



---

---

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI MENGGUNAKAN MEDIA YANG DIMODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU.**

**Boby Helmi<sup>1</sup>, Rinaldi Aditya<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna  
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia  
[sibobhelmi@gmail.com](mailto:sibobhelmi@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media yang Dimodifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VII SMP Cerdas Murni Tembung Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2014/2015.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Cerdas Murni Tembung Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2014/2015. waktu penelitian dilaksanakan pada 21 dan 28 juli 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Cerdas Murni Tembung Tahun Ajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan (siklus I) dan Siklus II dalam proses pembelajaran tolak peluru, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Nilai persentase rata-rata siswa pada tes awal adalah 61,25% (Tidak Tuntas), pada data awal nilai persentase rata-rata siswa meningkat menjadi 64,46% (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan siklus II nilai persentase rata-rata siswa meningkat dan telah mencapai 84,46% (Tuntas).

**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas setiap individu baik secara langsung maupun tidak langsung yang di laksanakan secara sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa dapat mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kepribadian, kecerdasan dan keterampilan yang di perlukan dirinya untuk mendukung dan mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan serta kemajuan teknologi.

Olahraga adalah bagian dari kehidupan yang tidak terpisahkan dari semua aspek kehidupan manusia. Secara



teori, jasmani dan rohani seorang dapat menjadi sehat apabila berolahraga yang teratur, terukur dan terprogram dengan baik. Kesehatan jasmani dan rohani ini sangatlah penting dalam menghadapi tantangan hidup sepanjang kehidupan manusia.

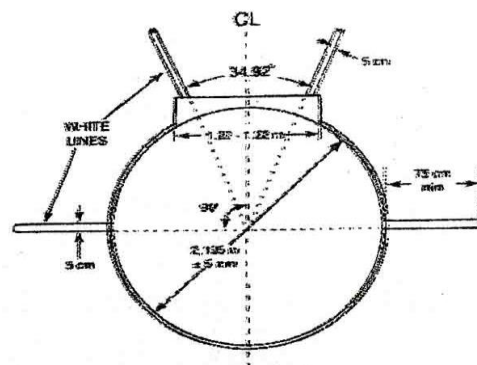
Olahraga atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga karena pada cabang atletik ada unsur-unsur gerak yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga lainnya misalnya : jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor yang di perlombakan yaitu : jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Untuk nomor lari terbagi kepada lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Pada nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Sementara untuk lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah, dan pada nomor jalan cepat terdiri dari satu nomor yaitu jalan cepat saja.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:145) Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Dapat dikemukakan bahwa tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat

dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mendapatkan jarak yg sejauhnyanya.

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk menerima pendidikan, dimana mereka diharuskan menjadi terampil dan siap sesuai dengan sasaran pembangunan nasional dalam sektor pendidikan yang mempunyai tujuan tersendiri yaitu sesuai dengan peranan sekolah tersebut. Dalam proses pendidikan atau proses belajar mengajar merupakan keterkaitan antara siswa, guru, proses belajar itu sendiri.

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik. Tolak peluru tersebut mempergunakan lapangan berbentuk lingkaran dengan diameter 2,135 meter dilengkapi balok penahan tolakan dengan panjang 1,22 meter dan sektor lemparan membentuk sudut  $34,92^{\circ}$ . Perhatikan gambar di bawah ini:



Gambar 2.1 Lapangan Tolak Peluru

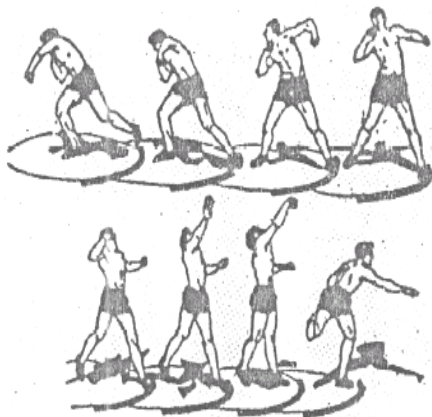




menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kanan mendarat badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

#### b. Cara menolak peluru

Dari sikap menolak peluru ini, tanpa saat berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis, sudut lemparan kurang dari  $40^\circ$ .

