



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Juli 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

Penerapan Model Pembelajaran Problem Base Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Pada Siswa Kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu Dalam Materi Permainan Bola Basket

Arazzaq Fedra¹, Benny Badaru²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Jl.

Wijaya Kusuma No. 14 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

¹asafedra14@gmail.com, ²benny.b@unm.ac.id.

Abstrak

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan Kemampuan Passing Pada Siswa Kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu Dalam Materi Permainan Bola Basket. Penelitian ini menggunakan pedekatan kualitatif dengan analisis interaktif, yaitu teknik analisis yang terdiri atas tiga komponen kegiatan saling terkait: reduksi data, paparan (*display*) data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan alur kerja meliputi 4 (empat) tahap pada masing-masing siklus yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dalam melakukan kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dengan menggunakan model pembelajaran Problem based Learning secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil siklus II terdapat 14 siswa (34.1%) dalam skala (sangat baik), 15 siswa (48.8%) dalam skala (baik) serta 7 siswa (17%) dalam skala (Sedang). Nilai ketuntasan kelas yang didapat pada akhir siklus adalah 82.3 dalam skala (Tinggi) dan memenuhi syarat ketuntasan dalam kelas.

Kata Kunci: UPT SMA Negeri 12 Luwu, Problem based Learning, Bola Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang memberikan konstribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Seluruh aspek perkembangan anak baik itu kognitif, psikomotorik, dan afektif mengalami perubahan. Dari perubahan-perubahan tersebut, perubahan yang paling menonjol adalah pada pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis

Observasi awal sebelumnya telah dilakukan UPT SMA Negeri 12 Luwu, khususnya pada siswa kelas XI masih terdapat beberapa kendala yang dialami oleh siswa-siswi. Kendala-kendala tersebut berupa kurangnya pemahaman maupun pengetahuan siswa mengenai materi passing pada permainan bola basket. Hal ini dapat diketahui saat siswa melakukan praktik bola basket, beberapa siswa terlihat tidak lihai atau bahkan tidak memberikan passing dengan baik kepada teman satu timnya. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat memang tidak mengetahui cara passing yang baik. Hal ini membuat peneliti merasa perlu untuk memberikan pengajaran berupa penerapan model pembelajaran tipe Problem Based Learning terhadap passing pada permainan bola basket.

Salah satu kompetensi dasar pembelajaran pendidikan jasmani di UPT SMA

Negeri 12 Luwu adalah Menganalisisi gerak dasar dan mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, seportiXIitas dan kejujuran. Misalnya permainan dan olahraga beregu bola basket. Permainan ini diharapkan mampu mengembangkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan pada siswa.

Pencapaian dan peningkatan prestasi olahraga Bola basket semakin meningkat di level nasional, regional maupun internasional, peningkatan dan pencapaian prestasi dalam cabang olahraga Bola basket tentunya melalui usaha yang dilakukan oleh para atlet, ahli olahraga dan pelatih. Cabang olahraga permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang wajib diberikan kepada siswa sekolah lanjutan, baik sekolah lanjutan tingkat pertama maupun sekolah lanjutan tingkat atas. Di sekolah-sekolah lanjutan, permainan bola basket termasuk salah satu jenis olahraga yang diminati oleh para siswa (Rubiana, 2017).

Ada beberapa faktor kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan operan (*passing*) pada permainan bola basket yang mempengaruhi hasil belajar siswa, antara lain: 1) tidak melihat arah target; 2) melakukan operan dengan tangan dominan; 3) operan kurang kuat (tidak sampai target); dan 4) operan tidak akurat.

Melihat permasalahan yang ada, maka perlu segera dicarikan solusinya. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk menentukan langkah selanjutnya dalam mengoptimalkan model pembelajaran yang ada, agar tujuan yang telah direncanakan dari pembelajaran dapat tercapai dengan hasil yang maksimal. Karena diantara siswa-siswi sekolah dasar ada yang bisa melakukan teknik tersebut, maka perlu dicoba untuk memanfaatkan siswa tersebut dengan menggunakan Model Pendekatan Problem Based Learning, hal ini mungkin dapat berhasil dan waktu yang digunakan lebih efektif. Berdasarkan uraian di atas maka dipandang perlu untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan mengambil judul "**Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Pada Siswa Kelas XI MIPA D UPT SMA Negeri 12 Luwu Dalam materi Permainan Bola Basket**".

