



UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA PADA PERMAINAN BOLA KASTI MELALUI MODEL BERPASANGAN PADA PESERTA DIDIK KELAS V UPT SDN KIP V BARABARAYA

Andi Sri Astrini Harris¹, Hartawati², Poppy Elisano Arfanda³

¹ Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar

Email: andisriastrini.h@gmail.com

² PJOK SMA Negeri 8 Makassar

Email : hartawati1@gmail.com

³ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : poppy.elisano@unm.ac.id

Artikel info

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti pada peserta didik kelas V UPT SD KIP V Barabaraya dengan menerapkan model berpasangan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Peserta didik kelas V berjumlah 30 orang terdapat murid laki-laki sebanyak 12 orang dan murid perempuan sebanyak 18 orang. Penelitian ini termasuk Penelitian tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan dengan 2 siklus. Dirancang melalui 4 tahapan yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan, dan Refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase ketuntasan peserta didik pada (siklus I) ada 15 murid yang tuntas dengan presentase 50%, (siklus 2) ada 25 murid yang tuntas dengan presentase 83,33%. Jadi kesimpulannya dapat dilihat bahwa peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti peserta didik kelas V UPT SD KIP V Barabaraya dengan menerapkan model berpasangan dapat meningkat secara signifikan.

Key words:

Melempar dan
menangkap, Bola
Kasti, Model
Berpasangan



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan oleh murid adalah bentuk gerak olahraga. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang dianjurkan kepada seluruh murid di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari sistem pendidikan yang lebih luas yang berusaha untuk menumbuhkan perilaku moral, stabilitas emosional, keterampilan berpikir kritis, dan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik. Selain menjadi bagian penting dari sistem pendidikan, penjas berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik, kemampuan gerak, pengetahuan, dan pemahaman nilai-nilai afektif, serta dalam membantu peserta didik menjadi terbiasa dengan Kesehatan. Pola hidup sehat, untuk perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang sesuai dengan pertumbuhan.

Tujuan keseluruhan sistem Pendidikan Jasmani Kesehatan dan olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan seseorang, dan pendidikan jasmani adalah bagian penting dari tujuan itu. Aktivitas PJOK dalam pembelajaran yang dilakukan di lingkungan sekolah berpengaruh signifikan dalam usaha meningkatkan kesehatan fisik dan pola hidup sehat sehari-hari. Mata pelajaran tersebut menempatkan fokus pada aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup sehat. Dalam hal ini kegiatan tersebut sangat penting dalam memupuk dan menumbuhkan pertumbuhan serta perkembangan fisik dalam diri seseorang. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga merupakan pembelajaran utama pendidikan di Sekolah Dasar (SD) dikarenakan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat motorik pada siswa. Guru harus mendorong kreativitas peserta didik, membuat mereka aktif dalam pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran secara efektif melalui proses kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan. Peserta didik harus menunjukkan perilaku belajar yang efektif sebagai tujuan belajar utama mereka. Namun, pembelajaran berlangsung efektif hanya dapat terjadi jika guru kreatif dan efektif dalam mendukungnya.

Gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif merupakan tiga kategori gerak yang harus dikuasai oleh peserta didik pendidikan jasmani. (Lim et al., 2017). Lempar tangkap bola merupakan salah satu materi variasi dasar manipulatif. Menurut (Santoso et al., 2020) Permainan lempar tangkap bola memberikan manfaat dan keunggulan dalam melatih ketangkasan, meningkatkan konsentrasi, serta melatih otot tangan. Lempar tangkap bola merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas gerak pada perkembangan motorik, dan memiliki manfaat yang signifikan terutama pada pembentukan sikap tubuh yang baik pada individu. Menurut (Ahlunnazar et al., 2021) Keberhasilan pembelajaran diukur dari seberapa aktifnya peserta didik dan seberapa banyak materi yang dapat diserap selama proses pembelajaran. Peserta didik harus didorong untuk dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah terkait konsep materi yang diajarkan. Hasil kegiatan belajar peserta didik menunjukkan seberapa baik mereka telah belajar. Salah satu kesulitan yang sering dihadapi peserta didik ketika belajar pendidikan jasmani adalah metode pengajaran guru yang kurang efektif.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan kurikulum 2013, yang berjalan di UPT SD KIP V BARABARAYA materi pelajaran yang diberikan kepada peserta didik masih belum berjalan baik, terutama pada materi melempar dan menangkap bola pada permainan bola kasti. Berdasarkan hasil observasi pada murid kelas Vb yang berjumlah 30 orang. Dalam proses

pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berjalan di UPT SD KIP V BARABARAYA, materi pembelajaran yang diberikan kepada murid masih kurang baik, terutama pada materi pembelajaran lempar tangkap bola pada permainan kasti. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dikelas Vb masih terdapat adanya permasalahan yang dihadapi murid. Permasalahan murid terdapat pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif. Masih banyak murid yang belum mengerti dengan teknik dasar lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Berdasarkan hasil observasi awal tersebut peneliti lebih mengamati permasalahan dalam hal kemampuan lempar tangkap dalam permainan bola kasti.

Siswa kelas Vb memiliki batas kemampuan kurang dalam pencapaian kriteria ketuntasan minimal (KKM) sekolah dengan nilai 75. Berdasarkan hasil observasi awal hanya ada 2 murid yang tuntas dan 28 murid yang tidak tuntas mencapai KKM 75. Dan hasil observasi awal menunjukkan rentangnya nilai yang didapat sebelum siswa diberikan tindakan, yang mendapat nilai di bawah 75, oleh karena itu suatu tindakan untuk meneliti permasalahan yang terjadi pada siswa kelas Vb dengan judul “upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar dan menangkap bola pada permainan bola kasti melalui model berpasangan pada peserta didik kelas Vb UPT SD KIP V Barabaraya. Kurangnya komunikasi dan kerja sama antara peserta didik sehingga membuat peserta didik terkadang bekerja secara individu. Hal ini yang membuat mereka heran dengan cara melakukan lempar tangkap bola kasti karena kurangnya interaksi antara sesama yang satu dengan yang lain. Sehingga dapat diartikan bahwa materi lempar tangkap bola masih rendah.

Untuk itu perlu dilakukan tindakan untuk dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran dalam materi khususnya lempar tangkap pada permainan bola kasti. Dengan pemberian sebuah model pembelajaran yaitu model berpasangan dengan pembelajaran kelompok. Disamping itu untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan, perlu dicari satu model pembelajaran yang tepat, ini diperoleh melalui proses penelitian tindakan yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran yang disebut “Peningkatan Tindakan Kelas (PTK)”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digolongkan ke dalam penelitian tindakan kelas atau Classroom Action Research (CAR). Menurut Kemmis dan Mc, 1998 dalam Mansur Muslich (2009: 8) PTK adalah studi yang dilakukan untuk memperbaiki diri sendiri, pengalaman kerja sendiri, yang dilaksanakan secara sistematis, terencana dan dengan sikap mawas diri. Sudirman Burhanuddin (2015: 6) berpendapat bahwa: Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Dalam penelitian tindakan olahraga ini yang menjadi subjek penelitian adalah murid kelas Vb UPT SD KIP V Barabaraya dengan jumlah murid 30 orang.

Penjelasan mengenai model penelitian tindakan kelas tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan (Planning) adalah tahap dimana dijelaskannya apa (yang akan diteliti yaitu melempar dan menangkap bola), mengapa melakukan penelitian lempar tangkap bola

- (karena melihat dari observasi awal siswa belum tuntas dalam melakukan lempar tangkap bola), kapan (waktu penelitian), dimana (tempat melakukan penelitian), oleh siapa (orang yang akan melakukan penelitian), dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Pelaksanaan tindakan (Action) adalah tahap implemmentasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
 3. Pengamatan (Observation) adalah tahap pengamatan yang dilakukan selama penelitian berlangsung
 4. Refleksi (Reflection) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dari evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merencanakan program penelitian pada siklus berikutnya.



gambar 3.1 : model penelitian tindakan kelas bentuk siklus.

