

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM
DENGAN MENGGUNAKAN MODEL AKTIVITAS SIRKUIT
PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 10 SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Supriyanto
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Ds. Pagubugan Kulon, RT 27 RW 08, Binangun, Cilacap.
Email: Supriyanto_112@yahoo.co.id

ABSTRACT

Supriyanto. **IMPROVING THE DISCUS LEARNING ACHIEVEMENT USING CIRCUIT ACTIVITY MODEL IN THE VIII B GRADERS OF SMP NEGERI 10 SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2012/2013.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University. January 2013.

The objective of research is to improve the discus learning achievement of the VIII B graders of SMP Negeri 10 Surakarta in the school year of 2012/2013 using circuit activity model.

This study was a classroom action research. The research was conducted in two cycles, each of which consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of research was the VIII B graders of SMP Negeri 10 Surakarta in the school year of 2012/2013 consisting of 28 students: 14 males and 14 females. The data source derived from teachers and students. Techniques of collecting data used were discus ability test and measurement, and observation on the learning activity process. The data analysis was done using descriptive technique based on the qualitative analysis.

The result of research showed that the use of circuit activity model could improve the students' discus learning achievement from pre-cycle to cycle one and from cycle one to cycle two. From the result of analysis obtained, the improvement of cycle one in passing category was 60.74%, with the 17 students passing successfully. In the second cycle, there was an increase of percentage passing of 85.74% with 24 students passing successfully.

The conclusion of research was that the use of circuit activity model could improve the discus learning achievement in physical education learning of the VIII B graders of SMP Negeri 10 Surakarta in the school year of 2012/2013.

Keywords: discuss learning achievement, circuit activity learning model

ABSTRAK

Supriyanto. **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODEL AKTIVITAS SIRKUIT PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 10 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 melalui model aktivitas sirkuit.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 14 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan lempar cakram dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa dari prasiklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua. Dari hasil analisis yang diperoleh, peningkatan pada siklus satu dalam kategori tuntas adalah 60,74% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Pada siklus kedua terjadi peningkatan presentase ketuntasan sebesar 85.74% dengan jumlah 24 siswa yang tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram dalam pembelajaran penjas siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci: hasil belajar lempar cakram, model pembelajaran aktivitas sirkuit

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Menurut Cholik dan Rusli Lutan (2001) "pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik" Agus kristiyanto, (2011: 111). Tujuan yang hendak dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek pendidikan jasmani melainkan aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Selain itu pendidikan jasmani mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Dalam proses mengajar masih banyak guru penjas yang belum memberikan bentuk pelajaran yang sesuai khususnya dalam cabang olahraga atletik, padahal cabang atletik harus diajarkan sedini mungkin pada anak-anak. Mengingat di dalam cabang olahraga atletik terdapat unsur-unsur dasar dari aktivitas manusia. Perlu di sadari benar

oleh para guru penjas bahwa siswa (SMP) sekolah menengah pertama berada dalam tahap peralihan, dari anak-anak ke dewasa, sehingga di tingkat usia SMP masih didominasi oleh masa bermain mereka selalu mencari sesuatu yang baru termasuk dalam pembelajaran atletik.

Sebagai guru penjas yang baik seharusnya mengerti yang harus diajarkan kepada peserta didiknya adalah keterampilan dasar yang mendasari cabang olahraga. Sebagai contoh, dalam olahraga atletik nomor lempar, yang harus diajarkan kepada peserta didik adalah berbagai macam keterampilan melempar dan menangkap dengan posisi dan sikap yang baik, dan bisa memakai berbagai alat yang bisa dilempar dan tentu alat tersebut harus memiliki unsur keamanan bagi peserta didik dari segi kesiapan, seharusnya guru penjas lebih mengetahui perkembangan dan pertumbuhan peserta didiknya. Hal ini karena, pada masa sekolah seperti siswa SMP (sekolah menengah pertama) masih senang dengan bermain, maka dalam pembelajaran lempar cakrm harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa, salah satunya adalah dengan pendekatan bermain yang di kemas dalam model aktivitas sirkuit

Dari hasil observasi dan perbincangan dengan guru pendidikan jasmani SMP Negeri 10 Surakarta

sebenarnya proses pembelajaran sudah berjalan dengan baik. Tetapi dalam materi atletik khususnya lempar cakram dalam hasil belajarnya masih banyak siswa yang belum maksimal, hal ini bisa dilihat dari kriteria ketuntasan mengajar (KKM) yang ada di SMP Negeri 10 surakarta yaitu 75, tingkat keberhasilan dalam melaksanakan lempar cakram siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 surakarta sangat rendah yaitu dari 28 siswa hanya 6 siswa yang dapat melakukan gerakan lempar cakram dengan benar atau sekitar 21,45%, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah siswa tidak tertarik dengan mata pelajaran atletik khususnya lempar cakram, terbatasnya alat yang digunakan, faktor perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, disamping minimnya pengetahuan guru tentang perkembangan model pembelajaran khususnya yang terkait dengan pembelajaran penjas. Tentu hal tersebut akan berdampak terhadap hasil belajar baik yang berhubungan dengan gerak dasar maupun hasil belajar.

