

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING (ORTODOK) MELALUI  
PENDEKATAN METODE *TEAM GAME TOURNAMENT* (TGT)  
(PADA SISWA KELAS VA SDN KEBRAON I SURABAYA)**

**Sri Oetami**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
gunawan.bean@yahoo.com

**Advendi Kristiyandaru**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Fenomena Selama ini kebanyakan siswa hanya dijadikan sebagai obyek saja dan bukan subyek. Akibatnya, materi yang disampaikan tidak terserap secara menyeluruh karena tidak adanya umpan balik antara materi yang diberikan oleh guru dan yang diterima oleh murid, sehingga berdampak pada hasil belajar dari siswa yang tidak maksimal. Hal ini terlihat dari penilaian yang sudah dilakukan pada kelas V A SDN Kebraon 1 Surabaya, 27 siswa atau 61,36% mendapatkan kriteria “kurang” dan 17 siswa mendapat nilai 75 ke atas atau 38,64% mendapat kriteria “sedang” dan “baik”. Artinya masih kurang dari Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) yang diinginkan yaitu  $\geq 75$ . Maka penelitian ini menggunakan model pembelajaran langsung karena pembelajaran ini merupakan model pembelajaran yang dirancang khusus untuk mengembangkan pembelajaran siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: Pada siklus 1, berhasil melampaui KKM sebanyak 5 siswa atau mencapai rata-rata nilai 54 dikatakan hasil penerapan metode pembelajaran belum tuntas. Pada siklus 2, berhasil melampaui KKM sebanyak 30 siswa atau dengan rata-rata nilai 80,02. Karena rata-rata nilai lebih besar 75%, maka hal ini dapat dikatakan tuntas. Untuk rata-rata tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) Studi awal hasilnya sebesar 54 dan studi akhir hasilnya sebesar 82,02. Maka peningkatan hasil tes belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) siswa sebelum dan setelah menerima metode TGT yaitu sebesar 26,02%.

**Kata Kunci:** hasil belajar, tolak peluru gaya menyamping, metode TGT.

**Abstract**

For most students this phenomenon only be used as objects rather than subjects. As a result, the material presented is not completely absorbed in the absence of feedback between the material provided by the teacher and accepted by students, so the impact on learning outcomes of students who are not maximal. It is evident from the assessment that has been conducted on the class VA state elementary school Kebraon 1 Surabaya, 27 students or 61.36% gain criterion of "less" and 17 students scored above 75 or 38.64% to obtain the criterion of "being" and "good". Means it is still less than the Minimum Graduation Criteria (KKM) is desired, namely  $\geq 75$ . So this study using direct instructional model for teaching learning model that is specifically designed to develop students' learning of procedural knowledge and declarative knowledge that can be taught step by step. The results are as follows: In cycle 1, KKM surpassed by 5 students or reach an average value of 54 said the results of applying the learning method has not been completed. In cycle 2, KKM surpassed many as 30 students or with an average value of 80,02%. Because on average 75% greater value, then it can be said to be complete. For the average shot-put style sideways (orthodox) initial study results by 54 and the final study results of 82,02%. Then increase the test results to learn shot put style sideways (Orthodox) students before and after receiving the TGT method of 26,02%.

**Keywords:** learning outcomes, shot sideways style, TGT method.

**PENDAHULUAN**

Pada hakekatnya pendidikan dalam konteks pembangunan nasional mempunyai fungsi sebagai pemersatu bangsa, penyamaan kesempatan, dan pengembangan diri. Pendidikan diharapkan dapat memperkuat keutuhan bangsa dalam NKRI. Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia. Karena pendidikan merupakan proses yang memerlukan waktu

dan melibatkan banyak faktor, sehingga dampaknya tidak akan segera diamati dan dirasakan oleh manusia.

Menurut UU RI. No. 2 Tahun 1989, Bab I, Pasal I (dalam Hamalik, 2008: 2), "pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang". Sedangkan menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif menerima pelajaran dengan baik.

Peningkatan hasil belajar yang dicapai oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari diri siswa (faktor internal) maupun dari luar siswa (faktor external). Faktor internal diantaranya adalah minat, bakat, motivasi dan tingkat intelegensi. Sedangkan faktor external diantaranya adalah metode pembelajaran dan lingkungan. Problem bagi guru pendidikan jasmani menghadapi yang demikian ini dibutuhkan upaya yang kreatif untuk menyampaikan materi pelajaran supaya dapat diterima siswa, hal ini berkaitan bahwa pembelajaran jasmani yang mana penekanannya dominasi domain psikomotor paling besar bila dibandingkan domain-domain yang lain.

