

Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes Materi Permainan Sepak Bola Melalui Demontrasi Variasi Gerak Dasar

Supadmi⁽¹⁾

¹SD Negeri 7 Jombok kecamatan pule kabupaten trenggalek

Email: supadmitanggaran@mail.com

Abstrak: Ketrampilan dasar pemain sepak bola adalah ketrampilan mengumpan bola, menghentikan bola, ketrampilan menggiring bola, dan ketrampilan menembak bola ke gawang lawan. Kenyataannya anak-anak di SDN 7 Jombok belum menguasai permainan sepak bola. Hal ini disebabkan saat istirahat atau waktu luang digunakan anak-anak bermain sepak bola masih terdapat beberapa siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek dalam permainan sepak bola masih memiliki kemampuan kurang. Sesuai dari hasil pembahasan di atas disimpulkan bahwa kegiatan terlaksana dengan baik. Kegiatan pratindakan persentase siswa belum tuntas mencapai 50%, setelah dilakukan kegiatan pada siklus I hasil ketuntasan belajar siswa naik menjadi 37,5%, sedangkan pada kegiatan pembelajaran siklus II siswa belum tuntas adalah (0%). Untuk kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 62,5%. Pada kegiatan pembelajaran siklus II (100%) siswa telah tuntas belajar. Rata-rata pratindakan mencapai 62,50, siklus I rata-rata meningkat menjadi 77,62, kegiatan pembelajaran siklus II 85,87. Ketuntasan klasikal kegiatan pratindakan 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I meningkat menjadi 62,5%, selanjutnya kegiatan pembelajaran siklus II (100%) secara klasikal telah tuntas belajar

Tersedia Online di

http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual

Sejarah Artikel

Diterima pada :08-10-2020

Disetujui pada : 31-10-2020

Dipublikasikan pada : 31-10-2020

Kata Kunci:

Penjaskes, Permainan Sepak Bola, Demontrasi, Variasi Gerak Dasar

DOI:

http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.301

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, bermain dan olahraga melibatkan bentuk-bentuk gerakan dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat tubuh kita menjadi rileks dan menghibur tanpa ada tujuan pendidikan. Sementara olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (umumnya disebut athletics) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif dan berjalan beriringan.

Penyelenggaraan penjas-Orkes di sekolah tidak lepas dari sarana dan prasana yang ada perkembangannya di sesuaikan dengan kemampuan Lembaga pendidikan, dalam pelaksanaan pembelajaran Penjas-Orkes harus dimulai dari teknik paling dasar. Dengan menguasai teknik dasar diharapkan siswa mampu menguasai materi secara detail langkah dan gerak sekaligus memupuk fisik mereka.

Olahraga melibatkan aktivitas kompetitif. Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas ini sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Sepakbola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia, permainan sepakbola dilakukan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Permainan sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar dan masuk pembelajaran pada Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Adapun ketrampilan dasar pemain sepak bola meliputi ketrampilan mengumpan bola, menghentikan bola, ketrampilan menggiring bola, dan ketrampilan menembak bola ke gawang lawan.

Pada faktanya anak-anak di SDN 7 Jombok belum menguasai permainan sepak bola. Hal ini disebabkan hampir setiap hari di waktu istirahat dan waktu luang digunakan anak-anak bermain sepak bola masih terdapat beberapa siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek dalam permainan sepak bola masih memiliki kemampuan kurang. ini menandakan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap ketrampilan sepak bola siswa.

Hasil dari pengamatan masalah yang paling utama atas kurangnya ketrampilan siswa dalam bermain sepak bola adalah dari siswa itu sendiri, disamping itu guru juga merupakan salah satu penyebab kurangnya ketrampilan siswa dalam bermain sepak bola sebagai contoh jarang sekali melakukan latihan dalam permainan belum secara maksimal dilakukan. Akibatnya nilai sepak bola dua tahun terakhir ini ketuntasan klasikal tidak tercapai. Dari 14 siswa ketuntasan klasikal mencapai 50 %. Kriteria yang ditetapkan ketuntasan klasikal 85%.

Oleh karena itu, harapan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat menemukan solusi permasalahan yang dihadapi guru dalam penerapan latihan ke bentuk permainan sehingga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Jombok. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan menginsentifkan latihan sepak bola dengan metode demonstrasi varian dasar gerak. Melalui demonstrasi varian dasar gerak dan banyak latihan siswa akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan bermain sepak bola. Sehingga meningkatkan keterampilan sepak bola siswa

Berdasarkan uraian diatas maka penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul “Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes Materi Permainan Sepak Bola Melalui Demonstrasi Variasi Gerak Dasar Pada Siswa Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2018 / 2019 Di SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek”

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai. Dengan demikian bahwa prestasi merupakan hasil yang telah dicapai oleh seseorang setelah melakukan sesuatu pekerjaan/aktivitas tertentu. Sedangkan belajar menurut Anton (2009) adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Batasan ini sering terlihat pada kenyataan disekolah –sokolah bahwa guru berusaha memberikan ilmu sebanyak mungkin dan murd giat melakukannya.