Oleh karena itu perlu adanya sebuah pemecahan masalah yang dilakukan oleh guru. Kemajuan di bidang IPTEK pembelajaran saat ini sangat berkembang dengan pesat, berbagai model pembelajaran muncul sebagai alternatif pemecahan masalah pembelajaran saat ini yang belum maksimal. Dengan kemajuan

di bidang pembelajaran dan banyaknya model-model pembelajaran yang ada saat ini, bisa mensukseskan tujuan pembelajaran itu sendiri. Namun yang menjadi kendala saat ini adalah masih banyaknya guru yang belum memahami dan mengetahui model pembelajaran yang telah berkembang saat ini.

Dari sekian banyak model pendekatan pembelajaran ternyata sampai saat ini guru penjas masih juga menggunakan pendekatan konvensional yang hasilnya belum maksimal. Terdapat berbagai model pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai mediasinya, seperti : (1) MP3 (Model Pengembangan Penalaran Permainan) (2) MK3 (Model Keterpaduan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan) (3) MAS (Model Aktivitas Sirkuit)” (Tomoliyus MS, 2001). Salah satu model pendekatan yang dapat digunakan untuk pembelajaran lempar cakram adalah Model Aktivitas Sirkuit (MAS), karena model ini dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam menerima pelajaran sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Pemilihan model pembelajaran yang sesuai bagi perkembangan anak didik sangatlah penting. Namun dari model pembelajaran yang diberikan belum tentu anak didik mengetahui keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu

kemampuan lempar cakram. Untuk mengetahui sejauh mana aktivitas anak dalam model pembelajaran lempar cakram perlu adanya pengkajian dan penelitian.

Dengan menggunakan permainan di dalam model aktivitas sirkuit anak akan tertantang untuk bisa melakukannya, sehingga dengan aktivitas sirkuit keterampilan merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. Sirkuit keterampilan adalah bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dan untuk cabang olahraga apa saja.

Dari uraian permasalahan tersebut di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran dengan menggunakan model aktivitas sirkuit sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah dalam pembelajaran lempar cakram. Hal tersebut dilakukan dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul Penelitian “Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013 ”

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini telah dilaksanakan di SMP Negeri

10 yang beralamatkan di jalan kartini 12, Surakarta, Telp. (0271) 63591

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini telah dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, yaitu pada bulan November sampai Desember 2012. Penelitian ini telah dilaksanakan dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan, setiap pertemuan merupakan bagian dari siklus yang dapat digunakan untuk melihat peningkatan kemampuan gerak dan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan model aktivitas sirkuit.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 anak. Dengan perincian siswa putra berjumlah 14 dan siswa putri berjumlah 14 anak.

Data dan sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data hasil lempar cakram sumber data diperoleh dari siswa.
2. Data dari proses melakukan aktivitas sirkuit dilihat dari cara memegang cakram, cara melakukan awalan, cara melempar dan gerakan lanjutan, sumber data diperoleh dari siswa.
3. Data aktivitas siswa selama pembelajaran dengan model aktivitas sirkuit sumber data diperoleh dari

peristiwa atau kejadian selama pembelajaran berlangsung.

4. Data daftar absensi siswa, daftar nilai penjas kelas VIII B, silabus, RPP, dan sebagainya, sumber data diperoleh dari dokumen.

Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat didiskripsikan dalam tabel berikut:

