

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI PADA MATA PELAJARAN PENJASKES UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK BERMAIN BOLA TANGAN SISWA KELAS XI-TKJ SMK NEGERI 1 DOMPU TAHUN 2017-2018

Bung Syahrir

Guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Dompu

Abstract: Physical Education is an educational process that utilizes physical activity and is planned to be systematically aimed at developing and enhancing individual organically, neuromuscularly, perceptually, cognitively, and emotionally within the framework of the national education system. The problem to be studied in this research is how to improve handball technique for students with inquiry model of learning? While for the purpose of this research is to know how the improvement of learning achievement of physical education in the student in utilization of Inquiry Learning Model. This research is action research for two rounds. Each round consists of two stages: design, activity and observation. Subjects in this study were students of Class XI TKJ SMKN 1 Dompu. based on the research that has been done there is the improvement of the handball game shown by cycle I up to cycle II, cycle I (49%), cycle II (87%). The conclusion of this research is the Inquiry Learning Model can improve the technique of playing handball on the students of Class XI TKJ SMKN 1 Dompu, and this model can be made as one alternative in physical education.

Keywords: Model Inkuiri, Handball, Physical Education.

Abstrak: Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah peningkatan teknik bermain bola tangan bagi siswa dengan model pembelajaran inkuiri? Sedangkan untuk Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa dalam pemanfaatan Model Pembelajaran Inkuiri. Penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan. Subyek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas XI TKJ SMKN 1 Dompu. berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terjadi peningkatan dalam teknik bermain bola tangan ditunjukkan oleh siklus I sampai dengan siklus II, siklus I (49%), siklus II (87%). Simpulan dari penelitian ini adalah Model Pembelajaran Inkuiri dapat meningkatkan teknik bermain bola tangan pada siswa Kelas XI TKJ SMKN 1 Dompu, serta model pembejalaran ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternative dalam pendidikan jasmani.

Kata kunci: Model Inkuiri, Bola tangan, Penjaskes.

I. PENDAHULUAN

Tujuan Kurikulum 2013 sesuai dengan Permendikbud no. 68 tahun 2013 adalah mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kritis, kreatif, inovatif, dan efektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia. Untuk menghadapi tantangan tersebut kurikulum harus mampu membekali peserta didik dengan berbagai kompetensi. Guru sebagai komponen penting dalam pendidikan memiliki tanggung jawab yang besar dan sangat menentukan dalam

pencapaian kompetensi kurikulum. Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun perangkat pembelajaran secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis siswa (Depdiknas, 2007).

Belajar dapat membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Perubahan ini merupakan pengalaman tingkah laku dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Pengalaman dalam belajar merupakan

pengalaman yang dituju pada hasil yang akan dicapai siswa dalam proses belajar di sekolah. Menurut Poerwodarminto (1991: 768), prestasi belajar adalah hasil yang dicapai (dilakukan, dikerjakan), dalam hal ini prestasi belajar merupakan hasil pekerjaan, hasil penciptaan oleh seseorang yang diperoleh dengan ketelitian kerja serta perjuangan yang membutuhkan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa prestasi belajar yang dicapai oleh siswa dengan melibatkan seluruh potensi yang dimilikinya setelah siswa itu melakukan kegiatan belajar. Pencapaian hasil belajar tersebut dapat diketahui dengan mengadakan penilaian tes hasil belajar. Penilaian diadakan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah berhasil mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Di samping itu guru dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. Sejalan dengan prestasi belajar, maka dapat diartikan bahwa prestasi belajar Penjaskes adalah nilai yang diperoleh siswa setelah melibatkan secara langsung/aktif seluruh potensi yang dimilikinya baik aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (keterampilan) dalam proses belajar mengajar Penjaskes.

Kualitas kehidupan bangsa sangat ditentukan oleh faktor pendidikan. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka, dan demokratis. Oleh karena itu, pembaharuan pendidikan harus selalu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional. Kemajuan suatu bangsa hanya dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik. Upaya peningkatan mutu pendidikan itu diharapkan dapat menaikkan harkat dan martabat manusia Indonesia. Untuk mencapai itu pendidikan harus adaptif terhadap perubahan zaman.

Memasuki Abad ke-21 ini, keadaan SDM kita sangat tidak kompetitif. Menurut catatan Human Development Report Tahun 2003 versi UNDP, peringkat HDI (Human Development Index) atau kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia berada di urutan 112. Indonesia berada jauh di bawah Filipina (85), Thailand (74), Malaysia (58), Brunai Darussalam (31), Korea Selatan (30), Singapura (28). Organisasi Internasional yang lain juga menguatkan hal itu. International Education Achivement (IEA) melaporkan bahwa kemampuan membaca siswa SD di Indonesia berada pada urutan 38 dari 39 negara yang di survei. Sementara itu, Third Mathematics and Society Study (TIMSS), lembaga yang mengukur pendidikan di dunia, melaporkan bahwa kemampuan matematika siswa SMP kita berada pada urutan ke-34 dari 38 negara, sedangkan kemampuan IPA berada di urutan ke-32 dari 38 negara. Jadi, keadaan pendidikan kita memang memprihatinkan. Untuk itu pembaharuan harus dilakukan. Permasalahan ini

disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah mutu kesehatan yang rendah di masyarakat Indonesia. Kepedulian terhadap kesehatan ternyata masih sangat kurang. Hal ini harus di waspadai sebagai bentuk ancaman yang serius terhadap perkembangan anak didik sebagai penerus generasi bangsa. Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan.

Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Selain itu memperkenalkan anak pada olahraga sejak dini juga dapat membantu mempercepat perkembangan anak lebih sehat. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi dan olahraga merupakan tanggung jawab bersama antara orang tua dan guru disekolah. Kerjasama orang tua siswa dengan sekolah akan sangat membantu guru dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Pelajaran jasmani merupakan materi pendidikan yang menyangkut ilmu kesehatan dan olah fisik di sekolah. Pelajaran ini bertujuan untuk membangun kesehatan mental dan fisik siswa. Pencapaian prestasi akademis di bangku sekolah tanpa ditunjang dengan mental dan fisik yang sempurna mustahil dapat dicapai.

Permasalahan yang sering timbul di sekolah adalah kurangnya motivasi siswa untuk giat mengikuti pelajaran olahraga. Siswa enggan mengikuti latihan – latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan–latihan tersebut melelahkan. Mereka lebih senang tinggal di kelas dengan berbagai alasan daripada bermain di lapangan. Khususnya pada saat permainan bola tangan.

Berdasarkan latar belakang di atas salah satu solusi yang ditawarkan adalah pembelajaran yang atraktif dan kreatif sehingga mampu menarik minat belajar siswa yaitu inkuiri.

Terkait dengan permainan bola tangan, ada beberapa Jenis tembakan dalam permainan bola tangan yaitu,

1. Center Shot (tembakan tengah)

- bagi yang menggunakan tangan kiri : kaki kanan didepan, tangan kanan : kaki kiri didepan
- pada saat bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai ke belakang
- lengan bagian depan membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas
- pinggang berputar ke samping bersama-sama dengan lengan lempar
- tangan dibelakang bola, jari-jari tangan di bentangkan dengan luwes

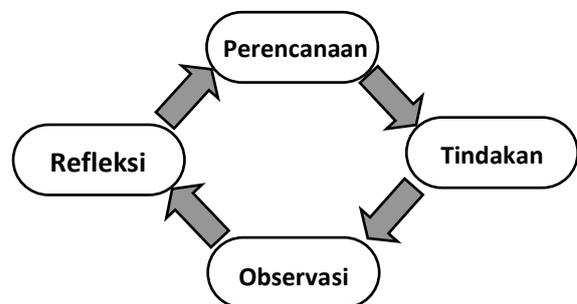
- langkah ketiga dan terakhir saat ke depan harus lebar dan kuat
 - kaki menghadap ke arah gawang
 - tangan di belakang bola, namun bola jangan di tekan keras
 - ketika kaki yang lain meninggalkan lantai, lengan yang digunakan untuk melempar setinggi telinga.
2. Center Shot When Running (tembakan tengah dengan berlari)
- Bola dipegang dengan kedua tangan
 - Kaki kanan berada di udara ketika menangkap
 - Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri di depan, tangan kiri: kaki kanan di depan
 - Pada langkah terakhir, bola di bawa setinggi bahu
 - Langkah terakhir :lebar dan kuat
 - Lengan ditarik kebelakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kuat
3. Center Shot Hip Height (tembakan pinggang)
- Bola dipegang dengan kedua tangan
 - Kaki kanan berada di udara ketika menangkap
 - Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri di depan, tangan kiri: kaki kanan di depan
 - Pada langkah terakhir, bola dibawa setinggi bahu
 - Langkah terakhir : lebar dan kuat
 - Lengan ditarik ke belakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kuat.
 - Flying shot (tembakan melayang)
 - Selama lari ke depan, bawa bola setinggi bahu
 - Langkah ketiga kuat dan lebar
 - Di udara, pinggang sebaiknya ditarik kebelakang bersamaan dengan lengan lempar
 - Tarik kedua kaki ke atas secara horizontal
 - Pinggang tarik ke belakang
 - Lengan mengikuti gerakan ke depan dengan kuat
 - Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan pemain dengan tangan kanan: meloncat dengan kaki kiri pemain dengan tangan kiri : meloncat dengan kaki kanan.
4. Flaying Shot When Running (tembakan melayang dengan berlari)
- Selama lari ke depan, bawa bola setinggi bahu
 - Langkah ketiga kuat dan lebar
 - Di udara, pinggang sebaiknya ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan lempar
 - Tarik kedua kaki ke atas secara horizontal
 - Pinggang tarik ke belakang
 - Lengan mengikuti gerakan ke depan dengan kuat
 - Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan pemaqin dengan tangan kanan: meloncat dengan kaki kiri pemain dengan tangan kiri : meloncat dengan kaki kanan.