Alur tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus kegiatan dengan perincian sebagai berikut :

- a. Siklus 1 dilaksanakan 2 kali pertemuan dalam 2 minggu selama 2 kali pertemuan. Dan setiap pertemuan menggunakan 2 x 35 menit
- b. Siklus II dilaksanakan juga 2 kali pertemuan dalam 2 minggu selama 2 kali pertemuan, dan setiap pertemuan menggunakan waktu 2 x 35 menit

Adapun prosedur yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siklus 1

- a. Tahap Perencanaan

Dalam tahap perencanaan yang perlu dilaksanakan adalah :

1. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang membuat materi tentang melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti.
2. Membuat jadwal pelaksanaan penelitian
3. Membuat daftar nama-nama peserta didik kelas Vb

- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1. Pendahuluan
Berbaris, berdoa, absensi dan memimpin pemanasan
 - 2. Kegiatan Inti
 - a. Murid di bagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 orang dalam satu kelompok ada 2 pasang, setiap pasang dalam satu kelompok ada yang melempar dan menangkap
 - b. Murid melakukan lempar tangkap dengan kelompok masing-masing
 - c. Guru mengumpulkan siswa dengan kelompok masing-masing dan memberikan perlombaan, setiap masing-masing kelompok mewakili 2 orang murid atau 1 pasang tiap kelompok.
 - d. Melakukan refleksi terhadap keterampilan murid dalam melakukan lempar tangkap bola, dan murid yang melakukan lempar tangkap bola yang baik dan benar mendapatkan penghargaan atau hadiah
 - 3. Penutup
 - a. Murid berbasis seperti semula
 - b. Penilaian (evaluasi atau materi yang diajarkan) dalam melakukan lempar tangkap
 - c. Pendinginan, berdoa dan bubar.
- c. Tahap Pengamatan
Pada tahap ini proses pembelajaran setelah melakukan pemanasan, murid melakukan lempar tangkap menggunakan bola kasti.
- d. Tahap Refleksi
Hasil diperoleh pada tahap observasi dikumpulkan dan dianalisis tentang hasil tersebut, lalu direfleksikan terhadap tindakan apa yang dilakukan selanjutnya dibuat rencana dan penyempurnaan siklus pada siklus berikutnya.

2. Siklus II

Siklus II dilaksanakan berdasarkan pelaksanaan siklus I, langkah-langkah yang ditempuh kurang lebih sama dengan siklus I. inti dari siklus II adalah memperbaiki pelaksanaan siklus I. pada tahap observasi siklus II pada umumnya Cuma melanjutkan kegiatan pada siklus I.

- a. Tahap Perencanaan
Dalam tahap perencanaan yang perlu dilaksanakan adalah :
 - 1. Membuat Rencana Pelaksanaan (RPP) yang membuat materi tentang lempar tangkap bola dalam permainan kasti.
 - 2. Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1. Pendahuluan
Berbaris, berdoa, absensi dan memimpin pemanasan
 - 2. Kegiatan Inti

- a. Murid di bagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 orang dalam satu kelompok ada 2 pasang, setiap dalam satu kelompok ada yang melempar dan menangkap
 - b. Murid melakukan lempar tangkap dengan kelompok masing-masing berjalan kesamping
 - c. Guru mengumpulkan murid dengan kelompok masing-masing dan memberikan perlombaan, setiap masing-masing kelompok mewakili 2 orang siswa atau 1 pasang tiap kelompok.
 - d. Murid yang melakukan lempar tangkap bola dengan benar mendapatkan hadiah atau penghargaan.
3. Penutup
- a. Murid berbaris seperti semula
 - b. Penilaian (evaluasi atas materi yang diajarkan).
 - c. Pendingin, berdoa dan bubar

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Siklus 1

Data kualitatif dan kuantitatif dari nilai akhir siklus I pertemuan I peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti murid kelas V SD Inpres Karunrung Kota Makassar dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut:

Tabel 4.12 Hasil pengamatan siklus I peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti peserta didik kelas Vb.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	85-100	Baik Sekali	0	0%
2	75- 84	Baik	4	13,33%
3	65 - 74	Cukup	5	16,67%
4	55 - 64	Kurang	13	43,33%
5	0 -54	Kurang Sekali	18	60%



Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Nilai Presentase Siklus I

Dari tabel 4.22 dan gambar 4.2 tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 30 jumlah peserta didik kelas V terdapat 15 orang yang memperoleh kategori Baik dan kriteria tuntas dengan presentase 50%. Kemudian, terdapat 10 orang yang memperoleh nilai dengan nilai kategori cukup tetapi pada kriteria penilaian tidak tuntas dengan presentase 33,33%, murid dalam kategori kurang terdapat 3 orang kriteria penilaian tidak tuntas dengan presentase 10%. Sedangkan terdapat 2 orang kriteria penilaian tidak tuntas dengan kriteria sangat kurang presentasinya 6,67%. Jadi, nilai yang di peroleh di atas KKM 75 di katakana tuntas , dan di bawah KKM dikatakan tidak tuntas.