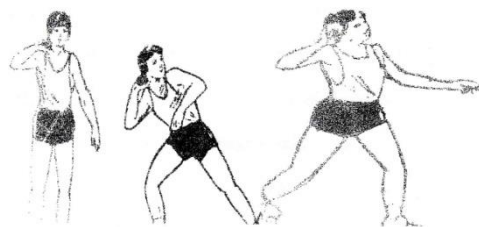


Gambar 2.5 Tolak Peluru Dengan Awalan Menyamping

#### **Sikap Badan Pada Waktu Menolak Peluru**

Sikap badan pada waktu menolak peluru menggunakan gaya menyamping tanpa awalan dijelaskan sebagai berikut : berdiri

tegak menyamping, arah tolakan kedua kaki dibuka lebar, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dengan lutut di bengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru di bahu (pundak), tangan kiri dengan siku di bengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas dan lemas. Tangan kiri berfungsi membantu dan menjaga keseimbangan pandangan diarahkan ke tolakan. Perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2.6 Sikap Badan Menyamping

#### **Sikap Badan Setelah Menolak Peluru**

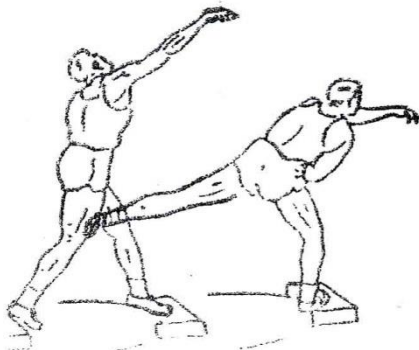
Sikap badan setelah menolak peluru merupakan gerakan lanjutan dari sikap akhir. Setelah peluru ditolakan dan lepas dari tangan dengan tujuan menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak jatuh kedepan dari lapangan tempat tolakan. Gerakan dari sikap akhir setelah menolak.

- Setelah peluru didorong lepas dari tangan secepatnya kaki kanan yang dibelakang dipindahkan ke depan



menempati bekas kaki kiri dengan sedikit agak dibengkokkan.

- b. Kaki kiri diangkat kebelakang, lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh.
- c. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru. Tangan kanan dan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit di bawah badan, tangan kiri lurus lemas kebelakang untuk menjaga keseimbangan. Perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2.7 Sikap Badan Setelah Menolak Peluru

Pada dasarnya keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi yang dipelajari siswa tersebut, khususnya dalam cabang olahraga atletik. Memodifikasi alat yang digunakan dalam tolak peluru dapat menentukan hasil belajar

tolak peluru yaitu dengan memperhatikan siswa tersebut melakukan tolak peluru yang benar.

Gaya inklusi/cakupan pada prinsipnya adalah memberikan bentuk tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Gaya mengajar inklusi merupakan gaya kelima dari spektrum gaya mengajar dari Mosston (1981 : 1), dimana gaya mengajar inklusi ini memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Siswa diberi tugas yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki, dalam gaya ini siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya dan memberikan kesempatan untuk menganalisis dan sintesis tugas.

Pendekatan gaya mengajar inklusi menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas pada siswa. Kebebasan ini berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri. Kemudian atas dasar penilaian itu siswa membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan atau mengulang gerakan atau pokok bahasan yang lebih lanjut. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa keputusan yang harus dibuat oleh siswa itu berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak atau pokok bahasan, penilaian hasil belajar oleh dirinya sendiri, dan laju proses belajar itu sendiri.



Dengan demikian proses belajar siswa ini tidak semata-mata dirangsang dari luar dirinya tetapi ada juga dorongan dari dalam atin dirinya sendiri. Siswa dapat belajar secara mandiri sesuai dengan kecepatan dan kemampuan irama belajarnya.

Gaya mengajar inklusi bertujuan untuk melibatkan semua siswa, menyesuaikan terhadap perbedaan individu, memberi kesempatan untuk memulai tugas pada tingkat kemampuan sendiri, memberi kesempatan untuk menilai tugas dengan tugas-tugas yang lebih ringan dan dilanjutkan ke tingkat tugas yang lebih sulit (berjenjang) sesuai dengan tingkat kemampuan tiap siswa, belajar melihat hubungan antara kemampuan merasa dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh siswa, individualisasi dimungkinkan karena memilih diantara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.