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK. Terutama pada materi bola basket. Salah satu upaya yang dilakukan peneliti adalah melakukan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK. Dalam penelitian ini materi yang dipilih adalah permainan bola basket sesuai dengan materi yang perlu ditingkatkan, sehingga secara keseluruhan judul yang peneliti pilih adalah "Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola

Basket Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Bagi Siswa Kelas XI MIPA D SMA Negeri 12 Luwu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis interaktif, yaitu teknik analisis yang terdiri atas tiga komponen kegiatan saling terkait: reduksi data, paparan (*display*) data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan alur kerja meliputi 4 (empat) tahap pada masing-masing siklus yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi.

Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) diawali dengan refleksi awal yang dilakukan oleh peneliti mencari informasi lain untuk mengenali dan mengetahui kondisi awal atau mencari masalah yang ada pada tempat yang akan dijadikan subjek penelitian. Secara umum penelitian tindakan kelas memiliki desain dengan empat langkah utama, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi.

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui observasi dengan langkah – langkah berikut, yaitu Siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil pelaksanaan siklus I. Inti dari pelaksanaan siklus II adalah memperbaiki siklus I. Data yang diambil adalah data hasil kemampuan passing *chest pass*, *overhead pass*, *bounce pass* setiap penilaian masing – masing dengan siklus materi pembelajaran.

Dalam penilaian tindakan ini yang akan dilihat indikator kinerjanya selain siswa adalah peneliti, karena peneliti merupakan fasilitator yang sangat berpengaruh terhadap kinerja siswa

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan passing pada permainan bola basket melalui metode pembelajaran cooperatif learning. Hasil kemampuan passing bola akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, rendah, rendah sekali.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Ketuntasan

No.	Rentang Nilai	Keterangan
1	85 – 100	Sangat Baik
2	75 – 84	Baik
3	55 – 74	Sedang
4	40 – 54	Kurang
5	0 – 39	Sangat Kurang

Sumber : Kriteria Penilaian Ketuntasan Penjasorkes UPT SMA Negeri 12 Luwu

Tabel 2. Kriteria Penilaian Ketuntasan Kelas

No.	Rentang Nilai	Keterangan
1	80 – 100	Tinggi
2	60 – 79	Sedang
3	40 – 59	Rendah

Sumber : Kriteria Penilaian Ketuntasan Kelas UPT SMA Negeri 12 Luwu

OBJEK PENELITIAN

Objek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah UPTD SMP Negeri 3 Sinjai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan Kemampuan Passing Pada Siswa Kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu Dalam Materi Permainan Bola Basket.

SUBJEK PENELITIAN

Siswa yang menjadi subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu pada semester Ganjil tahun ajaran 2023/2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Setelah melakukan dan menyelesaikan penelitian, peneliti sebagai tim penilai melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut.

SIKLUS 1

Hasil tes observasi pertemuan pertama siklus I pada Siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dengan jumlah siswa 36. Siswa ini menunjukkan hasil yang kurang memuaskan dengan keberhasilan 2 siswa (4.9%) dalam skala (Sangat Baik), 5 siswa (12.2%) dalam skala (Baik), dan 29 siswa (82.9%) dalam skala (Sedang). Siswa yang tuntas atau telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) tetap diikutkan dalam Siklus selanjutnya. Siswa diikutkan sebagai contoh kepada siswa yang Tidak Tuntas.

Hasil tes observasi pertemuan Kedua Siklus I pada siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dengan jumlah Siswa 36. Siswa belum juga menunjukkan hasil yang memuaskan dengan keberhasilan 2 siswa (4.9%) dalam skala (Sangat Baik), 9 siswa (26.8%) dalam skala (Baik), 25 siswa (68.3%) dalam skala (Sedang).

SIKLUS 2

Hasil tes pertemuan pertama Siklus II pada siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dengan jumlah Siswa 36. Siswa menunjukkan juga hasil agak memuaskan dengan keberhasilan 5 siswa (12.2 %) dalam skala (Sangat Baik), 21 siswa (58.5%) dalam skala (Baik), dan 10 siswa (29.3%) dalam skala (Sedang).