Jadi prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai. Setiap individu belajar menginginkan hasil yang baik mungkin. Oleh karena itu setiap individu harus belajar

dengan sebaik-baiknya supaya prestasinya berhasil dengan baik. Sedang pengertian prestasi juga ada yang mengatakan prestasi adalah kemampuan. Kemampuan di sini berarti yang dimampui individu dalam mengerjakan sesuatu.

Dalam pendidikan jasmani (physical education) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja, 8 melainkan kombinasi keduanya. Dengan nama pendidikan jasmani, aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik. Akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan. (Aip Syarifuddin, 2007: 16)

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepa" dan "Bola". Sepak artinya menendang (mengggunakan kaki) sedangkan "bola" adalah alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak atau tendang oleh para pemain kian kemari.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar. Menurut Sukrisno, dkk, (2007: 11), sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Regu yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan menjadi pemenangnya. Jumlah pemain dalam permainan sepakbola adalah sebelas orang.

Pertandingan dilakukan 2 x 45 menit, permainan ini dipimpin oleh satu orang wasit dan dua orang penjaga garis. Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran panjang 100-110 meter, lebar 64-78 meter. Lapangan juga dilengkapi dengan dua gawang di kedua sisi lebarnya. 9 Namun, untuk keperluan pembelajaran sepakbola di sekolah dapat menggunakan halaman sekolah. Luas lapangan dapat disesuaikan dengan keadaan di sekolah

Pengertian metode demonstrasi menurut Syaiful Bahri Djamarah, (2008:211) bahwa metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran. Metode demonstrasi memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut : 1) Kelebihan metode demonstrasi : a) perhatian siswa dapat dipusatkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh guru sehingga hal yang penting itu dapat diamati secara teliti. Di samping itu, perhatian siswa pun lebih mudah dipusatkan kepada proses belajar mengajar dan tidak kepada yang lainnya, b) dapat membimbing siswa ke arah berpikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama, c) Ekonomis dalam jam pelajaran di sekolah dan ekonomis dalam waktu yang panjang dapat diperlihatkan melalui demonstrasi dengan waktu yang pendek, d) dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca atau mendengarkan, karena murid mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya, e) karena gerakan dan proses dipertunjukkan maka tidak memerlukan keterangan-keterangan yang banyak, f) beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas waktu proses demonstrasi. 2) Kekurangan metode demonstrasi : a) untuk mengadakan demonstrasi digunakan alat-alat yang khusus, kadang-kadang alat itu susah didapat. demonstrasi merupakan metode yang tidak wajar bila alat yang didemonstrasikan tidak dapat diamati secara seksama, b) pada saat mengadakan pengamatan atau penelitian terhadap hal-hal yang akan di demonstrasikan diperlukan pemusatan perhatian, dalam hal ini banyak diabaikan oleh peserta didik, c) tidak semua hal dapat didemonstrasikan di kelas, d) memerlukan banyak waktu sedangkan hasilnya kadang-kadang sangat minimum, e) kadang-kadang

hal yang didemonstrasikan di kelas akan berbeda jika proses itu didemonstrasikan dalam situasi nyata atau sebenarnya, f) supaya metode demonstrasi mendapatkan hasil yang baik diperlukan ketelitian dan kesabaran.

Pada proses pembelajaran penggunaan metode demonstrasi dapat diterapkan dengan syarat memiliki suatu keahlian untuk dapat mendemonstrasikan alat atau melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian mendemonstrasikan tersebut harus dimiliki oleh guru atau pelatih yang ditunjuk, setelah didemonstrasikan, seluruh siswa diberikan kesempatan melakukan latihan keterampilan seperti yang diperagakan oleh guru atau pelatih. Syarat dapat digunakannya metode demonstrasi yaitu : a) manakala kegiatan pembelajaran bersifat formal, magang atau latihan, b) bila materi pelajaran berbentuk keterampilan gerak, petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan dengan menggunakan bahasa asing dan prosedur melaksanakan suatu kegiatan, c) manakala guru, pelatih, atau instruktur bermaksud menyederhanakan akan pelaksanaan suatu prosedur maupun dasar teorinya, d) pengajar bermaksud menunjukkan suatu standar penampilan, e) untuk menumbuhkan semangat dan motivasi siswa tentang latihan/praktek yang kita laksanakan, f) untuk dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan kegiatan hanya mendengar ceramah atau membaca di dalam buku, karena siswa memperoleh gambaran yang jelas atau eksperimen, g) apabila beberapa masalah yang menimbulkan pertanyaan pada siswa dapat dijawab lebih teliti waktu proses demonstrasi atau eksperimen, h) Apabila siswa turut aktif bereksperimen maka ia akan memperoleh pengalaman-pengalaman praktik untuk mengembangkan kecakapan dan memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosial.