Pada gaya mengajar inklusi guru berperan sebagai pembuat keputusan-keputusan sebelum pertemuan, merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang sesuai dengan perbedaan individu serta memungkinkan siswa untuk berpindah dari tugas yang mudah ke tugas yang sukar. Dengan demikian siswa diharapkan mengambil

keputusan, dimana keputusan itu didasarkan pada tugas-tugas yang telah disediakan guru, kemudian melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya, serta melakukannya. Selanjutnya siswa menentukan untuk mengulang tugas-tugas, apabila pelaksanaannya belum mantap/ sesuai dengan kriteria. Kemudian dilanjutkan memilih tugas yang lebih sulit atau yang lebih mudah berdasarkan berhasil atau tidaknya tugas awal.

Keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari gaya mengajar inklusi antara lain : membina kemandirian dan mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan sendiri. Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama belajar atau ketepatan belajar dirinya sendiri.

Pada dasarnya keberhasilan suatu pengajaran mencapai hasil bukan semata-mata ditentukan oleh isi atau materi yang akan disampaikan, akan tetapi juga tergantung pada memilih gaya mengajar sebagai faktor eksternal yang akan diterapkan. Sehubungan dengan itu maka seorang guru harus siap dengan beberapa alternatif gaya mengajar apa yang akan diterapkan pada saat tertentu. Untuk memilih gaya tergantung pada kepekaan



guru dalam memberikan bahan dan tugas pengajaran sesuai dengan tingkat kemampuan siswa yang diajari.

Kelebihan-kelebihan dari gaya mengajar inklusi sebagai berikut :

1. Siswa lebih aktif dalam mengembangkan aspirasi atau ide-ide yang akan dikembangkan sesuai dengan kemampuan
2. Siswa lebih mandiri menilai kemampuan mereka sendiri, apakah siswa sudah dapat melaksanakan dengan hasil yang maksimal atau tidak.

Sedangkan kekurangan-kekurangan dari gaya mengajar inklusi adalah :

1. Yang banyak berperan dalam hal ini adalah siswa, peranan guru dalam hal ini bisa dikatakan lepas dari tanggung jawab
2. Penggunaan waktu yang tersedia relatif kurang untuk tingkat penguasaan materi yang disajikan karena siswa lebih banyak bermain dari belajar. ([http://grandmall10 . wordpress.2010](http://grandmall10.wordpress.com))

Mosston (1981 : 2) “Gaya mengajar inklusi merupakan gaya mengajar cakupan dengan memperkenalkan berbagai tingkat tugas”. Maka gaya mengajar inklusi dapat dicontohkan pada posisi menolak peluru, pada saat menolak sikap badan pada waktu menolak dan sesudah menolak lengan dan kaki harus sesuai dengan ketentuan yang ada. Setiap siswa melakukan tolakan peluru kedepan dan bukan dilempar. Jika setiap siswa telah melakukan yang sesuai dengan gerakan dasar dalam tolak peluru maka

siswa dapat dikatakan berhasil melakukannya. Akan tetapi keberhasilan itu tidak diperoleh semua siswa dengan tingkat kesulitan yang sama, sebagian siswa dapat melakukannya dengan mudah, sedangkan sebagian lagi harus mengerahkan kemampuannya untuk dapat melakukan tolakan tersebut. Jika jauhnya tolakan juga diukur, maka kesulitannya dalam tugas akan meningkat dan akhirnya akan menyebabkan semakin sedikit jumlah siswa yang akan berhasil dalam penampilannya. Hal ini berarti kita telah memberikan suatu standart tunggal bagi semua siswa, dan banyak siswa yang akan dikeluarkan dengan menaikkan tingkat kesulitan dari tugas tersebut. Jika dibuat kelompok yang berbeda dalam melakukan tolak peluru, dan siswa memilih kelompok yang bisa dilakukannya. Hal ini akan memungkinkan seluruh siswa untuk menyesuaikan tingkat kemampuannya dengan kemampuan yang dimilikinya. Jelaskan peranan guru yang meliputi Jelaskan perlunya membangun parameter. Amat anak – anak sekilas, lalu adakan kontrak pribadi dengan mereka, jua berikan feed-back tentang perannya.