Dalam upaya melaksanakan tuntutan gerak psikomotor yang lebih kompleks maka perlu ada upaya-upaya kreatif memilih model pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru. Pada waktu mengajar atletik guru selalu satu persatu untuk melakukan materi pembelajaran tolak peluru maka peneliti menggunakan model pembelajaran *cooperative learning* karena siswa bisa bekerja sama dan saling membantu dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempelajari akademik dan keterampilan antar pribadi.

Pembelajaran dengan menggunakan model *cooperative learning* merupakan pendekatan pembelajaran dengan cara, kelas dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang berjumlah berkisar tiga sampai enam siswa. Dengan cara yang demikian ini akan memudahkan guru untuk menyampaikan materi pembelajaran, karena setelah melalui penjelasan yang disampaikan oleh guru diharapkan siswa didalam kelompok terjadi interaksi *peer teaching*, yaitu siswa yang mempunyai kemampuan lebih mempunyai kewajiban membimbing kepada siswa yang masih belum mampu melakukan tugas. Maka dengan demikian tugas guru tidak menjadi figur sentral (*teaching centered learning*) tetapi tugas guru adalah sebagai fasilitator (*student centered learning*).

Salah satu kompetensi gerak yang dicantumkan pada kompetensi dasar pendidikan jasmani adalah melakukan gerakan keterampilan motorik dasar. Gerakan motorik dasar meliputi lari, jalan, lompat, dan lempar, dan semua itu terdapat dalam olahraga atletik. Nomor-nomor lempar dalam atletik meliputi tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil. Diantara nomor-nomor olahraga atletik, nomor lempar merupakan nomor yang banyak mengeluarkan tenaga terutama tolak peluru karena alatnya yaitu peluru atau bola besi, tidak dilempar seperti lempar cakram dan lempar lembing, melainkan ditolak atau didorong ke atas untuk tolak peluru.

Menurut Widya (2004: 152) tolakan adalah suatu gerakan yang menyatukan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong kemuka yang kuat. Tolak peluru merupakan bagian dari olahraga atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik, fase gerak dalam tolak

peluru secara berurutan terdiri atas (1) cara memegang peluru, (2) posisi awal, (3) meluncur, (4) memindahkan badan, (5) menolak/ melemaskan peluru, (6) *recovery*. Sementara itu, gaya yang biasa dilakukan yaitu: gaya menyamping, gaya membelakangi dan gaya putaran. Namun materi tolak peluru yang diajarkan dalam satuan pendidikan kelas V SD Negeri Kebraon I adalah tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) dan guru untuk menjelaskan materinya selalu menggunakan metode demonstrasi dan ceramah maka hal ini terlihat dari penilaian yang sudah dilakukan, terdapat 27 siswa atau 61,36% mendapatkan kriteria “kurang” dan 17 siswa mendapat nilai 75 ke atas atau 38,64% mendapat kriteria “sedang” dan “baik”.

Dalam pembelajaran tolak peluru, guru selalu menerapkan pembelajaran ceramah dan demonstrasi. Untuk mempermudah siswa melakukan pembelajaran tolak peluru maka kondisi tersebut dipandang peneliti perlu diberi metode TGT karena dengan memodifikasi tolak peluru dengan sebuah *game* atau unsur permainan pembelajaran tolak peluru akan lebih menarik untuk diajarkan dan memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks karena disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dalam keterlibatan belajar. Selain itu rendahnya hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) siswa, kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua berantusias untuk beraktivitas jasmani dan kurangnya pemahaman dari para siswa tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga selama mengikuti pendidikan jasmani para siswa hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

Pada pembelajaran berpusat pada siswa, harapan guru siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, namun pada kenyataan di lapangan harapan ini sering tidak sepenuhnya terpenuhi. Penyebab tidak terpenuhinya harapan ini salah satunya bisa saja terjadi apabila guru tidak tepat memilih metode pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung.

Metode pembelajaran *cooperative learning* dengan model TGT, merupakan model pembelajaran sebagaimana model pembelajaran *cooperative learning* lainnya yang selalu menekankan adanya bentuk kerjasama sesama siswa untuk menyelesaikan masalah, adapun tekniknya adalah membagi siswa dalam kelompok dengan jumlah antara tiga sampai enam siswa. Adapun ciri khusus dari model pembelajaran ini adalah media yang digunakan yaitu dengan menggunakan model permainan atau *game*. Sedangkan materi inti akan dilombakan melalui turnamen. Dengan model turnamen ini sangat menarik sekali, karena dengan adanya perlombaan ini diharapkan para siswa lebih termotivasi untuk lebih meningkatkan kemampuannya dengan melempar berkompetisi.

Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk mengetahui apakah metode TGT dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) siswa. Sehingga peneliti mengajukan judul penelitian, “Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya

Menyamping (Ortodok) Melalui Pendekatan Metode TGT (Studi pada siswa kelas VA SDN Kebraon I Surabaya)".

Sesuai latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Apakah pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodok) melalui metode TGT dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V A di SDN Kebraon I Surabaya?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodok) melalui metode TGT dapat meningkatkan hasil belajar siswa di SDN Kebraon I Surabaya

Asumsi adalah anggapan dasar dalam sebuah penelitian yang perlu dibuktikan kebenarannya. Maka dalam penelitian ini diasumsikan semua siswa kelas V A SDN Kebraon I sebagai subjek penelitian telah memperoleh pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodok)

#### Pendidikan Jasmani

Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Jasmani menunjuk pada hal-hal yang mengenai jasad, yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia, sebagaimana rohani yang menunjuk kepada segala sesuatu yang mengenai roh. Dengan pandangan ini maka pendidikan jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani, meskipun berusaha untuk mendidik manusia melalui sarana jasmani, dengan aktivitas jasmani atau aktivitas fisik, tetap berkepentingan dengan tujuan pendidikan yang tidak semuanya jasmani atau fisik.

#### Hakikat Pembelajaran Kooperatif

Menurut Ratumanan (2004) menjelaskan definisi pembelajaran kooperatif menurut para pakar, antara lain menurut Kauchack dan Eggen, belajar kooperatif merupakan suatu kumpulan strategi mengajar yang digunakan siswa untuk membantu satu dengan yang lainnya dalam mempelajari sesuatu. Slavin juga mengemukakan hal yang sama, yaitu dalam pembelajaran kooperatif siswa bekerja sama dalam kelompok kecil saling membantu untuk mempelajari suatu materi. Hal serupa juga diungkapkan Thompson dan Smith bahwa dalam pembelajaran kooperatif siswa bekerja sama dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempelajari akademik dan keterampilan antar pribadi (Ratumanan, 2004: 129).

Dalam pembelajaran kooperatif, kelas disusun atas kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok biasanya terdiri dari tiga sampai enam siswa dengan kemampuan yang berbeda, yakni tinggi, sedang dan rendah. Karakteristik dari pembelajaran kooperatif antara lain :

- Kelas dibagi atas kelompok-kelompok kecil. Anggota kelompok terdiri dari siswa dengan kemampuan yang bervariasi, yakni tinggi, sedang dan rendah.

- Siswa belajar dalam kelompoknya secara kooperatif untuk menguasai materi akademis.

- Sistem penghargaan lebih berorientasi kepada kelompok dari pada individu (Ratumanan, 2004: 130).

Pembelajaran kooperatif model TGT sangat mudah diterapkan karena melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, juga melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya, selain itu juga mengandung unsur permainan dan *reinforcement*. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model TGT memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks karena disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar

#### Pengertian Hakikat Belajar

Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan pelajaran. Dalam belajar tersebut individu menggunakan beberapa ranah, antara lain ranah psikomotor, afektif, dan kognitif (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 295)

#### Hakekat Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping

Teknik tolak peluru linier terbagi dalam fase-fase: persiapan, luncuran, pengantaran, dan pemulihan.

1. Dalam fase persiapan, pelempar ditempatkan untuk memulai meluncur.
2. Dalam fase meluncur, pelempar dan peluru bergerak dipercepat pada saat pelempar bersiap untuk fase pengantaran peluru.
3. Dalam fase pengantaran peluru dihasilkan kecepatan tambahan dan dipindahkan ke peluru sebelum dilepaskan.
4. Dalam fase pemulihan pelempar menahan dan menghindari kesalahan.

#### Hakikat PTK

Menurut Aqib (2006: 12), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas. Supardi (Arikunto 2009: 102) juga menyebutkan bahwa definisi dari penelitian tindakan kelas adalah bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh pendidik sendiri terhadap kurikulum, pengembangan sekolah, meningkatkan prestasi belajar, dan pengembangan keahlian mengajar.

#### METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Based Action Research*). Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah siswa SDN Kebraon I Surabaya kelas VA yang berjumlah 44 siswa dan kelas VB berjumlah 43 siswa. Subyek penelitian diambil berdasarkan diskusi dengan guru penjas, karena mayoritas kemampuan psikomotor siswa dikelas V A dibawah rata-rata kelas V B, tapi pada kemampuan kognitif kelas V A selalu menjadi unggulan.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Secara garis besar, alat pengumpul data ada dua kategori, yakni tes dan non-tes (Maksum, 2008: 55). Dalam penelitian ini dilakukan beberapa instrumen untuk memperoleh data di SDN Kebraon I Surabaya, yaitu:

Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data. Sebelum digunakan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kognitif
2. Psikomotor
3. Afektif

Dari persentase tersebut data yang diperoleh dideskripsikan dengan kalimat. Untuk mempermudah penafsiran terhadap hasil analisis persentase digunakan klasifikasi persentase berupa penafsiran dengan kalimat bersifat kualitatif sebagai berikut:

- a. (75% - 100%) = Baik
- b. (60% - 74%) = Cukup
- c. (<60%) = Kurang baik

Indicator keberhasilan Jika siswa memperoleh nilai 75 dari hasil kemampuan tes kognitif dan tes psikomotor maka dinyatakan lulus. Apabila dari hasil nilai keseluruhan mencapai 75% maka siswa dinyatakan lulus dan penilaian dapat dikatakan berhasil atau tercapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan menguraikan hasil penerapan metode pembelajaran *Team Game Tournament* (TGT) terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) dengan fokus bahasan yang meliputi hasil studi awal, dan studi akhir tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*).

### 1. Ketuntasan Hasil Belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*)

Kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada tempat penelitian sebesar 75. Oleh karena itu analisa ketuntasan hasil belajar dilakukan untuk mengetahui pencapaian hasil belajar yang diperoleh siswa setelah menerima penerapan metode *Team Game Tournament* (TGT) terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) selama 4 kali pertemuan dalam 2 siklus. Pengukuran pencapaian ketuntasan hasil belajar diukur pada aspek Psikomotor.

Hasil perhitungan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada masing-masing siklus dapat dilihat berikut ini:

**Tabel 1 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dalam 2 Siklus**

Siklus	Hari/Tanggal	Siswa Memenuhi KKM	Ketuntasan KKM	Ket
Studi Awal	3 Oktober 2012	5	54	Belum Tuntas
I	24 Oktober 2012	13	64,05	Belum Tuntas
II	7 Novem ber 2012	30	80,02	Tuntas

Pada tabel di atas studi awal yang dilakukan sebelum pemberian pembelajaran dengan memodifikasi permainan untuk tolak peluru gaya menyamping *ortodok*

ketuntasan hanya 5 siswa yang hanya mencapai nilai 54. Pada siklus 1, jumlah siswa yang berhasil melampaui KKM sebanyak 13 siswa. Sedangkan nilai ketuntasannya adalah 64,05 belum memenuhi nilai yang berhasil kurang dari nilai KKM 75, maka hal ini dapat dikatakan bahwa hasil penerapan metode *Team Game Tournament* (TGT) untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) siklus 1 belum tuntas, maka dilanjutkan pada siklus 2

Hasil pembelajaran dengan penerapan metode pembelajaran *Team Game Tournament* (TGT) pada materi tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) menunjukkan peningkatan dari studi awal yaitu rata-rata nilai sebesar 54 dan studi akhir yaitu rata-rata nilai sebesar 80,02, maka untuk mengetahui seberapa besar peningkatan tentang pembelajaran *Team Game Tournament* (TGT) pada materi tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) yaitu studi akhir – studi awal yaitu 80,02 – 54 hasilnya sebesar 26,02%.

### 2. Hasil Tes tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*)

Sub bab ini akan membahas tentang studi awal pada penerapan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) dengan metode *Team Game Tournament* (TGT), maka peningkatan pada penerapan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) dengan menggunakan metode *Team Game Tournament* (TGT) hasilnya sebesar 26,02%.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh dalam pembelajaran tentang tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) melalui metode *Team Game Tournament* (TGT) pada siswa kelas V A SDN Kebraon I Surabaya.

2. Penerapan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*) melalui metode *Team Game Tournament* (TGT) pada siswa kelas V A SDN Kebraon I Surabaya, maka dapat disimpulkan yaitu mengalami peningkatan sebesar 26,02%.

### Saran

Dari simpulan di atas, maka saran dari pada hasil penelitian ini antara lain:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi para guru pengajar, dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodok*).
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran secara langsung, maka hendaknya proses pembelajaran melalui metode ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dikti Depdikbud.
- Bahagia, Yoyo dkk. 1999. *Atletik*. Surabaya: Unipres.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya.
- Mahardika, Made. S. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: unesa university press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: Unipres.
- Ratumanan, Tanwey Gerson. 2004. *Belajar dan Pembelajaran (Edisi Revisi II)*. Surabaya: Unipres.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Surabaya: Unipres.
- Sidik, 2010. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim. 2000. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: Unipres.
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unipres.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2006. Bandung: Citra Umbara.
- Widya, Muchamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.