METODE

Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus, setiap siklus 2 pertemuan, 1 pertemuan 2 x 35 menit. Langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri dari bawah empat komponen, yaitu: 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi. Menurut Kemmis dan Taggart (dalam Suharsimi arikunto : 2006 ; 36), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi pelaksanaan tindakan, diawali dengan perencanaan tindakan (*Planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai pada kriteria yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan). Adapun langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

Siklus I

Perencanaan

Perencanaan tindakan meliputi memeriksa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun, dibaca ulang, mencermati setiap butir yang akan direncanakan. Peneliti mempersiapkan kelengkapan dan ketersediaan alat pengumpul data, seperti lembar observasi, kemudian memeriksa alat yang akan digunakan, mencoba menggunakan alat, dan mensimulasikan hingga benar-benar yakin peragaan akan berjalan mulus.

Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan I

Pendahuluan (10 menit) diantaranya yaitu : a) mengucapkan salam, b) mengabsen siswa, c) menyuruh siswa untuk berdoa, d) guru menyampaikan KD dan tujuan pembelajaran, e) guru menyuruh siswa berbaris menjadi 2 bersaf. f) guru memberikan pemanasan, g) guru menyiapkan alat pembelajaran

Kegiatan Inti (40 menit) diantaranya yaitu : a) guru memberi pertanyaan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang sepak bola. b) siswa bermain sepak bola sesuai dengan kemampuan masing-masing tanpa diberi penjelasan terlebih dahulu. c) guru memberi contoh melakukan variasi gerak sepak bola. d) siswa mendemonstrasikan variasi gerak sepak bola. e) guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya tentang kesulitan yang dialami.

Kegiatan Akhir (10 menit) dintrany yaitu : a) siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, b) guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan bagian gerakan variasi sepak bola yang dilakukan, c) bernyanyi bersama-sama, berdoa, bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Pertemuan II

Pendahuluan (10 menit) diantaranya yaitu : a) mengucapkan salam, b) mengabsen siswa, c) menyuruh siswa untuk berdoa, d) guru mrnyuruh siswa berbaris menjadi 2 bersaf, e) guru memberikan pemanasan, f) guru menyiapkan alat pembelajaran.

Kegiatan Inti (40 menit) diantaranya yaitu : a) siswa melakukan permainan sepak bola. b) guru bertanya kepada siswa tentang materi permainan sepak bola yang sedang dipelajari (varian gerak permainan sepak bola)

Kegiatan Akhir (10 menit) diantaranya yaitu : a) siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, b) guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan, c) bernyanyi bersama-sama, berdoa, bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Observasi

Observasi/pengamatan penelitian dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule. Peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran sepak bola

Refleksi

Guru mengadakan refleksi pembelajaran permainan sepak bola siklus I Untuk mengatasi kesulitan tersebut, guru memberikan contoh berulang kali kepada siswa tentang varian gerak sepak bola. Pelaksanaan siklus II pada prinsipnya sama dengan siklus I. apabila penelitian belum berhasil dilanjutkan pada siklus berikutnya, bila telah berhasil dilanjutkan materi selanjutnya.

Subyek Tempat dan Waktu Penelitian

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek 2018 - 2019. Seluruh siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok

Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek dijadikan subyek penelitian. Jumlah subyek dalam penelitian ini yaitu 16 orang siswa.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek. SDN 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek terletak ± 27 km sebelah barat Kota Trenggalek. Lokasi SDN 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek kurang strategis, karena terletak jauh di jalan utama Kecamatan.

Waktu penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilangsungkan. Penelitian siklus I dilaksanakan tanggal, 4 dan 11 Maret 2019. Siklus II dilaksanakan tanggal 18 dan 25 Maret 2019 semester genap tahun pelajaran 2018/2019.

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) di setiap siklusnya, menurut Freir dan Cuning Ham dalam Muhajir (1997:58) dijelaskan bahwa alat untuk mengukur instrumen dalam penelitian tindakan kelas (PTK) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Alat ini berupa indikator-indikator berupa penilaian keterampilan permainan sepak bola, bentuk indikatornya adalah: (1) Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam (2) Mengumpan menggunakan kaki bagian luar, (3) Mengumpan menggunakan punggung kaki (4) menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, (5) menghentikan bola dengan kaki bagian luar dan di setiap indikator diberi bobot nilai 1-3 sesuai dengan tabel dibawah ini.