5. Dive shot (tembakan berbalik)
- Posisi awal tembakan ini ialah membelakangi gawang
 - Loncat tumpuan dengan satu atau dua tangan
 - Bungkukkan badan ke depan dengan pergelasan kaki, lutut dan dua pinggang, dan pandangan ke gawang
 - Setelah melakukan tembakan, kedua lengan menyentuh lantai secara langsung
 - Kedua kaki harus membentuk sudut 90 derajat
 - Gelincirkan badan saat dada menyentuh lantai
 - Dada, perut, dan kaki depan menggelincir ke lantai sambil kedua tangan mendorong badan ke atas menjauhi lantai

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin memilih judul penelitian, "Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Pada Mata Pelajaran Penjaskes Untuk Meningkatkan Teknik Bermain Bola Tangan Pada Siswa kelas XI TKJ SMKN 1 Dompu Tahun Pelajaran 2017-2018"

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Terdapat beberapa macam model PTK, namun yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah Model Kemmis dan McTaggart (Tiro, 2007). Model ini terdiri dari empat komponen dalam satu siklus, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Empat komponen tersebut dilaksanakan secara berurutan dalam dua siklus. Daur penelitian tindakan kelas ditujukan sebagai perbaikan atas hasil refleksi terhadap tindakan sebelumnya yang dianggap belum berhasil. Secara skematik disain PTK dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Skema Desain Penelitian Tindakan Kelas

Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti dikalangan guru (Mukhlis, 2003:5). PTK terdiri atas empat tahap, yaitu

planning (Rencana), action (tindakan), observasi (pengamatan) dan reflection (refleksi). Siklus spiral dari tahap-tahap PTK antara lain (1) Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran. (2) Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari ditetapkannya metode demonstrasi. (3) Refleksi, peneliti mengkaji melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat. (4) Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya

Observasi terbagi dalam dua putaran, dimana pada masing-masing putaran dikenal perilaku yang sama (alur kegiatan yang sama dan membahas satu sub pokok bahasan yang diakhiri dengan tes praktek di akhir masing-masing putaran. Dibuat dalam dua putaran dimaksudkan untuk memperbaiki system pengajaran yang dilaksanakan.

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tes praktek. Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran,

III. HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

A. Analisis data Penelitian Persiklus

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif I dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri dan lembar observasi aktivitas siswa.

b. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus

I dilaksanakan pada tanggal 5 September 2017 di kelas XI TKJ SMKN 1 Dompu dengan jumlah siswa 39 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru.

Hasil tes praktik siswa seperti terlihat pada tabel berikut

Tabel 1. Hasil Tes Praktik Siswa Pada Siklus I

| No | Uraian | Hasil |
|----|--------------------------------------|-------|
| 1 | Nilai rata-rata yang diperoleh siswa | 72 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas | 19 |
| 3 | Jumlah siswa yang tidak tuntas | 20 |
| 4 | Persentase ketuntasan klasikal | 49% |

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstrasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 72 dan ketuntasan belajar mencapai 49% atau ada 19 siswa dari 39 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan Model Pembelajaran Inkuiri

c. Pengamatan

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut

1. Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
2. Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu
3. Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

d. Refleksi

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

1. Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
2. Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
3. Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal

tes formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri dan lembar observasi siswa.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 di kelas XI TKJ SMKN 1 Dompu dengan jumlah siswa 39 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Tabel 2. Hasil Tes Siswa Pada Siklus II

| No | Uraian | Hasil |
|----|--------------------------------------|-------|
| 1 | Nilai rata-rata yang diperoleh siswa | 79 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas | 34 |
| 3 | Jumlah siswa yang tidak tuntas | 5 |
| 4 | Porsentase ketuntasan klasikal | 87% |

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 79. Total keseluruhan siswa adalah 39 siswa. Jumlah siswa yang tuntas sebanyak 34 siswa dan 5 siswa belum tuntas. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 87% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

c. Pengamatan

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentasae pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung
3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik
4. Hasil belajar siswa pada siklus II mencapai ketuntasan.

d. Refleksi

Pada siklus II guru telah menerapkan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan pembelajaran Model Pembelajaran Inkuiri dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode inkuiri memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (49%), siklus II (87%).

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan metode inkuiri memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan metode inkuiri dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode pengajaran, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. (2003). *Pendekatan Kontekstual (Contextual Teaching and Learning)*. Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama. Jakarta: Depdiknas.

- Depdiknas. (2007). *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos S.R. 1994. *Penjaskes*. Jakarta; Erlangga.
- Husni, Agusta, dkk. 1987. *Buku pintar Olahraga*. Jakarta; CV Mawar Gempita.
- Kurnia, Dedeng, 1982. *Cara Praktis Belajar Renang Modern*. Jakarta: Prakarsa Belia.
- Muhajir, 1998, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Untuk SMU Kelas 2, Jakarta; Erlangga.
- Slamet, S.R. 1994. *Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai.
- Suharno. 1986, *Ilmu Kepeleatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.
- Syarifuddin, Aib. 1997, *Penjaskes 1,2,3*, Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara Indonesia.