Ada beberapa hal yang diperlukan dalam gaya mengajar inklusi yaitu :

1. Anatomi Gaya Inklusi :
  - a. Peranan Guru
    1. Membuat keputusan-keputusan pra-pertemuan
    2. Merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan, yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan memungkinkan



siswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas lebih sulit.

b. Keputusan-keputusan siswa

1. Memilih tugas yang tersedia
  2. Melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya.
  3. Siswa mencoba tugasnya.
  4. Siswa menentukan untuk mengulang, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih mudah, berdasarkan berhasil atau tidaknya dari tugas awal.
  5. Mencoba tugas berikutnya.
  6. Siswa menilai/ menafsir hasil-hasilnya.
  7. Proses dilanjutkan.
2. Sasaran gaya Inklusi :
- a. Melibatkan semua siswa
  - b. Penyesuaian terhadap individu.
  - c. Memberi kesempatan untuk memulai sesuai dengan kemampuan sendiri.
  - d. Memberi kesempatan untuk mulai bekerja dengan tugas yang ringan ke tugas yang berat, sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.
  - e. Belajar melihat hubungan antara kemampuan untuk merasakan dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh siswa.
  - f. Individualisasi dimungkinkan karena memilih di antara alternative tingkat tugas yang telah disediakan

Pelaksanaan gaya Inklusi :

- a. Menjelaskan gaya ini kepada siswa.
- b. Siswa disuruh memulai dan melakukan.
- c. Memberikan umpan balik kepada siswa tentang peranan siswa dalam pengambilan keputusan, dan bukan penampilan tugas.

Sumber :

(<http://grandmall10.wordpress.com/2010/11/19/metodegaya-mengajar-dalam-penjas/>)

Dalam memilih dan merancang pokok bahasan pada gaya mengajar Inklusi harus memperhatikan konsep tentang tingkat kesulitan. Tugas-tugas yang dipilih harus dimulai dari yang sederhana menuju tugas-tugas yang lebih kompleks, dengan setiap tugas mempunyai tingkat kesulitan yang ditambahkan. Ini bertujuan agar siswa lebih mengetahui sampai manakah tingkat kemampuannya dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan tugas yang telah diberikan guru kepada siswa, yaitu dengan memilih tingkat kesulitan tugas yang disediakan, kemudian guru harus dapat mengevakuasi siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru gaya menyamping yang telah disediakan pada lembar tugas.

### PEMBAHASAN

Pemberian tindakan I dilakukan berdasarkan masalah yang ada. Pembelajaran difokuskan pada proses belajar yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan Penerapan Gaya mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah:

1. Mempersiapkan siswa dan media pembelajaran di lapangan.
2. Mengarahkan siswa melakukan pemanasan.
3. Memberikan materi pelajaran Tolak Peluru dengan beberapa bentuk-bentuk latihan melalui Penerapan Gaya mengajar Inklusi menggunakan media



yang dimodifikasi dan siswa mempraktekkan latihan tersebut.

4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi yang diajarkan.
5. Memberikan kesempatan siswa untuk berlatih mandiri mengenai materi Tolak Peluru
6. Melaksanakan tes hasil belajar I.

Adapun kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I serta cara mengatasinya dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1 Siswa kurang aktif dalam berlatih mandiri. Untuk mengatasinya guru membimbing siswa yang terlihat kurang aktif dan merasa kesulitan dalam berlatih mandiri.
- 2 Siswa masih malu dalam penyampaian pertanyaan terhadap materi yang kurang dipahami. Untuk mengatasinya guru memberikan pertanyaan kepada siswa dan memberikan motivasi kepada siswa.
- 3 Siswa masih kurang tepat dalam membedakan mana menolak dan melempar peluru. Untuk mengatasinya guru membimbing siswa untuk menghitung langkah – langkah teknik dasar dalam melakukan Tolak Peluru dengan memberikan tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda.
- 4 Siswa terlihat canggung dengan menggunakan pembelajaran inklusi. Untuk mengatasinya guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberikan motivasi kepada siswa.

Dari hasil analisis data siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari

tes hasil belajar I masih rendah. Pada siklus I ini guru menemukan beberapa kesulitan yang dialami siswa seperti yang disebutkan di atas. Untuk itu, maka perlu dilakukannya perbaikan tindakan untuk siklus II.