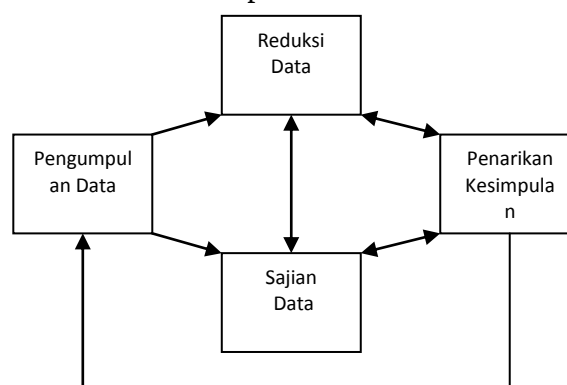
Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	1. Hasil Lempar cakram 2. Proses melakukan gerakan awalan, melempar cakram, dan gerakan lanjutan.	1. Test praktek/hasil tes selama mengajar 2. Praktik dan unjuk kerja	1. Tes lempar cakram 2. Lembar observasi
2	Peristiwa selama pembelajaran	Aktivitas siswa selama pembelajaran dengan model aktivitas sirkuit.	Observasi dan Dokumentasi	Pedoman observasi
3	Dokumen	1. Daftar absensi 2. Daftar nilai kelas VIII B 3. Silabus	Studi simak/pelusuran pustaka	1. Lembar observasi 2. Lembar observasi 3. Lembar observasi

Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan triangulasi sumber data. Yang terdiri dari Observer, guru, dan siswa.

Analisis data merupakan aktivitas pengorganisasian data. Teknik analisis ini mengacu pada model analisis interaktif yang diungkapkan oleh HB. Sutopo (2006: 119) dilakukan dalam 3 komponen yaitu:

1. Reduksi data
2. Sajian data
3. Penarikan simpulan dan verifikasi



Gambar 1. Teknik Analisis Data

(Sumber : HB. Sutopo 2006: 120)

Dalam Penelitian ini target indikator keberhasilan ditentukan $\geq 80\%$ dari jumlah siswa (28 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan lempar cakram sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 75.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melaksanakan proses penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan observasi untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan yang sebenarnya, serta mencari informasi tentang kendala yang di hadapi dalam

proses pembelajaran. Hasil dari kegiatan observasi awal adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang mengikuti pelajaran penjas berjumlah 28 anak yang terdiri dari 14 siswa putra dan 14 siswa putri.
2. Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat pembelajaran lempar cakram. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti pembelajaran lempar cakram, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
3. Guru kesulitan menemukan model dan penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan melempar cakram pada siswa.

Dari hasil observasi juga diperoleh kondisi awal yang didapat berdasarkan pengamatan langsung di lapangan selama proses pembelajaran oleh guru penjas.

Dari hasil observasi diketahui bahwa nilai yang menunjukkan angka ketuntasan 21,45% atau 6 siswa dari jumlah keseluruhan siswa. Ini berarti 22 siswa dari 28 siswa belum mencapai KKM yaitu 75. Jumlah dari nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti nyata bahwa kemampuan lempar cakram siswa kelas VIII B belum mampu mencapai batas ketuntasan belajar siswa.

Selain itu sarana dan prasarana yang dimiliki sangat terbatas. Hal ini terbukti dengan sedikitnya alat-alat olahraga yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran penjas. Seperti cakram hanya memiliki 2 buah, sampai 4 buah, tidak memiliki cone, bilah, bendera, dan lain sebagainya.

Dari kondisi awal yang telah diketahui, peneliti menerapkan dua siklus dengan menerapkan model pembelajaran aktivitas sirkuit untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa kelas VIII B. Pada siklus yang diterapkan masing-masing menggunakan model aktivitas sirkuit. Di dalam model aktivitas sirkuit tersebut berisikan tentang pengenalan lempar cakram serta cara pembelajaran gerak melempar cakram. Skenario pembelajaran telah dibuat sebagai kegiatan lanjutan yang meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, analisis, dan analisis tindakan. Penelitian diakhiri bila indikator

pencapaian telah terpenuhi. Pembahasan masing-masing siklus dapat dilihat seperti di bawah ini.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari hasil tes kemampuan lempar cakram dan nilai ketuntasan hasil belajar sebelum diberi pembelajaran penjas dengan model aktivitas sirkuit, dan setelah diberi siklus 1 dan siklus 2. Berikut ini disajikan secara berturut-turut pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai berikut:

1. Siklus 1 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Di dalam pelaksanaan PTK lempar cakram meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi (4) analisis dan refleksi.

Pada siklus 1 diberi pembelajaran dengan menggunakan model aktivitas sirkuit, pembelajaran lempar cakram yang terdiri dari cara melakukan gerakan awalan, cara melempar, dan gerak lanjut.

Sebelum siklus 1 diberikan peneliti bersama guru penjas melaksanakan tes dan pengukuran hasil belajar lempar cakram dan penilaian observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Ini dimaksudkan untuk

mengetahui data awal (pratinjauan) kemampuan lempar cakram dan ketuntasan hasil belajar.

