

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SEPAK MULA  
MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI GAMBIRSARI SURAKARTA**

**Zusuf Awaludin Fajri  
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Jl. Solo-Porwodadi Km 11  
Email : Ucup\_aska.@yahoo.com

*ABSTRAC*

*This study aims to improve early learning outcomes soccer in physical education at the elementary school fourth grade students Gambirsari Surakarta academic year 2011/2012 through the modification of instructional media.*

*This research is a classroom action research (CAR). The study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were fourth grade students Surakarta State Gambirsari totaling 32 students. Data sources are from teachers and students. The data collection technique is to use the technique of triangulation method. Analysis of data using qualitative descriptive statistical analysis techniques. The procedure is a model study sepirl interrelated.*

*The results showed that by modifying instructional media can improve learning outcomes of students from pre-initial kick cycle to the first cycle and from cycle I to cycle II. The learning process in prasiklus monotonous study results early low kick. The increase occurred in cycle I. Improved learning outcomes of football first, although not optimal. Implementation of the second cycle causes learning to be a good football early and learning outcomes of students increased to tinngi that can support a quality learning.*

*Conclusions: This study is a modified medium of learning to improve learning outcomes in the first football physical education teaching fourth grade elementary school students Gambirsari Surakarta.*

**Keywords:** *modified instructional media, football first, learning outcomes*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sepak mula dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta tahun pelajaran 2011/2012 melalui modifikasi media pembelajaran.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan pada dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta yang berjumlah 32 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar sepak mula siswa dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus bersifat monoton sehingga hasil belajar sepak mula rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar sepak mula meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan pembelajaran sepak mula menjadi baik dan hasil belajar siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah modifikasi media pembelajaran meningkatkan hasil belajar sepak mula dalam pembelajaran Pendidikan jasmani siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta.

**Kata kunci :** modifikasi media pembelajaran, sepak mula, hasil belajar

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengabdian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, bangsa dan negara (UU Sistem Pendidikan Nasional No.20 Thn 2003). Melalui pendidikan jasmani aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Barnawi dan Arifin (2000) bahwa, "Secara umum tujuan penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial" (hlm. 45).

Dari berbagai mata pelajaran yang ada di SD, permainan bola besar merupakan salah satu kegiatan yang digemari para siswa sesuai dengan ciri perkembangannya. Permainan bola besar yang dapat di ajarkan adalah sepak bola, takraw, basket, voli dan bola tangan. Namun permainan sepak takrawlah yang menjadi olah raga yang disenangi siswa. Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SD Negeri Gambirsari Surakarta pada siswa kelas IV. Namun dari hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil belajar teknik dasar sepak mula dalam pembelajaran bola besar masih rendah sehingga perlu di tingkatkan.

Pada umumnya pembelajaran bola besar yang sering dilaksanakan guru penjas masih bersifat tradisional. Pembelajaran penjas secara tradisional yaitu, guru menerangkan materi pelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa harus mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka

pada pertemuan berikutnya diulang kembali. Pembelajaran seperti ini sangat monoton, siswa merasa jenuh, siswa harus mengikuti semua instruksi dari guru, bahkan terkadang siswa merasa takut dengan gurunya bila tidak dapat melaksanakannya. Pendidikan jasmani tidak hanya melibatkan fisik semata implikasinya adalah fisik harus dikembangkan secara simultan dengan pikiran (Sunardi, 2009:70). Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah dilakukan, siswa kebanyakan melakukan sepak mula tanpa memperhitungkan efektifitas gerakan yang dilakukan. Hal yang terpenting bola dapat menyeberang melewati net dan masuk ke permainan lawan. Tetapi ada juga pukulan servisnya yang tidak menyeberang net, bahkan tidak sampai di net. Terbukti dari asil pembelajaran ini yang lulus atau berhasil menyeberang net hanya 7 anak dari 32 siswa dengan KKM siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas dan apabila menurut prosentasi hanya sekitar 17,85% yang lulus dalam pembelajaran ini. Kondisi yang demikian membuat guru penjas dan peneliti berkolaborasi untuk memecahkan masalah yang ada, sehingga siswa yang mampu melakukan servis (sepak mula) bisa meningkat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gambirsari Surakarta. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Oktober 2012. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 32 orang terdiri dari 20 siswa putra dan 12 siswa putri.

Teknik pengumpulan data adalah Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar sepak mula yang dilakukan siswa. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama mengikuti proses belajar sepak mula melalui modifikasi media pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase.

## **HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Pratindakan**

Siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012 yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya sepak mula adalah 32 siswa, terdiri atas 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Dalam pembelajaran sepak mula banyak siswa yang cenderung kurang bersemangat.

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa

yang sudah mampu melakukan sepak mula dengan baik atau memperoleh nilai 60 ke atas. Dari hasil belajar sepak mula hanya ada 7 siswa (17,85 %). Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan sepak mula masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran sepak takraw, maka akan dilakukan tindakan berupa modifikasi media pembelajaran.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus masing-masing menggunakan penerapan media pembelajaran *audio-visual* dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan.

## **Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus**

### **1. Siklus 1**

Tindakan Siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan (2 x 35 menit) dalam waktu 2 minggu pada bulan Juni. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan pada siklus I adalah sebagai berikut :

#### **a. Perencanaan Tindakan I**

Guru dan kolaborator mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, sebagai berikut :

a. Guru bersama kolaborator merancang skenario pembelajaran

- menggunakan modifikasi media pembelajaran.
- b. Guru dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sejak mula.
- c. Guru dan kolaborator menyiapkan alat.
- d. Guru dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan gerakan dasar sepak mula.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan I**

Tindakan I dilaksanakan 2 kali pertemuan, di lapangan SD Negeri Gambirsari Surakarta. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

##### **1) Pertemuan I**

Materi pertemuan pertama (Kamis, 25 Mei 2012). Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Guru dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a dan presensi.
- b. Guru dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran secarasingkat.
- c. Guru dan kolaborator memberikan pemanasan permainan.
- d. Guru memberi penjelasan tentang langkah sepak mula yang tersusun dalam media yang urut pada media bantu yang telah disusun.
- e. Guru mendemonstrasikan gerakan sepak mula
- f. Siswa bergantian melakukan gerak sepak mula tanpa alat dengan cara bergantian
- g. Siswa melakukan rangkaian gerak dengan berlanjut berubah arah sampai dengan posisi semula (Penggunaan media bola plastik dilakukan pada posisi arah pertama)
- h. Pelaksanaan sepak mula dilanjutkan dengan penggunaan media bantu "Bola digantung"

- i. Diakhir pertemuan Guru dan kolaborator melakukan evaluasi.Pelajaran di akhiri dengan berdo'a.

##### **2) Pertemuan II**

Materi pertemuan kedua (Kamis, 02 Juni 2012). Urutan pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut :

- a. Guru dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a dan presensi.
- b. Guru dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran secarasingkat.
- c. Guru dan kolaborator memberikan pemanasan permainan.
- d. Guru memberi penjelasan tentang langkah sepak mula yang tersusun dalam media yang urut pada media bantu yang telah disusun.
- e. Guru mendemonstrasikan gerakan sepak mula
- f. Siswa bergantian melakukan gerak sepak mula tanpa alat dengan cara bergantian
- g. Siswa melakukan rangkaian gerak dengan berlanjut berubah arah sampai dengan posisi semula (Penggunaan media bola plastik dilakukan pada posisi arah pertama)
- h. Pelaksanaan sepak mula dilanjutkan dengan penggunaan media bantu "Bola digantung"
- i. Diakhir pertemuan Guru dan kolaborator melakukan evaluasi.Pelajaran di akhiri dengan berdo'a.

#### **c. Observasi dan Interpelasi Tindakan I**

Berdasarkan hasil pengamatan/ observasi selama pelaksanaan Tindakan I berlangsung, berdasarkan hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi :

- 1) Hasil belajar siswa dalam pembelajaran sepak mula setelah

Tindakan I dilakukan menunjukkan hasil bahwa yang mencapai kriteria ketuntasan adalah 51,78%. Sesuai dengan KKM sekolah yaitu 75.

- 2) Dalam hal ini sejumlah 15 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 17 siswa Belum Tuntas.

#### **d. Analisis dan Refleksi Tindakan I**

Berdasarkan hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa masih belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga pembelajaran perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

#### **e. Deskripsi Data Tindakan I**

Dari kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar sepak mula dengan media bola digantung yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 51,78% atau 17 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 48,21% atau sekitar 15 siswa.

### **1. Siklus II**

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata – rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal.

#### **a. Perencanaan Tindakan II**

Kegiatan perencanaan tindakan II dilaksanakan pada hari Kamis, 09 Juni 2012, di Halaman SD Negeri Gambirsari Surakarta.

Guru dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus II sebagai berikut :

- 1) Guru dan kolaborator merancang skenario pembelajaran sepak mula melalui modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani dengan alur pembelajaran sebagai berikut :
  - a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan mempersiapkan siswa untuk belajar.
  - b) Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi

tahap. Setelah memperlihatkan gerakan sepak mula.

- c) Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.
  - d) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
- 2) Guru dan kolaborator menyiapkan media.
  - 3) Guru dan kolaborator menyusun lembar observasi.
  - 4) Guru dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan II, yaitu di Halaman Sekolah SD Negeri Gambirsari Surakarta.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan II**

Tindakan II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan, di Halaman SD Negeri Gambirsari Surakarta. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

##### **1) Pertemuan I**

Materi pertemuan pertama (Kamis, 19 Juni 2012). Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Siswa dibariskan dengan tertib dan disiplin, setelah itu melakukan do'a dan dipresensi.
- b) Guru dan kolaborator menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar lebih berani dalam melakukan sepak mula. Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan sepak mula.
- c) Siswa melakukan pemanasan dengan permainan,
- d) Guru dan kolaborator mempraktekan gerakan sepak mula.
- e) Siswa melakukan gerakan sepak mula secara bergantian,
- f) Guru memberikan bantuan pada siswa yang masih melakukan kesalahan dalam gerakan sepak mula.
- g) Guru dan kolaborator memerintahkan agar mereka

saling berpasangan dan bergantian melakukan sepak mula.