Pembelajaran menggunakan Penerapan Gaya mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi sedemikian rupa telah diberikan tugas pada siklus I, tapi belum sesuai dengan yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah sehingga perlu dilakukan pengajaran kembali dengan menggunakan Penerapan gaya mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi dengan tugas yang sama namun tingkat kesulitan yang berbeda berdasarkan kekurangan dan kesulitan-kesulitan yang terjadi selama siklus I, sehingga memungkinkan peningkatan hasil belajar pada siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar inklusi menggunakan media yang dimodifikasi, seluruh siswa memiliki tugas yang sama hanya tingkat kesulitannya berbeda sesuai dengan kemampuan dan daya serap siswa dalam melakukan pembelajaran pada materi tolak peluru, siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya pada pokok bahasan atletik nomor Tolak Peluru. Dari hasil analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes awal dan tes hasil belajar I masih rendah. Maka perlu dilakukannya perbaikan tindakan untuk siklus II. Pada siklus I guru menemukan banyak kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran diantaranya :



1. Masih banyak siswa yang bingung dengan gaya pembelajaran yang dipakai guru, maka pada siklus II guru menjelaskan kembali tujuan pembelajaran dan memberikan pemahaman tentang tugas-tugas yang akan dilakukan siswa. Sehingga siswa diharapkan memahami bentuk tugas yang telah diberikan oleh guru.
2. Siswa kurang aktif dalam latihan mandiri, sehingga hal ini membuat pembelajaran tidak efektif. Maka pada siklus II guru lebih membimbing siswa yang kurang aktif dalam berlatih dan mengubah bentuk latihan Tolak Peluru dengan latihan bersama yang dilakukan seluruh siswa.
3. Siswa masih malu dalam bertanya dan menyampaikan kesulitan-kesulitan yang dialaminya. Untuk mengatasi hal ini guru memberikan pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dibahas dan memotivasi siswa dengan memberikan pujian kepada mereka yang berani menjawab.
4. Siswa masih kurang tepat menolak peluru siswa masih melempar. Untuk mengatasinya guru membimbing siswa untuk melakukan tolakan bukan lemparan dengan menggunakan bola plastik yang berisikan pasir sebagai alat bantu.

Pembelajaran menggunakan penerapan gaya mengajar inklusi menggunakan media yang dimodifikasi pada siklus I ini belum sesuai dengan yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah. Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian tindakan pengajaran melalui penerapan gaya

mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi pada siklus I nilai rata-rata tes hasil belajar I adalah 64,46 dengan tingkat ketuntasan belajar 54,28%.

Pada Pembelajaran siklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas siswa dari siklus sebelumnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman disiklus I. Pada tes hasil belajar II nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 84,46 dengan tingkat ketuntasan belajar 85,71%. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi pada materi Tolak Peluru dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VII SMP Cerdas Murni Tembung.

## **PENUTUP**

Berdasarkan data awal nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 61,25 (Tidak Tuntas) hal ini dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar Tolak Peluru masih rendah dari 35 orang siswa hanya 11 (31,42%) orang yang memiliki ketuntasan belajar dan 24 (68,58%) orang tidak memiliki ketuntasan belajar, pada Siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 64,46 (Tidak Tuntas). Dari 35 orang siswa terdapat 19 (54,28%) orang memiliki ketuntasan belajar dan 16 (45,72%) orang yang tidak memiliki ketuntasan belajar dan pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata



siswa telah mencapai ketuntasan 84,46 (Tuntas). Dari 35 orang terdapat 30 (85,71%) orang memiliki ketuntasan belajar dan 5 (14,29%) orang yang tidak memiliki ketuntasan belajar. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui Penerapan Gaya mengajar Inklusi menggunakan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru pada siswa kelas VII SMP Cerdas Murni Tembung.

## DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Bahagia yoyo, Suherman adang 2000. *Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi cabang Olahraga*. Jakarta, Depdiknas.

Car, Gerry A. 1997. *Atletik*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

<http://grandmall10.wordpress.com/2010/11/19/metodegaya-mengajar-dalam-penjas/>

Kristiyanto, agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga*: UNS Press.

Mosston, Muska. 1981. *Teaching Physical Education*, Columbus : Charles E and Merrill Publishing Company.

Nurkencana. 1986. *Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Usaha Nasional. Jakarta.

Sanjaya, Wina. 2008. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standart Proses Pendidikan*.

Jakarta: Prenada Media Group.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta

Soepartono dan Ngasmin. 1997. *Modifikasi Sarana dan Prasarana*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.

Suharsimi, arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.

Sudjana, N. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengejar*. Bandung : Tarsito.

Suryosubroto, B. 1997. *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.

Syarifuddin, aip. 1992. *Atletik*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidik

