 Daftar penilaian keaktifan siswa Teknik tolak peluru gaya menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran Tes awal	47
Tabel 9 Daftar penilaian afektif siswa Tekhnik tolak peluru gaya menyamping Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran Tes awal	49
Tabel 10 Daftar kebenaran gerak teknik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus I	51
Tabel 11 Daftar penilaian keaktifan siswa teknik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus I	53
Tabel 12 Daftar penilaian afektif siswa Tekhnik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus I	55
Tabel 13 Daftar kebenaran gerak teknik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus II	57
Tabel 14 Daftar penilaian keaktifan siswa teknik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus II	59
Tabel 15 Daftar penilaian afektif siswa Tekhnik tolak peluru gaya menyamping Pada siklus II	61

DAFTAR LAMPIRAN

Riwayat hidup	
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran siklus I	27
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	39
Lampiran 3 Lembaran Hasil Pengamatan	45
Lampiran 4 Foto Penelitian	63
Lampiran 5 Usul Judul	69
Lampiran 6 SK Pembimbing.....	70
Lampiran 7 Surat izin Penelitian dari Fakultas.....	71
Lampiran 8 Surat izin dari Diknas.....	72
Lampiran 9 SK Penelitian dari Sekolah.....	73
Lampiran 10 Kartu Pembimbing Skripsi.....	74

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VII.6 SMP N 13 PALEMBANG. Masalah dalam penelitian adalah apakah modifikasi alat dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VII.6 SMP N 13 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keantusiasan siswa kelas VII.6 SMP N 13 Palembang. Manfaat penelitian ini adalah memberikan kontribusi yang berguna bagi pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode modifikasi alat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan dilaksanakan secara bersiklus dimulai dari perencanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.6 SMP N 13 Palembang yang berjumlah 40 orang dengan 19 orang laki-laki dan 21 orang siswa perempuan. Data penelitian ini dikumpulkan dari hasil tes, dan observasi. Penelitian dilaksanakan pada dua siklus dengan nilai rata-rata tes awal kriteria baik berjumlah 8 orang 20%, yang cukup baik 15 orang 37,5%, kriteria kurang 17 orang 42,5%, kemudian siklus kesatu terdapat 9 orang siswa dari 40 orang siswa yang baik atau 22.5%, 21 orang siswa sedang atau 52,5%, dan 10 orang siswa yang kurang atau tidak tuntas atau 25%, dan siklus kedua 12 orang siswa dari 40 siswa yang baik, atau 30%, 24 siswa yang sedang atau 60%, 4 orang siswa yang kurang atau 10%.

Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada ketuntasan belajar yaitu bila 85% atau lebih dari jumlah siswa mendapat nilai ≥ 65 di samping itu terjadi peningkatan proses. Ternyata berdasarkan nilai pada siklus kedua ketuntasan belajar mencapai 90%. Jadi secara kualitas sudah terjadi peningkatan nilai dan melebihi nilai ketuntasan belajar. Dilihat dari segi proses terjadi peningkatan, karena berdasarkan pengamatan tampak aktif. Jadi secara kualitas juga terjadi peningkatan.

Kata kunci : Tolak Peluru, modifikasi alat.



BAB I
PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Menurut Toho Cholik (1997) pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Pendidikan jasmani sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, untuk mempertahankan kondisi fisik, untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, dan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas engkos kosasi (1994). Pendidikan jasmani di sekolah merupakan alat pendidikan yang sangat penting dalam usaha membentuk manusia Indonesia seutuhnya Enkos Kosasi (1994).

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah berfungsi sebagai alat pendidikan, dengan demikian pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang wajib dipelajari diseluruh jenjang pendidikan dasar dan menengah mulai dari TK sampai SMA di seluruh Indonesia.

Peneliti berupaya memperbaiki proses pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran yang diterapkan pada siswa, agar siswa tertarik dan menyenangi pembelajaran tolak peluru. Materi atletik tersebut disajikan dalam bentuk permainan variasi gerakan sedemikian rupa sehingga mendorong siswa untuk senang mempelajari atletik.