- h) Refleksi Pengalaman Belajar Siswa, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya.
- i) Diakhir pertemuan Guru dan kolaborator melakukan evaluasi.

## 2) Pertemuan II

Materi pertemuan kedua (Sabtu, 18 Juni 2012). Urutan pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut :

- a) Guru dan kolaborator menyiapkan siswa dan berdo'a, serta memulai proses pembelajaran dengan mempresensi.
- b) Guru dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Guru dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan permainan.
- d) Siswa dalam melakukan gerakan guling depan secara berulang-ulang.
- e) Guru dan kolaborator melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan tugas.
- f) Diakhir pertemuan Guru dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

### c. Observasi dan Interpelasi Tindakan II

Berdasarkan hasil pengamatan/ observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung, berdasarkan hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi :

- 1) Hasil belajar siswa dalam materi sepak mula setelah Tindakan II

dilakukan menunjukkan hasil bahwa yang mencapai kriteria ketuntasan adalah 91,07%. Sesuai dengan KKM sekolah yaitu 75.

- 2) Sejumlah 28 siswa mencapai kriteria Tuntas sedangkan 4 siswa Tidak Tuntas. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan Tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan II diantaranya :

- 1) Sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan sepak mula dengan benar. Walaupun ada sebagian kecil siswa yang belum dapat menunjukkan gerakan guling depan dengan benar.
- 2) Siswa lebih tertarik dengan pemanasan model game atau permainan dan sebagai penguat Guru melakukan pemanasan statis dan dinamis yang mengarah ke gerakan sepak mula.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II tersebut adalah : Masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima.

### d. Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, Guru dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut :

- 1) Motivasi siswa selama mengikuti proses belajar mengajar pada Tindakan II, cenderung naik.
- 2) Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan II menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama

Tindakan II, dijelaskan sebagai berikut :

- 3) Hasil belajar siswa dalam materi sepak mula setelah Tindakan II dilakukan menunjukkan hasil bahwa pada proses akhir Siklus II menunjukkan hasil bahwa sejumlah 28 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 4 siswa masuk dalam kriteria Tidak Tuntas. Hal ini menunjukkan hasil yang meningkat.

#### e. Deskripsi Data Tindakan II

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012 setelah diberikan Tindakan II adalah : Sejumlah 28 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 4 siswa Tidak Tuntas. Dengan persentase kelulusan 91,07%.

### B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta Tahun Palajaran 2011/2012.

Tabel 7. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Guling Depan Siswa

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	0%	14,28 %	51,78 %
75 – 79	Baik	1,78%	8,93%	28,57 %
70 – 74	Cukup	16,07 %	28,57 %	10,71 %
65 – 69	Kurang	1,78%	14,28 %	7,14%
< 64	Kurang Sekali	80,36 %	33,94 %	1,78%

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 7 siswa (17,85%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I menjadi

25 siswa (51,78%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan menjadi 15 siswa (90,07%) mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 4 siswa yang belum tuntas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, dan II dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar sepak mula siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta Tahun Palajaran 2011/ 2012.

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah melalui modifikasi media pembelajaran dapat membantu meningkatkan hasil belajar sepak mula pada siswa kelas IV SD Negeri Gambirsari Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012.

#### B. Implikasi

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di Sekolah Dasar apapun yang di ajarkan sesuai dengan materi yang ada pada silabus pasti ada kendala atau masalah yang di alami, begitu juga dengan masalah yang di alami guru penjas Sekolah Dasar Negeri Gambirsari Surakarta khususnya dalam pembelajaran sepak mula, metode mengajar yang kurang tepat sangat menghambat proses pembelajaran selain itu juga model pembelajaran yang monoton juga dapat membuat siswa cepat bosan dan tidak semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta dapat memotivasi dan membuat siswa tidak cepat bosan dan takut sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

#### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri Gambirsari Surakarta :

1. Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode dan modifikasi media pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran.

2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Karena bermain merupakan karakter siswa sekolah dasar dimana di dalam bermain mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan.

*Kesehatan.* Surabaya: Prapea Wiyata.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga.* Surakarta: UNS Press.
- Margono, A. (2009). *Senam.* Surakarta: UNS Press.
- Mardiana, A., Purwadi, & Satya, W.R. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Universitas terbuka.
- Aunurrahman. (2009). *Belajar dan Pembelajaran.* Bandung: Alfabeta.
- Arsyad, A. (2010). *Media Pendidikan.* Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta
- Widyastuti, E & Suci, A. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian pendidikan nasional.
- Musfiqon, H.M. (2012). *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran.* Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
- Pedoman Penulisan Skripsi FKIP-UNS.* (2012). Surakarta: UNS Press.
- Anitah, S. (2008). *Media Pembelajaran.* Surakarta: UNS Press.
- Hadisoetjipto, T. (1997). *Belajar Cepat Pendidikan Jasmani dan*