Tabel 3.1 : Penilaian Penguasaan Keterampilan Bermain Sepak Bola

No	Materi	Indikator	Kriteria yang dinilai	Nilai
1	S E P A K B O L A	M E N G U M P A N B O L A	1. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam a) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam b) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria
2			2. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar a) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar b) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria

3		3. Mengumpan menggunakan punggung kaki a) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki b) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria
4	M E N G H E N T I K A N	4. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam a) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam b) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria
5		5. menghentikan bola dengan kaki bagian luar a) menghentikan bola dengan kaki bagian luar b) menghentikan bola dengan kaki bagian luar: c) menghentikan bola dengan kaki bagian luar	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil pengamatan proses dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut : a) Mereduksi data, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul. b) Melakukan interpretasi, yaitu menafsirkan yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. c) Melakukan inferensi, yaitu menyimpulkan apakah dalam pembelajaran itu terjadi peningkatan prestasi belajar atau tidak. d) Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah-langkah penelitian untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah siklus berakhir. e) Pengambilan kesimpulan, diambil berdasarkan analisis hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan ke dalam bentuk pernyataan.

Teknik Analisa Data Pengolahan Nilai Tes

Hasil tes yang diperoleh siklus I dan Siklus II diolah dengan rumus sebagai:

$$N = \frac{\sum S}{\sum SI} \times 100$$

Keterangan :

N = Nilai
 $\sum S$ = Jumlah Skor
 $\sum SI$ = Skor Ideal

Apabila siswa telah memperoleh nilai sama atau lebih besar dari KKM yaitu 70 dikatakan berhasil. Sedangkan siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM yaitu di bawah 70 dinyatakan tidak berhasil.

Nilai rata-rata

Nilai rata-rata mempelajari wujud benda melalui metode demonstrasi dengan cara menjumlahkan nilai seluruh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah seluruh siswa. Adapun rumus untuk menghitung nilai rata-rata nilai siswa adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum N}{\sum S}$$

Keterangan :

M = Nilai rata-rata

$\sum N$ = Jumlah nilai seluruh siswa

$\sum S$ = Jumlah siswa

Menentukan Persentase Ketuntasan Klasikal

Persentase nilai ketuntasan merupakan keberhasilan guru dan murid pelaksanaan pembelajaran Model Pembelajaran Snow Ball Throwing. Apabila ketuntasan belajar telah mencapai 85% dari jumlah peserta didik telah tuntas. . Persentase ketuntasan belajar ditentukan dengan rumus berikut ini.

$$\dot{T} = \frac{\sum T}{\sum S} \times 100\%$$

Keterangan :

\dot{T} = Persentase Ketuntasan

$\sum T$ = Jumlah peserta didik yang telah tuntas

$\sum S$ = Jumlah peserta didik

Kriteria Keberhasilan

Kriteria Keberhasilan Ulangan Siswa

Siswa dikatakan telah berhasil apabila memperoleh nilai sama atau lebih besar dari KKM yaitu 70.

Kriteria Ketuntasan Secara Kasikal

Persentase ketuntasan klasikal merupakan keberhasilan guru dan murid pelaksanaan pembelajaran melalui media kardus ketuntasan belajar klasikal telah mencapai 85% dari jumlah peserta didik telah tuntas.

HASIL dan PEMBAHASAN

Data Awal atau Pra Siklus

Kegiatan pratindakan dilakukan sebelum pelaksanaan proses penelitian tindakan kelas berlangsung yang dimaksudkan untuk mengetahui keadaan sebenarnya tentang penelitian dengan judul : “Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes Materi Permainan Sepak Bola Melalui Demontrasi Variasi Gerak Dasar Pada Siswa Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2018 / 2019 Di SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek”, yang berjumlah 16 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Hasil belajar yang diperoleh pada kegiatan pratindakan pembelajaran sepak bola belum mencapai KKM ditetapkan yaitu 70.

Siswa masih menguasai varian gerak dalam bermain sepak bola. Waktu bermain sepak bola anak hanya menendang bola belum menguasai tehnik sepak bola. Tendangan bola belum terarah pada gawang, akibatnya nilai sepak bola yang dicapai anak yang belum tuntas 50% dan tuntas 50% dari 16 siswa. Ketuntasan klasikal belum tercapai, dari kriteria ditetapkan yaitu 85% siswa yang tuntas belajar.

Informasi hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kesulitan dan kurang tertarik dalam menerima materi pembelajaran. Hal ini terbukti saat dilakukan pengamatan langsung di lapangan. Siswa terlihat acuh dan bermain sendiri ketika pembelajaran, bahkan ada beberapa siswa yang tetap asik berbicara dengan teman ketika guru menyampaikan materi. Sebagian siswa merasa takut dan canggung ketika guru memberikan materi, sehingga mereka kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru.

. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan, 1 x pertemuan = 2 x 35 menit , yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pembelajaran sepak bola melalui demonstrasi varian gerak pada siklus I dilaksanakan 2 pertemuan, 1 pertemuan = 2 x 35 menit. Siklus I pelaksanaannya Senin, 4 dan 11 Prebruari 2019. Langkah-langkah penelitian siklus I sebagai berikut :

Perencanaan

Perencanaan tindakan meliputi: membuat silabus, memeriksa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun, dibaca ulang, mencermati setiap butir yang akan direncanakan. Peneliti mempersiapkan kelengkapan dan ketersediaan alat pengumpul data, seperti lembar observasi, kemudian memeriksa alat yang akan digunakan, mencoba menggunakan alat, dan mensimulasikan hingga benar-benar yakin peragaan akan berjalan mulus. Peneliti menyusun membuat intrumen penilain berisi indicator-indikator permainan sepak bola, dipakai untuk mengadakan pengamatan dan penilaian permainan sepak bola.

Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan I (1 Maret 2019)

Pendahuluan (10 menit)

Guru mengucapkan salam, siswa menjawab salam guru. Ketua kelas untuk memimpin berdoa. Mengabsen kehadiran siswa, hadir semua. Selanjutnya guru menyampaikan KD dan tujuan pembelajaran. Peneliti menyiapkan siswa untuk berbaris menjadi dua bersaf.

Dilanjutkan Guru melakukan pemanasan kepada siswa dalam bentuk senam. Guru memberikan memberi aba-aba kepada siswa untuk mengambil jarak supaya tidak

berbenturan dengan temannya. Selanjutnya siswa melakukan senam pemanasan bersama. di bawah bimbingan guru. Berikutnya guru menyiapkan alat pembelajaran sepak bola.

Kegiatan Inti (50 menit)

Guru memberi pertanyaan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang sepak bola. Siapa yang bisa melakukannya ? Seluruh siswa pernah melakukan permainan sepak bola. Kemudian siswa melakukan permainan sepak bola dengan temannya sesuai dengan kemampuan masing-masing tanpa diberi penjelasan terlebih dahulu. Ada beberapa anak belum menguasai tehnik sepak bola, mereka bermain sangat gembira.

Guru memberi contoh melakukan variasi gerak sepak bola (1. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, 2) Mengumpan menggunakan kaki bagian luar. Selanjutnya siswa mendemonstrasikan varian gerak dalam bermain sepak bola bergiliran.

Setelah semua anak mendapat giliran guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya tentang kesulitan yang dialami. Siswa masih ragu-ragu untuk bertanya, belum aktif untuk menyampaikan pertanyaan.

Kegiatan Akhir (10 menit) Siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan gerakan variasi sepak bola yang dilakukan. Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi bersama-sama, Pembelajaran diakhiri berdoa bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Pertemuan II (11 Maret 2019)

Pendahuluan (10 menit)

Guru mengucapkan salam, siswa menjawab salam guru. Siswa dipersilahkan untuk berdoa. Mengabsen kehadiran siswa, hadir semua. Guru melakukan pemanasan kepada siswa dalam bentuk permainan. Guru menyuruh siswa berbaris berbanjar. Siswa mengambil jarak dengan merentankan dua tangan. Guru membagi anak menjadi dua kelompok. Diberi nama kelompok A dan B. Kelompok A berlari siksak di kelompok B. kemudian kelompok B berlari siksak di kelompok A.

Kegiatan Inti (50 menit)

Siswa melakukan permainan sepak bola. Sesuai kesepakatan waktu untuk bermain sepak bola 50 menit. Satu kali istirahat dengan rentang waktu 25 menit. Dalam bermain beberapa siswa sudah memahami teknik sepak bola. Anak sangat gembira bermain sepak bola. Ada 4 anak dam bermain sepak bola kurang aktif.

Setelah waktu bermain sepak bola habis Guru bertanya kepada siswa tentang 1) Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, 2) Mengumpan menggunakan kaki bagian luar, siswa menjawab pertanyaan dari guru.

Kegiatan Akhir (10 menit)

Siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan gerakan variasi sepak bola yang dilakukan. Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi bersama-sama, Pembelajaran diakhiri berdoa bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Observasi

Guru melakukan observasi / pengamatan selama pelaksanaan pembelajaran mulai dari awal sampai akhir tindakan siklus I berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok

Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek. Peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran sepak bola melalui demonstrasi varian gerak sebagai berikut : a) Seluruh siswa pernah melakukan permainan sepak bola. b) Ada beberapa anak belum menguasai tehnik sepak bola, c) anak bermain sepak bola sangat gembira. d) Guru memberi contoh melakukan variasi gerak sepak bola (1.Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, 2) Mengumpan menggunakan kaki bagian luar terlalu cepat. e) siswa mendemonstrasikan varian gerak dalam bermain sepak bola masih ragu-ragu. f) Siswa masih ragu-ragu untuk bertanya, belum aktif untuk menyampaikan pertanyaan. g) ada beberapa anak kurang aktif dalam bermain sepak bola.

Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan pelaksanaan pengamatan pembelajaran sepak bola, guru mengadakan refleksi. Pembelajaran sepak bola berjalan sesuai dengan scenario walaupun keaktifan anak masih kurang. Nilai sepak bola anak dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 4.1 Nilai sepak bola siswa siklus I

No	Nilai	Frekwensi	N X F	Prosentase
1	93	2	186	12,5 %
2	87	2	348	12,5 %
3	80	6	240	37,5 %
4	73	3	219	18,75 %
5	63	3	249	18,75 %
Jumlah		16	1.242	100 %
Rata-rata			77,62	
Ketuntasan Klasikal			62,5 %	

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus I, hasil nilai sepak bola siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule adalah sebanyak 2 siswa memperoleh nilai 93 atau (12,5 %), 2 siswa memperoleh nilai 87 atau (12,5 %), 6 siswa memperoleh nilai 80 atau (37,5 %), 3 siswa memperoleh nilai 73 atau (81,75 %), 3 siswa memperoleh nilai 63 atau (18,75 %). Nilai rata-rata 77,62, belum tuntas 6 siswa atau 37,5 %. Siswa tuntas atau mencapai \geq KKM 8 siswa atau (77,62 %). Ketuntasan klasikal 62,5 %. Pembelajaran belum tuntas karena yang dipersyaratkan ketuntasan klasikal bila mencapai 85 % siswa yang telah tuntas.

Hal ini disebabkan karena : pembelajaran telah sesuai dengan scenario tetapi siswa belum sepenuhnya aktif mengikuti pembelajaran sepak bola, siswa masih ragu-ragu melakukan tendangan dalam bermain sepak bola, siswa masih ragu-ragu untuk bertanya dan menjawab pertanyaan Berdasarkan hasil dari refleksi diadakan penelitian siklus II.

Dalam pelaksanaan penelitian siklus II dilakukan sebagai berikut : melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran permainan sepak bola, memberi motivasi kepada siswa untuk berani bertanya dan menjawab pertanyaan, meningkatkan kemampuan siswa menguasai teknik sepak bola.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pembelajaran sepak bola melalui demonstrasi varian gerak pada siklus II dilaksanakan 2 pertemuan, 1 pertemuan = 2 x 35 menit. Siklus I pelaksanaannya Senin, 18 dan 25 Maret 2019. Langkah-langkah penelitian siklus II sebagai berikut :

Perencanaan

Perencanaan tindakan meliputi: membuat silabus, memeriksa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun, dibaca ulang, mencermati setiap butir yang akan direncanakan. Peneliti mempersiapkan kelengkapan dan ketersediaan alat pengumpul data, seperti lembar observasi, kemudian memeriksa alat yang akan digunakan, mencoba menggunakan alat, dan mensimulasikan hingga benar-benar yakin peragaan akan berjalan mulus. Peneliti menyusun membuat instrumen penilaian berisi indicator-indikator permainan sepak bola, dipakai untuk mengadakan pengamatan dan penilaian permainan sepak bola

Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan I (18 Maret 2019)

Pendahuluan (10 menit)

Guru mengucapkan salam, siswa menjawab salam guru. Ketua kelas untuk memimpin berdoa. Mengabsen kehadiran siswa, hadir semua. Selanjutnya guru menyampaikan KD dan tujuan pembelajaran. Peneliti menyiapkan siswa untuk berbaris menjadi dua bersaf.

Dilanjutkan Guru melakukan pemanasan kepada siswa dalam bentuk senam. Guru memberikan aba-aba kepada siswa untuk mengambil jarak supaya tidak berbenturan dengan temannya. Selanjutnya siswa melakukan senam pemanasan bersama. di bawah bimbingan guru. Berikutnya guru menyiapkan alat pembelajaran sepak bola.

Kegiatan Inti (50 menit)

Guru memberi pertanyaan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang sepak bola. Siapa yang bisa melakukannya ? Seluruh siswa pernah melakukan permainan sepak bola. Kemudian siswa melakukan permainan sepak bola dengan temannya sesuai dengan kemampuan masing-masing tanpa diberi penjelasan terlebih dahulu. Anak menguasai teknik sepak bola, mereka bermain sangat gembira. Semua anak terlibat secara aktif dalam permainan sepak bola. mengikuti permainan dengan sepenuh hati dan tidak canggung lagi dalam menendang bola.

Guru memberi contoh melakukan variasi gerak sepak bola (menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan menghentikan bola dengan kaki bagian luar). Selanjutnya siswa mendemonstrasikan varian gerak (menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan menghentikan bola dengan kaki bagian luar) dalam bermain sepak bola bergiliran. Siswa telah mahir melakukan tendangan maupun menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

Setelah semua anak mendapat giliran, guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya tentang kesulitan yang dialami. Siswa berani untuk bertanya, dan aktif untuk menyampaikan pertanyaan kepada guru.