Berdasarkan data awal yang diperoleh, seperti yang terlihat di dalam tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai 21,45% yang menunjukkan angka ketuntasan dari seluruh jumlah siswa. Hal ini berarti 22 siswa dari 28 siswa belum mencapai batas KKM yaitu 75. Banyaknya siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti nyata bahwa kemampuan melempar cakram siswa di kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 belum mampu mencapai batas ketuntasan belajar siswa.

Dari hasil tes dan pengukuran kemampuan lempar cakram dan nilai ketuntasan hasil belajar, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan 1, meliputi kegiatan sebagai berikut:

1) Peneliti merancang bentuk-bentuk permainan yang akan digunakan dengan model aktivitas sirkuit untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Peneliti membuat bentuk permainan bersama-sama dengan guru penjas SMP Negeri 10 Surakarta.
- b) Peneliti, guru penjas, dan siswa merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.

2) Peneliti bersama guru penjas menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi lempar cakram sesuai dengan materi pada siklus 1.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dilakukan pada hari sabtu tanggal 10 november 2012 di SMP Negeri 10 Surakarta Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan didalam RPP, implementasinya adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan tindakan 1 dilakukan selama dua minggu dengan dua kali pertemuan. Pembelajaran dalam satu minggu diberikan satu kali pertemuan dengan waktu pembelajaran 2 x 40 menit. Pelaksanaan tindakan 1 dengan memberikan pembelajaran penjas dengan menggunakan model aktivitas sirkuit yang berisikan tentang gerak dasar melempar. Pelaksanaan dari masing-masing pembelajaran pada siklus 1 sebagai berikut:

1) Kegiatan awal

- a) Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, seting letak dan alat.
- b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi.

d) Guru memberikan apresiasi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.

e) Guru mengajak siswa menuju lapangan mangkunegaran.

f) Melakukan pemanasan statis dinamis.

2) Kegiatan Inti

- a) Lempar simpai dari samping badan (pos 1)
- b) Lemar piring plastik (pos 2)
- c) Melempar gelang plastik (pos3)
- d) Lempar cakram dengan alat yang sesungguhnya (pos 4)
- e) Pada akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak lempar cakram, setiap siswa diberi dua kali kesempatan untuk melempar.

3) Penutup

- a) Melakukan pendinginan (*coolingdown*)
- b) Evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Siswa berdo'a, kemudian kembali ke sekolahan.

c. Observasi Tindakan

Hasil observasi tersebut adalah:

1) Proses Tindakan

Pertemuan pertama pembelajaran lempar cakram berjalan cukup baik.

Guru sudah menyampaikan materi dan memberi contoh didalam mengajar. Namun masih banyak siswa gerakannya masih salah dalam melakukan gerak dasar awalan, saat melempar, maupun gerak lanjut. Pada gerak awalan ada 18 siswa yang masih salah, pada gerak melempar ada 20 siswa yang salah, dan pada gerak lanjut ada 19 siswa yang masih salah.

2) Pengaruh Tindakan

Pembelajaran yang menggunakan model aktivitas sirkuit ternyata lebih menarik perhatian siswa. Siswa menjadi semangat dan antusias untuk mengikuti permainan yang diberikan oleh guru. Perbaikan-perbaikan gerakan sudah bisa mulai diamati menjadi lebih baik meskipun tidak semuanya mengalami peningkatan.

3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Beberapa kendala yang muncul yang dihadapi ketika pelaksanaan tindakan. Pertemuan pertama, siswa cenderung sulit diatur di awal kegiatan. Masih ada siswa yang ngobrol dengan teman hal ini disebabkan karena siswa melihat peneliti dan teman-temannya yang membantu hal ini dirasa siswa kurang biasa. Konsentrasi siswa

terkadang tidak fokus. Lemparan sering kali jatuh tidak jauh.

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Kendala yang dihadapi dapat diidentifikasi penyebabnya. Dalam satu lapangan digunakan dengan sekolah lain dalam waktu yang bersamaan. Konsentrasi yang tidak fokus, karena siswa melihat langsung siswa dari sekolah lain dengan materi yang berbeda. Lemparan kurang jauh hal ini dikarenakan tidak adanya jarak minimal yang ditentukan.

5) Persoalan Lain yang Timbul

Kegiatan belajar mengajar (KBM) yang di mulai pada jam ke 3-4 yaitu jam 08.30-10.00, pada kondisi cuaca yang panas membuat siswa cepat merasa lelah dan ingin segera selesai

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama, peneliti melakukan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pada pertemuan pertama, indikator yang tercantum dalam RPP belum sepenuhnya tercapai, namun telah menunjukkan hasil yang lebih baik. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana siswa yang nilainya sudah mencapai KKM bertambah 4 siswa.
- 2) Model pembelajaran menggunakan model aktivitas sirkuit dalam

proses pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung lebih baik.