Berdasarkan hasil dari siklus I akan dilanjutkan ketahap selanjutnya karena hanya memperoleh 15 (50%) peserta didik yang nilainya mencapai KKM yaitu 75 dari 30 jumlah peserta didik kelas V. Sedangkan selebihnya berjumlah 15 (50%) peserta didik yang belum mencapai KKM yang artinya peserta didik tidak tuntas dalam melakukan teknik dasar melempar dna menangkap bola kasti tersebut.

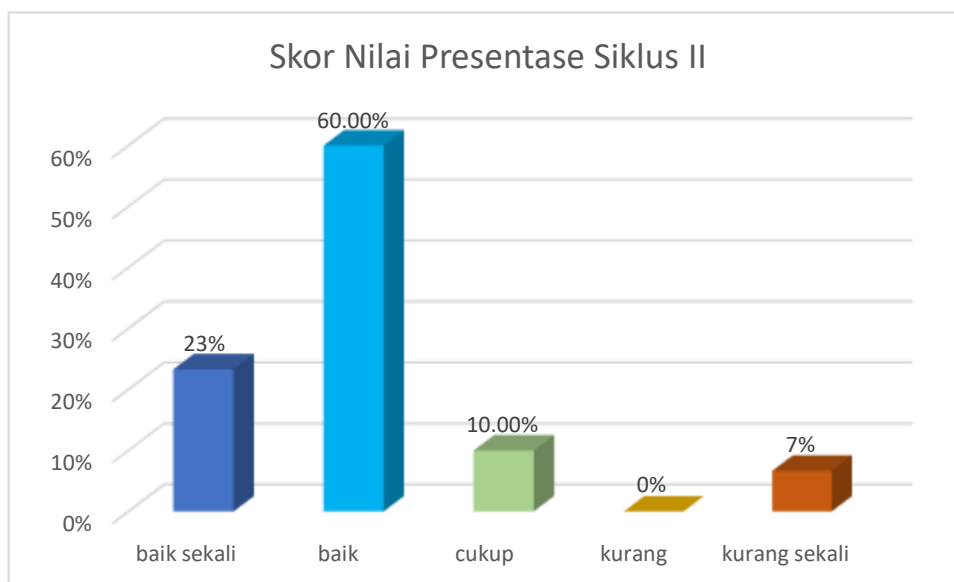
Siklus 2

Data kualitatif dan kuantitatif dari nilai akhir siklus II peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti murid kelas Vb dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut :

Tabel 4.13 Hasil pengamatan siklus II peningkatan kemampuan melempar dan menangkap bola kasti murid kelas Vb.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	85-100	Baik Sekali	7	23,33%
2	75- 84	Baik	18	60%
3	65 - 74	Cukup	3	10%

4	55 - 64	Kurang	0	0%
5	0 -54	Kurang Sekali	2	6,67%



Gambar 4.2 Diagram Batang Skor Nilai Presentase Siklus II

Dari tabel 4.13 dan gambar 4.2 tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 30 jumlah murid kelas V terdapat 7 murid yang memperoleh kategori baik sekali dengan presentase 23,33% , 18 murid yang memperoleh kategori Baik dan kriteria tuntas dengan presentase 60%. Kemudian, terdapat 3 murid yang memperoleh nilai dengan nilai kategori cukup tetapi pada kriteria penilaian tidak tuntas dengan presentase 10%, murid dalam kategori kurang terdapat 0 murid kriteria penilaian tidak tuntas dengan presentase 0%. Sedangkan terdapat 2 murid kriteria penilaian tidak tuntas dengan kriteria sangat kurang persentasenya 6,67%. Jadi, nilai yang di peroleh di atas KKM 75 di katakan tuntas , dan di bawah KKM dikatakan tidak tuntas.

Dengan demikian siklus II pada murid kelas V yang berjumlah 30 murid tingkat kelulusannya sudah baik sekali dan jumlah murid yang dinyatakan Tuntas sebanyak 25 dengan presentase 83,33 %. Artinya murid yang tuntas sudah mencapai KKM pada sekolah tersebut yaitu 75. Meskipun masih ada 5 murid yang nilainya belum mencapai KKM disekolah tersebut atau dinyatakan belum tuntas dalam melakukan melempar dan menangkap bola kasti.