Atletik merupakan “induk dari semua olahraga” dalam cabang olahraga atletik sudah terdapat berbagai unsur yang diperlukan untuk cabang olahraga lainnya. Misalnya, tentang kecepatan, kekuatan, daya tahan, percaya diri, keuletan, dan sebagainya.

Di Indonesia atletik banyak digemari oleh kaum muda saja, tetapi di Negara-negara yang sudah maju, banyak orang-orang yang sudah lanjut usianya masih giat mengikuti cabang olahraga ini, tujuannya ialah untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani.

Atletik terdiri dari kurang lebih 33 cabang. Sebagian khusus putra dan selebihnya untuk putri. Sebagian dilombakan di atas lintasan (track), dan sebagian di lombakan di atas lapangan rumput (field). Adapun nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yaitu, nomor-nomor lari, nomor-nomor lompat, dan nomor-nomor lempar.

Atletik juga merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lain, selain itu juga merupakan olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Sea Games, dan Olimpiade. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Usaha tersebut berupa kegiatan jasmani yang diprogramkan secara ilmiah, terarah, dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Engkos Kosasi (1992:2) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang terencana guna meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, dan untuk mencapai pertumbuhan dan pekembangan fisik dan mental guna terbentuknya kecerdasan, watak, dan sikap yang dewasa dalam diri seseorang.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian mengenai **UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII.6 SMP NEGERI 13 PALEMBANG.**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas VII.6 di SMP N 13 Palembang ketuntasan siswa baru mencapai 48 % dari 40 jumlah siswa. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan belum cocok untuk pembelajaran pendidikan jasmani khususnya tolak peluru, karena belum memperhatikan komponen yang terus dilakukan dalam pelaksanaan tolak peluru itu sendiri seperti sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Dari permasalahan diatas peneliti berusaha mencari solusi guna ketercapaian tujuan yang diharapkan untuk itu peneliti akan peneltian dengan menggunakan metode modifikasi dengan judul upaya meningkatkan gaya teknik dasar tolak peluru gaya menyamping melalui modifikasi alat pada siswa kelas VII.6 SMP N 13 Palembang dengan harapan apa yang menjadi tujuan

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Apakah hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping sudah berjalan dengan baik ?
2. Apakah dengan menggunakan modifikasi alat teknik dasar tolak peluru gaya menyamping dapat meningkat ?
3. Mengapa siswa kelas VII.6 SMP N Palembang kurang antusias mengikuti pembelajaran tolak peluru ?

1.3. Batasan masalah

Peneliti membatasi masalah pada modifikasi alat terhadap tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VII.6 SMP Negeri 13 Palembang

1.4. Rumusan masalah

Apakah modifikasi alat dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping siswa SMP N 13 Palembang ?

1.5. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan modifikasi alat ada peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping kelas VII. 6 melalui modifikasi.

1.6. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Siswa
 - Agar hasil pembelajaran dapat meningkat dengan baik.
- b. Guru
 - untuk menambah wawasan dan mempermudah guru dalam memberikan materi khususnya dalam tolak peluru.
- c. sekolah
 - sebagai dokumentasi dan pendataan secara lengkap..

DAFTAR PUSTAKA

Chalick Toho, 1997 *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Penerbit Departemen Pendidikan Nasional

Kosasi Engkos, 1985. *Olahraga Teknik Program dan Latihan*

H. Drs. Aip Syarifudin, 1998. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas I Jakarta*: PT. Grasindo

Mane Freed Mc, 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa

Suyadi, 2011. *Panduan Penelitian Tindakan kelas, Joasmanii gjakarta*: Diva Press

Kosasi Engkos, 1994. *Pendidikan JJasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Lutan , 2005. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:

Slamet, 2003. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi* . Jakarta: rineka Cipta

Roji, 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMP kelas VII Jakarta*: penerbit Erlangga