- 3) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- 4) Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif, dan kognitif sudah menunjukkan peningkatan. Walaupun menunjukkan peningkatan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus 1. Maka peneliti harus melanjutkan pada pertemuan berikutnya dengan perbaikan-perbaikan pada pertemuan selanjutnya.
- 5) Untuk lebih meningkatkan hasil lemparan yang lebih jauh, guru akan menentukan jarak minimal lemparan.

2. Siklus 1 Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari analisis dan refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan berikutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Guru dan peneliti bersama-sama membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan

mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu menerapkan model aktivitas sirkuit untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram dengan tingkat kesulitan yang meningkat.

- 2) Mempersiapkan alat-alat yang akan dipergunakan dalam permainan untuk membantu pembelajaran dan menyiapkan formasi penataan alat yang lebih menarik.
- 3) Menyusun lembar observasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dilakukan pada hari sabtu tanggal 17 november 2012, di SMP Negeri 10 Surakarta, Setiap tatap muka dilaksanakan selama 2 x 40 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan didalam RPP, implementasinya adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal
 - a) Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, seting letak dan alat.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi.

- d) Guru memberikan apresiasi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Guru mengajar siswa menuju lapangan mangkunegaran.
 - f) Melakukan pemanasan statis dinamis.
- 2) Kegiatan Inti
- a) Lempar simpai dari samping badan dengan jarak yang telah ditentukan (pos 1)
 - b) Lempar piring plastik dengan jarak yang ditentukan (pos 2)
 - c) Lempar gelang plastik dengan jarak yang ditentukan (pos 3)
 - d) Lempar cakram dengan alat yang sesungguhnya (pos 4)
 - e) Pada akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak lempar cakram, setiap siswa diberi dua kali kesempatan untuk melempar.
- 3) Penutup
- a) Melakukan pendinginan (*coolingdown*)
 - b) Evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.
 - c) Siswa berdo'a, kemudian kembali ke sekolah.

c. Observasi tindakan

Hasil observasi tersebut adalah:

1) Proses Tindakan

Pada siklus 1 pertemuan kedua, guru menjalankan skenario yang ada di dalam RPP, siswa semakin tertarik dengan permainan yang telah masing-masing jaraknya ditentukan. Siswa Antusias dalam dalam pembelajaran.

2) Pengaruh Tindakan

Pembelajaran semakin menarik minat siswa karena lebih menantang, dengan permainan yang lebih menantang siswa lebih antusias dalam pembelajaran.

3) Kendala dalam Implementasi Tindakan

Sering ragu-ragu dalam melaksanakan permainan, kurang percaya diri. Walaupun lemparan sudah banyak yang mendekati jarak minimal tetapi lemparan masih datar tidak membentuk sudut 45 derajat, sehingga masih ada siswa yang lemparannya dekat.

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Guru kurang memberi motivasi, kurang memberikan pujian pada siswa, tidak ada pemberian *reward*.

5) Persoalan Lain yang Timbul

Kondisi lapangan yang harus berbagi dengan sekolah lain, sehingga tempat untuk melakukan permainan kurang leluasa.

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil pada siklus 1 pertemuan kedua tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pada siklus 1 pertemuan kedua indikator pencapaian memang belum terpenuhi tetapi ada peningkatan yang lebih baik lagi. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana siswa yang nilainya sudah mencapai KKM bertambah 7 siswa.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- 3) Untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa, sebelum dan pada saat pembelajaran berlangsung guru memberi motivasi, reward, dan pujian.
- 4) Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif, dan kognitif, sudah menunjukkan peningkatan yang baik. Seperti terlihat dalam tabel 5.

Tabel 5. Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siklus I

Aspek yang diukur	Survei Awal		Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang tuntas	Presentase ketuntasan	Jumlah siswa yang tuntas	Presentase ketuntasan	

Hasil belajar lempar cakram	6	21,45%	17	60,74%	Diukur dan diamati pada saat proses melakukan gerakan lempar cakram dan hasil lempar cakram
-----------------------------	---	--------	----	--------	---

Berdasarkan diskripsi tabel 2 pada akhir siklus 1 dapat dilihat 17 siswa sudah mencapai KKM. Angka ini menunjukkan 60.74% dari jumlah siswa di kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta telah tuntas. Presentase ini belum mencapai target capaian yaitu 80%. Maka proses tindakan dilanjutkan ke siklus 2.