Kegiatan Akhir (10 menit)

Siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan gerakan variasi sepak bola yang dilakukan. Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi bersama-sama, Pembelajaran diakhiri berdoa bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Pertemuan II (25 Maret 2019)

Pendahuluan (10 menit)

Guru mengucapkan salam, siswa menjawab salam guru. Siswa dipersilahkan untuk berdoa. Mengabsen kehadiran siswa, hadir semua. Guru melakukan pemanasan kepada siswa dalam bentuk permainan. Guru menyuruh siswa berbaris berbanjar. Siswa mengambil jarak dengan merentangkan dua tangan. Guru membagi anak menjadi dua kelompok. Diberi nama kelompok A dan B. Guru memberi aba-aba anak-anak untuk berlari mengambil bola, setelah diambil dibawa lari kembali dimasukkan di keranjang yang telah disediakan

Kegiatan Inti (50 menit)

Siswa melakukan permainan sepak bola. Sesuai kesepakatan waktu untuk bermain sepak bola 50 menit. Satu kali istirahat dengan rentang waktu 25 menit. Dalam bermain beberapa siswa sudah memahami teknik sepak bola. Anak sangat gembira bermain sepak bola. Anak aktif mengikuti permainan sepak bola mulai awal sampai akhir permainan. Anak-anak telah menguasai teknik bermain sepak bola. Permainan berjalan sangat seru. Mereka menendang, mengumpakan, dan menghentikan bola sangat akurat.

Setelah waktu bermain sepak bola habis Guru bertanya kepada siswa tentang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Kegiatan Akhir (10 menit)

Siswa dikumpulkan dengan cara duduk melingkar, guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan gerakan variasi sepak bola yang dilakukan. Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi bersama-sama, Pembelajaran diakhiri berdoa bersama-sama, kemudian dibubarkan.

Observasi

Guru melakukan observasi / pengamatan selama pelaksanaan pembelajaran mulai dari awal sampai akhir tindakan siklus II berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran permainan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek. Peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran sepak bola melalui demonstrasi varian gerak sebagai berikut :

a) Seluruh siswa pernah melakukan permainan sepak bola. b) anak menguasai teknik sepak bola, c) anak bermain sepak bola sangat gembira. d) f) Siswa berani bertanya. g) anak aktif dalam bermain sepak bola.

Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan pelaksanaan pengamatan pembelajaran sepak bola, guru mengadakan refleksi. Pembelajaran sepak bola berjalan sesuai dengan scenario pembelajaran dan anak terlibat langsung kegiatan pembelajaran. Nilai sepak bola anak dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2 Nilai sepak bola siswa siklus II

No	Nilai	Frekwensi	N X F	Prosentase
1	93	4	372	25 %
2	87	6	522	37,5 %

3	80	6	480	37,5 %
Jumlah		16	1.374	100 %
Rata-rata			85,87	
Ketuntasan Klasikal			100 %	

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus II, hasil nilai sepak bola siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule adalah sebanyak 4 siswa memperoleh nilai 93 atau (2,5 %), 6 siswa memperoleh nilai 87 atau (37,5 %), 6 siswa memperoleh nilai 80 atau (37,5 %). Nilai rata-rata 85,87. Semua siswa tuntas atau 100% dari 16 siswa mencapai \geq KKM 70. Ketuntasan klasikal 100 %. Secara klasikal telah tuntas karena yang dipersyaratkan ketuntasan klasikal bila mencapai 85 % siswa yang telah tuntas.

Hal ini disebabkan karena : pembelajaran telah sesuai dengan scenario pembelajaran, siswa aktif mengikuti pembelajaran sepak bola, siswa sungguh-sungguh melakukan tendangan dalam bermain sepak bola, siswa berani bertanya dan menjawab pertanyaan Berdasarkan hasil dari refleksi siklus II, melanjutkan materi berikutnya.

Pembahasan Hasil Tindakan

Pelaksanaan tindakan pembelajaran sepak bola dari pratindakan, siklus I, dan siklus II melalui demonstrasi varian gerak diketahui dari masing-masing tindakan telah mengalami peningkatan hasil belajar sepak bola siswa kelas V SD Negeri 7 Jombok Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2018 - 2019.

Selama proses pembelajaran siswa terlihat aktif dan antusias, sehingga pembelajaran berlangsung kondusif, sehingga hasil belajar meningkat.. Perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

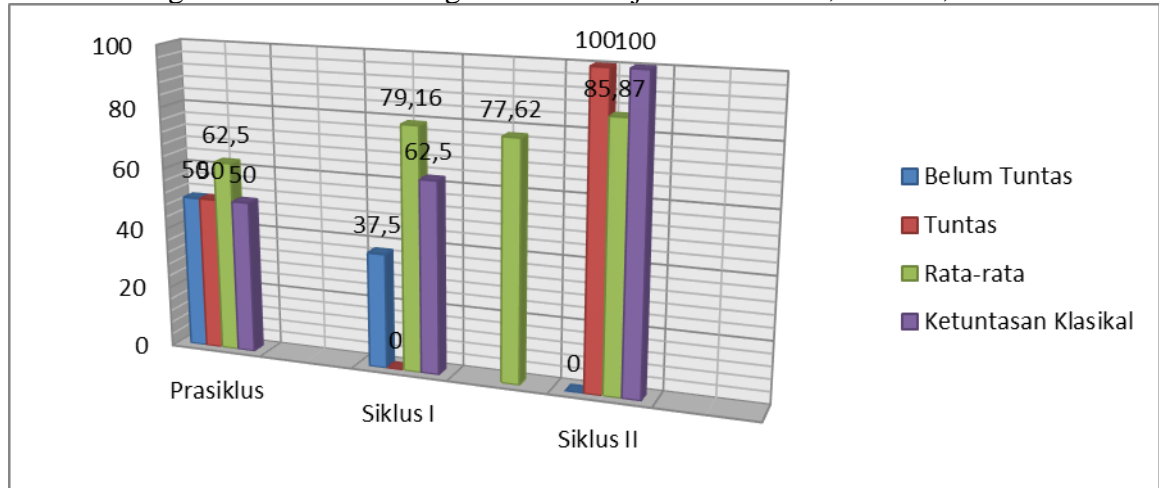
No	Kriteria	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	50 %	62,5%	100%
2.	Belum tuntas	50 %	37,5%	0%
	Rata-rata	62,50	77,62	85,87
	Ketuntasan klasikal	50%	62,5%	100%