Hasil tes pertemuan Kedua Siklus II pada siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dengan jumlah siswa 36. Siswa menunjukkan juga hasil yang sangat memuaskan dengan keberhasilan 14 siswa (34.1%) dalam skala (Sangat Baik), 15 siswa (48.8%) dalam skala (Baik), 7 siswa (17%) dalam skala (Sedang). Maka pembelajaran dinyatakan berhasil.

2. PEMBAHASAN

1. Pertemuan 1 Siklus 1

Berdasarkan hasil pada observasi awal tentang kemampuan teknik dasar passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass pada permainan bola basket mini. Kemampuan siswa masih dalam kategori kurang yaitu sebanyak 2 (4.9%) siswa dalam kategori sangat baik, dalam kategori baik sebanyak 5 (12.2%) siswa, dan dalam kategori sedang sebanyak 29 (82.9%) oleh karena itu peneliti melakukan perencanaan dan persiapan yang akan dilaksanakan pada tindakan pembelajaran pada siklus I dengan menerapkan strategi model pembelajaran Problem based Learning yaitu pada pelaksanaan tindakan pembelajaran dilakukan dua kali tindakan pembelajaran dan pada akhir siklus dilakukan pemantauan dan evaluasi.

Pada siklus I yang dilaksanakan 2 kali pertemuan menunjukkan bahwa kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dalam permainan bola basket mini siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dalam hal ini hanya 2 (4.9%) dalam kategori sangat baik, masih banyak dalam kategori baik yaitu 9 (27.5%) siswa, dan dalam kategori sedang 25 (68.3%) siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass yang dilakukan dalam model pembelajaran Problem based Learning, siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu masih ada dalam kategori sedang. Siswa yang tuntas atau telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) tetap diikutkan dalam Siklus selanjutnya. Siswa diikutkan sebagai contoh kepada siswa yang Belum Tuntas.

Menurut Husdarta dan Yudha (2010:11) kesiapan belajar merupakan kondisi yang harus mendapat perhatian pertama sebelum kegiatan belajar. Tanpa kesiapan siswa untuk belajar mustahil terjadi proses belajar. Salah satu masalah yang mempengaruhi kesiapan tersebut adalah kurangnya motifasi siswa karena materi yang sudah terorganisasi dengan baik akan tidak punya arti apa – apa, apabila perhatian dan motivasi siswa kurang.

Sehingga pencapaian yang telah diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dalam permainan bola basket mini pada siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu masih ada dalam kategori rendah. Dalam hal ini bahwa kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass siswa dalam permainan bola basket mini melalui tes kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dalam permainan bola basket mini, siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu masih ada dalam kategori rendah.

2. Pertemuan Kedua siklus I

Pada pertemuan kedua sampai berakhirnya siklus pertama terlihat semangat siswa untuk mempraktekkan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass pada permainan bola basket mini. Hal ini di tandai dengan peningkatan kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass bola basket mini dengan model pembelajaran Problem based Learning. Terdapat 2 siswa (4.9%) dalam skala (sangat baik) 9 siswa (27.5%) dalam skala(baik), 25 (68.3%) siswa dalam skala (sedang).

Menurut Andi Ihsan (2011:58) Mengemukakan bahwa pendekatan pembelajaran penjasorkes dengan modifikasi, dapat memberikan kebebasan siswa dalam mempelajari konsep keterampilan gerak cabang olahraganya, siswa dapat mengembangkan kecerdasan – kecerdasan yang diharapkan tercapai dari setiap proses pembelajaran yang berlangsung. Sehingga peneliti melakukan tindakan pada siklus selanjutnya yaitu siklus yang kedua.

Pendekatan ini memberikan kebebasan gerak bagi siswa dalam belajar karena adaptasi siswa terhadap aturan, ukuran lapangan, peralatan, sarana dan parasarana yang sudah dimodifikasi sangat memberikan kesempatan kepada mereka melakukan gerak sesuai dengan kebutuhan jasmani, rohani dan mental siswa.

3. Pertemuan 1 Siklus 2

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori sedang, selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa UPT SMA Negeri 12 Luwu sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan variasi baru dalam model pembelajaran yang melakukan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass sambil bermain.