3. Siklus 2 Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan guru berkolaborasi membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan berdasarkan apa yang telah terjadi pada siklus 1.
- 2) Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran menggunakan model aktivitas sirkuit.
- 3) Menyusun lembar observasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan pada siklus 2 pertemuan pertama dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 24 november 2012. Pembelajaran dilaksanakan selama 2 x

40 menit. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan awal

- a) Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, setting letak dan alat.
- b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi.
- d) Guru memberikan apresiasi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
- e) Guru mengajar siswa menuju lapangan mangkunegaran.
- f) Melakukan pemanasan statis dinamis.

2) Kegiatan Inti

- a) Melakukan gerakan melempar simpai dari samping badan ke arah sasaran sebuah bola (pos 1)
- b) Melakukan gerakan melempar piring plastik dengan sasaran kardus (pos 2)
- c) Melakukan gerakan melempar gelang plastik ke arah pos di depannya (pos 3)
- d) Melakukan rangkaian gerakan lempar cakram dengan alat yang sesungguhnya (pos 4)

- e) Pada akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak lempar cakram, setiap siswa diberi dua kali kesempatan untuk melempar.

3) Penutup

- a) Melakukan pendinginan (*coolingdown*)
- b) Evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Siswa berdo'a, kemudian kembali ke sekolah.

c. **Observasi Tindakan**

Hasil observasi tersebut adalah:

1) Proses Tindakan

Pertemuan pertama pada siklus 2 proses tindakan berjalan dengan lancar dan baik. Siswa semakin senang dan semangat mengikuti pembelajaran, motivasi untuk bisa sangat tinggi.

2) Pengaruh Tindakan

Kemampuan siswa dalam melempar cakram diamati semakin meningkat dibanding dengan pertemuan sebelumnya, motivasi dan antusiasme untuk bisa lebih tinggi. Siswa banyak yang berusaha melakukan permainan dengan serius dan siswa tertarik untuk mencoba dan mencoba lagi.

3) Kendala dan Implementasi Tindakan

Siswa yang merasa sudah lulus pada siklus 1 kurang serius mengikuti pembelajaran, walaupun tetap mendapat nilai kriteria tuntas, tapi hasil yang diperoleh pada siklus 2 kurang maksimal.

4) Identifikasi Penyebab Terkendalanya Tindakan

Karena merasa sudah bisa, dan beranggapan pasti lulus pada tiap pertemuan siswa menjadi kurang serius.

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan pada hasil observasi pada siklus 2 pertemuan pertama tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- 2) Pada siklus 2 pertemuan pertama, indikator pencapaian yang tercantum didalam RPP menunjukkan banyak sekali peningkatan yang lebih baik lagi. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana siswa yang nilainya sudah mencapai KKM bertambah 4 siswa.
- 3) Guru harus selalu memperhatikan siswa, karena masih ada siswa yang

tidak serius pada waktu pembelajaran berlangsung.

- 4) Siswa yang dirasa masih kesulitan pada pertemuan ini harus lebih diperhatikan lagi oleh guru.
- 5) Guru dan peneliti memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar, meskipun *reward* hanya dengan sebuah pujian.

4. Siklus 2 Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan guru berkolaborasi membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan berdasarkan apa yang telah terjadi pada siklus 1.
- 2) Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran menggunakan model aktivitas sirkuit.
- 3) Menyusun lembar observasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan pada siklus 2 pertemuan kedua dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 01 desember 2012. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal

- a) Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, seting letak dan alat.
 - b) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
 - c) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi.
 - d) Guru memberikan apresiasi, motivasi, penjelasan tujuan pembelajaran dan indikator yang harus dicapai.
 - e) Guru mengajar siswa menuju lapangan mangkunegaran.
 - f) Melakukan pemanasan statis dinamis.
- 2) Kegiatan Inti
- a) Melakukan gerakan melempar sampai ke sasaran cone (pos 1)
 - b) Melakukan gerakan melempar piring plastik melewati tali yang melintang di atas (pos 2)
 - c) Melakukan gerakan melempar gelang plastik dan memasukan ke ting atau patok yang telah disiapkan (pos 3)
 - d) Melakukan rangkaian gerakan lempar cakram dengan alat yang sesungguhnya (pos 4)
 - e) Pada akhir pembelajaran guru penjas memberikan tes kepada siswa dengan melakukan rangkaian gerak lempar cakram, setiap siswa

diberi dua kali kesempatan untuk melempar.

3) Penutup

- a) Melakukan pendinginan (*coolingdown*)
- b) Evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Siswa berdo'a, kemudian kembali ke sekolah.

c. Observasi Tinakan

Hasil observasi tersebut adalah:

1) Proses Tindakan

Pertemuan kedua pada siklus 2 proses tindakan telah berjalan dengan lancar. Guru menyampaikan materi dengan baik. Siswa juga dapat dikondisikan dengan baik, pembelajaran dengan menggunakan model aktivitas sirkuit sangat menarik perhatian dari siswa. Semua siswa mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir kegiatan

2) Pengaruh Tindakan

Peningkatan kemampuan lempar cakram dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit telah diamati dan dapat meningkatkan kemampuan melempar cakram. Selain psikomotor yang meningkat, afektif dan kognitif juga semakin baik.

- 3) Kendala dalam Implementasi Tindakan
Konsentrasi pembelajaran sedikit terpacah karena kondisi cuaca yang panas serta angin yang kencang sehingga banyak siswa yang kondisi badannya kurang fit.
- 4) Identifikasi Penyebab Terkendaalanya Tindakan
Kondisi cuaca yang tidak menentu panas disertai angin kencang membuat konsentrasi siswa kurang fokus.

d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi siklus 2 pertemuan kedua tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang telah dibuat pada rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus 2.
- 2) Model pembelajaran aktivitas sirkuit yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta, sehingga proses belajar mengajar serta pemberian materi dapat berjalan lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus 2 pertemuan kedua dapat terlaksana dengan baik.

- 3) Guru dan peneliti memberikan *reward* kepada siswa yang telah melakukan gerakan melempar dengan benar.
- 4) Pada siklus 2 pertemuan kedua, indikator pencapaian yang tercantum didalam RPP menunjukkan banyak sekali peningkatan yang lebih baik. Terbukti dengan hasil rekap nilai dimana siswa yang nilainya sudah mencapai KKM bertambah 3 siswa.
- 5) Pemahaman materi yang telah dituangkan dalam pengerjaan soal sudah ada sedikit peningkatan dibanding dengan siklus sebelumnya.
- 6) Kemampuan siswa dalam melakukan gerak melempar cakram meningkat dari 60.74% ketuntasan dari siklus 1 menjadi 85.74% pada akhir siklus 2. Hal ini membuktikan bahwa target capaian ketuntasan sudah tercapai, sehingga penelitian sudah bisa dihentikan.

Dengan demikian baik secara ketuntasan belajar maupun rata-rata hasil belajar lempar cakram terjadi peningkatan yang sangat berarti, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lempar cakram.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siklus 2

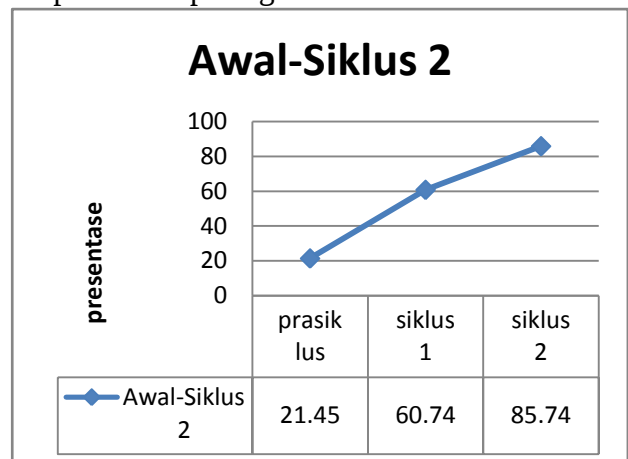
Aspek yang diukur	Survei Awal		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang tuntas	Presentase ketuntasan	Jumlah siswa yang tuntas	Presentase ketuntasan	
Hasil belajar lempar cakram	6	21,45%	17	85,74%	Diukur dan diamati pada saat proses melakukan gerakan lempar cakram dan hasil lempar cakram

Berdasarkan hasil diskripsi pada tabel 3 kemampuan lempar cakram kelas VIII B SMP Negeri Surakarta tahun pelajaran 2012/2013 mengalami peningkatan. Data pratindakan menunjukkan 6 siswa tuntas dengan presentase ketuntasan 21,45%. Setelah diadakan tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan menjadi 17 siswa tuntas dengan presentase ketuntasan 60,74%. Dan setelah diadakan siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 24 siswa tuntas dengan presentase ketuntasan 85,74%. Dari jumlah keseluruhan 28 siswa, masih ada 4 siswa yang belum mencapai KKM.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus 1 dan siklus 2, terdapat peningkatan kemampuan lempar cakram pada siswa kelas VIII

B SMP Negeri 10 Surakarta. Peningkatan dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Presentase Ketuntasan Hasil Belajar Lempar Cakram.