Pembahasan

Belajar dan pembelajaran pada hakikatnya merupakan upaya untuk menumbuhkan kembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan untuk menanamkan pengetahuan dan pemahaman serta mengembangkan kepribadian. Bentuk pengetahuan dan pemahaman menjadi suatu sikap atau tindakan yang nyata hasil dari proses belajar dan pembelajaran tidak lain adalah

sebuah perubahan sehingga berdasarkan hasil analisis kualitatif dan kuantitatif pada materi yang diajarkan yaitu gerakan melempar dan menangkap bola kasti peserta didik kelas V UPT SD KIP V Barabaraya dapat memberikan perubahan dengan adanya peningkatan kemampuan dari siklus I ke siklus II.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penilaian psikomotorik atau keterampilan harus mencakup persiapan, proses dan produk. Penilaian dapat dilakukan pada saat proses berlangsung yaitu pada waktu peserta didik praktik, atau sesudah proses berlangsung dengan cara mengetes peserta didik.

Mengenai penjelasan setiap aspek penilaian tersebut maka akan dikaji kembali mengenai pembahasan tiap siklus mengenai perbandingan serta peningkatan kemampuan murid dalam melakukan melempar dan menangkap bola kasti sebagai berikut :

- **Siklus 1**

Berdasarkan hasil analisis pada siklus I upaya guru untuk meningkatkan kemampuan murid dalam melakukan melempar dan menangkap boladengan menerapkan model kooperatif murid kelas Vb UPT SD KIP V Barabaraya dapat dilihat bahwa dari 30 jumlah peserta didik, ada 15 yang berada dalam kategori tuntas dengan presentase 50% dan jumlah peserta didik 15 yang berada dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 50%. Oleh karena itu, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan murid dalam melakukan gerak melempar dan menangkap bola kasti secara optimal perlu memperhatikan minat serta bakat peserta didik sebagai langkah awal mengeksplorasi atau menumbuhkan rasa keinginan peserta didik dalam belajar.

- **Siklus 2**

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II merupakan tahap penyempurnaan terhadap peningkatan kemampuan dalam melakukan melempar dan menangkap bola kasti pada siklus I. yang lebih mengutamakan pada perbaikan kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran, sehinggah langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan pada siklus II. Pada siklus II, terjadi peningkatan kemampuan peserta didik dalam melakukan melempar dan menangkap bola peserta didik kelas V UPT SD KIP V Barabaraya yakni ketuntasan pada siklus II dari 30 jumlah peserta didik ada 25 yang tuntas dengan presentase 83,33% dan 5 orang yang tidak tuntas dengan presentase 16,67 % .

PENUTUP

Berdasarkan uraian, maka dapat diyakini dan sudah terbukti kebenarannya bahwa penerapan model kooperatif sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan murid dalam melakukan melempar dan menangkap bola kasti dapat dikatakan telah berhasil, dan pernyataan tersebut dapat dilihat melalui pencapaian-pencapaian yang telah dibuktikan pada hasil belajar peserta didik yang meningkat. Hal ini memberikan gambaran bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran yang efektif dan sangat cocok digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama pada pembelajaran bola kasti dalam melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlunnazar, Subagio, & Kurnia Taufik. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*. Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burhanuddin, Sudirman. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bidang Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Makassar : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka.
- Fathurrahman. 2015. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadziq, Khairul. 2018. *Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Bandung: Yrama Widya, 2018
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nature elements and fundamental motor skill development opportunities at five elementary school districts in British Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10).
- Lutan, Rusli. 2004. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyoto. 2000. *Penerapan Model Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Mengembangkan Kreativitas (Studi di SMU Negeri 1 Surakarta)*. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Rosda Karya.
- Majid, Abdul. 2014. *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Purwanto. 2016. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- . 2011. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- . 2010. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru Edisi Kedua*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, H., Susilawati, I., Moh, N., Atmaja, K., Mahasiswa, 31, Studi, P., Tahun, P., Dosen, 2, Melawi, S., & Dosen, 3. (2020). Upaya Meningkatkan Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Bola Kasti Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Di Kelas IV SDN 2 Batu Buil(Vol. 7, Issue 1). jurnalstkipmelawi.ac.id
- Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Winataputra, Udin S. 2004. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.