Akan tetapi memberikan kontribusi dalam kemampuan dasar passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dalam permainan bola basket mini siswa UPT SMA Negeri 12 Luwu bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan- gerakan dalam melakukan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass bola basket mini. Pada siklus II pertemuan pertama yang dilaksanakan 2 kali pertemuan, memperoleh hasil yang baik yaitu kemampuan siswa dalam passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass pada permainan bola basket mini mengalami peningkatan yang signifikan dengan keberhasilan 5 siswa (12.2%) dalam skala (Sangat Baik), dan 21 siswa (58.5%) dalam skala (Baik), serta

10 siswa (29.3%) dalam skala (Sedang) dari siklus sebelumnya.

Husdarta dan Yudha (2010 : 2) Mengemukakan bahwa belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki siswa dapat diukur dari performanya.

Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan gerakan tambahan ataupun kekurangan dalam melakukan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass serta gerakan-gerakannya. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari model pembelajaran Problem based Learning bukan hanya sekedar kepentingan dari peneliti.

Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu, maka melalui model pembelajaran Problem based Learning dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa.

4. Siklus 2 pertemuan kedua

Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu, maka pelaksanaan model Problem based Learning dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass pada permainan bola basket mini siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dengan keberhasilan 14 (34.1%) dalam skala (Sangat Baik), 15 siswa (48.8%) dalam skala (Baik), dan 7 siswa (17%) dalam skala (Sedang). Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu hanya dilakukan sampai pada siklus kedua.

Menurut Daryanto (2009:3) dalam perbuatan belajar, perubahan perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Dengan demikian makin banyak usaha belajar itu dilakukan, makin banyak dan makin baik perubahan yang di peroleh perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya malainkan karena usaha orang yang bersangkutan. Sehingga pada pertemuan kedua sampai berakhirnya siklus pertama telihat semangat siswa untuk mempraktekkan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass pada permainan bola basket mini.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut : Siswa kelas XI UPT SMA Negeri 12 Luwu dalam melakukan kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dengan menggunakan model pembelajaran Problem based Learning secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil siklus II terdapat 14 siswa (34.1%) dalam skala (sangat baik), 15 siswa (48.8%) dalam skala (baik) serta 7 siswa (17%) dalam skala (Sedang). Nilai ketuntasan kelas yang didapat pada akhir siklus adalah 82.3 dalam skala (Tinggi) dan memenuhi syarat ketuntasan dalam kelas.

Berdasarkan hasil data kemampuan passing chest pass, overhead pass, dan bounce pass dalam permainan bola basket mini dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan setelah menerapkan model pembelajaran Problem based Learning.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyempurnaan jurnal ini:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M. TP. IPU.ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Negeri Makassar
2. Bapak Dr. H. Darmawang., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Guru Universitas Negeri Makassar.
3. Bapak Ahmad Syawaluddin, S.Kom., M.Pd. selaku sekretaris Pendidikan Profesi Guru.
4. Bapak Drs. H. La Kamadi, M.Pd. selaku Dosen Pengaji 1
5. Bapak Benny Badaru, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pengaji 2
6. Bapak Rahdan Rahman, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pengaji 3
7. Seluruh Dosen PJOK Universitas Negeri Makassar yang tidak dapat disebutkan satu persatu
8. Rekan-rekan Mahasiswa PJOK PPG Prajabatan Gelombang 2 Tahun 2022
9. Kedua Orang Tua Saya

DAFTAR PUSTAKA

- Asep K. N., 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Penerbit Grafindo Media Pratama, Bandung.
- Aunurrahman. 2013. *Belajar dan pembelajaran*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Andi Ihsan. 2011. *Pendekatan pembelajaran*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Baharuddin, & Wahyuni, E. N. 2015. *Teori belajar dan pembelajaran*. Penerbit Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Daryanto. 2009. *Pembahasan Siklus Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Hasibuan, J. J., & Moedjiono. 2012. *Proses belajar mengajar*. Penerbit PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Huda M., 2016. *Cooperative Learning*, Penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Husdarta dan Yudha. 2010. *Perkembangan peserta didik*. Penerbit Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Paizaluddin & Ermalinda. 2014. *Penelitian tindakan kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Purwanto. 2014. *Evaluasi hasil belajar*. Penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Rosdiani, D. 2014. *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Tisnowati T. & Moekarto M., 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Universitas Terbuka, Jakarta.
- Widyastuti E. & Suci A. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI kelas XI*. Penerbit PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, Solo.