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa presentase ketuntasan siswa pratindakan yang semula 21,45% meningkat menjadi 60,74% pada siklus 1 dan masih meningkat lagi menjadi 85,74% pada akhir siklus 2. Peningkatan ini merupakan peningkatan secara aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa.

D. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram, baik peningkatan kualitas proses maupun peningkatan kualitas hasil. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta dengan menggunakan model aktivitas sirkuit. Dengan menggunakan model aktivitas sirkuit, pembelajaran lempar cakram yang semula bersifat monoton dan tidak menyenangkan, akan

menjadi menyenangkan dan tidak monoton. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 ini sebenarnya sudah cukup baik, dilihat dari perbaikan pada tindakan 1 dan tindakan 2 menunjukkan peningkatan pembelajaran yang maksimal. Terbukti dengan adanya peningkatan siswa dalam hasil belajar lempar cakram, jika dibandingkan pada hasil pembelajaran pada tindakan 1 ataupun sebelum dilaksanakan tindakan. Dibandingkan dengan sebelum diadakan tindakan pelaksanaan siklus 1 berdampak positif pada meningkatnya kualitas proses dan hasil lempar cakram. Meskipun demikian indikator pencapaian yang ditargetkan belum tercapai sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus 2.

Pelaksanaan siklus 2 menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan siklus 1. Penelitian tindakan kelas ini sudah terlaksana dengan baik, peneliti yang berkerjasama dengan guru menemukan beberapa hal sebagai temuan pada saat penelitian, antara lain:

1. Meningkatnya kemampuan lempar cakram

Peningkatan kemampuan lempar cakram dapat dilihat dari hasil selama proses belajar siswa dari sebelum tindakan hingga akhir siklus 2. Sebelum adanya tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai 75 sebanyak 6 siswa

atau 21,45% tuntas dari jumlah keseluruhan 28 siswa. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus 1 menjadi 17 siswa atau 60,74% tuntas dari jumlah keseluruhan 28 siswa, dan meningkat menjadi 24 siswa atau 85,74% tuntas dari jumlah keseluruhan 28 siswa pada siklus 2. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta mencapai keberhasilan pada siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian dapat dihentikan dan dapat dikatakan berhasil.

2. Meningkatnya konsentrasi siswa

Dengan siswa konsentrasi kepada pembelajaran yang sedang diberikan hal ini akan ikut meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus bisa menciptakan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk didalamnya adalah dalam memilih permainan yang sesuai dan menyenangkan.

3. Meningkatkan keaktifan siswa

Dengan memanfaatkan permainan yang dibuat dalam bentuk pos, berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran

menjadi menarik dan tidak monoton.

Guru memancing siswa untuk aktif.

4. Meningkatkan keterampilan guru dalam mengatur dan mengkondisikan kelas.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan bahwa dengan menggunakan model aktivitas sirkuit, dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak lempar cakram pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta tahun pelajaran 2012/2013..

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta penerapan pendekatan pembelajaran yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru penjas sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi gerak dasar lempar cakram, menyampaikan materi dengan model aktivitas sirkuit. Selain itu, guru hendaknya mau membuka

diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.

2. Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode dalam penyampaian materi pembelajaran.
3. Dengan penerapan model pembelajaran aktivitas sirkuit dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam gerak lempar, guru hendaknya mencoba teknik tersebut dalam pembelajaran Penjas sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2010). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: ALFABETA.
- Azis, S. (2001). Permainan Kecil Di Sekolah Dasar. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, depdiknas
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Garry, A. Carr. (2003). Atletik untuk Sekolah. Ter. Nasution, E. D. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hamdani. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: pustaka Setia.

- Hidayatullah, M.F. (2008). Mendidik Anak Dengan Bermain. Surakarta: UNS Press
- Indriana, D. (2010). Ragam Alat Bantu Media Pengajaran. Jogjakarta: DIVA Press.
- Kristiyanato, A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Pres.
- Lutan, R. & Suherman, A. (2000). Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Mukholid, A. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Surakarta: Yudhistira.
- Munasifah. (2008). Atletik Cabang Lempar. Semarang: Aneka Ilmu.
- Pribadi. A .B. (2009). Model Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: Dian Rakyat.
- Purwanto. (2011). Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Roji. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: Erlangga
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Litera.
- Sanjaya, W. (2010). Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: Prenada Media Group.
- Saputra, Y. M. (2001). Dasar-dasar Ketrampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk SLTP. Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sarjono. & Sumarjo (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sukardi. (2010). Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suprijono, A. (2012). Cooperativ Learning Teori dan Aplikasi Paikem. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Tomoliyus. (2001). Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Direktorat jenderal Olahraga.