Data pada tabel 4.3. menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar tiap siklusnya.

Pada kegiatan pratindakan persentase siswa belum tuntas mencapai 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 37,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, siswa belum tuntas (0%). Pada kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 50% , setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 62,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, seluruh siswa (100%) telah tuntas belajar. Rata-rata pratindakan mencapai 62,50, siklus I rata-rata meningkat menjadi 77,62 , kegiatan pembelajaran siklus II 85,87. Ketuntasan klasikal kegiatan pratindakan 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I meningkat menjadi 62,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II (100%) secara klasikal telah tuntas belajar,, ini menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi varian gerak pembelajaran sepak bola dapat membantu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa

sehingga hasil belajar meningkat dan mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan. Di samping hasil belajar meningkat siswa, seluruh siswa juga telah aktif mengikuti pembelajaran, mereka terlihat antusias mengikuti pembelajaran. Lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada diagram dibawah ini:

Diagram 4.1 : Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II



KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan di atas maka dapat dikemukakan bahwa penelitian tindakan kelas ini dengan judul “**Peningkatan Prestasi Belajar Penjaskes Materi Permainan Sepak Bola Melalui Demontrasi Variasi Gerak Dasar Pada Siswa Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2018 / 2019 Di SD Negeri 7 Jombang Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek**” terlaksana dengan baik. kegiatan pratindakan persentase siswa belum tuntas mencapai 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 37,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, siswa belum tuntas (0%). Pada kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 50% , setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 62,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, seluruh siswa (100%) telah tuntas belajar. Rata-rata pratindakan mencapai 62,50, siklus I rata-rata meningkat menjadi 77,62 , kegiatan pembelajaran siklus II 85,87. Ketuntasan klasikal kegiatan pratindakan 50%, setelah dilakukan kegiatan siklus I meningkat menjadi 62,5%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II (100%) secara klasikal telah tuntas belajar,, ini menunjukkan bahwa penggunaan metode demontrasi varian gerak pembelajaran sepak bola dapat membantu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat dan mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan. Di samping hasil belajar meningkat siswa, seluruh siswa juga telah aktif mengikuti pembelajaran, mereka terlihat antusias mengikuti pembelajaran.

Saran

Bagi Siswa hendaknya dapat mengikuti pembelajaran secara fokus, aktif, dan lebih serius, sehingga materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru mudah diterima dan dikuasai, sehingga hasil belajar lebih meningkat.

Bagi Guru hendaknya dalam menyampaikan materi pembelajaran menggunakan alat bantu yang telah tersedia atau menyediakan alat bantu sendiri yang sesuai dengan materi pembelajaran, sehingga materi dapat disampaikan dengan mudah dan menyenangkan bagi siswa

Bagi Sekolah hendaknya melengkapi seluruh alat bantu pembelajaran agar guru dapat menerapkan pembelajaran yang efektif, efisien, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat belajar dengan fokus, aktif, dan antusias yang pada akhirnya tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulkadir Ateng. (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin,(2007), *Azaz dan Faslah Penjaskes*, Jakarta , Universitas Terbuka.
- Anton .2009 . *Psikologi Pendidikan* , Bandung: PT. Remaja , Rosdakarya.
- Ansto Rahadi, 2014. *Media Pembelajaran*, Jakarta : Dikjen Dikti Depdikbud
- Bahri Djamarah, Syaiful. 2008. *Psikologi Belajar*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarah Singer-Nourie. (2014). *Quantum Teaching: Mempraktikkan Quantum Learning di Ruang-Ruang Kelas*. Bandung: Kaifa
- Slameto. 1988. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty. 1998. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sucipto, (2000). "Sepakbola Latihan dan Strategi". Jakarta: Jaya Putra
- Sukrisno, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesempatan untuk Sekolah Dasar Kelas 4 (sesuai Standar Isi 2006)*. Jakarta: Erlangga.
- <https://html2-f.scribdassets.com/31y5mmtrpc44bod5/images/4-1b40efb095.jpg>.
Diakses 1 Februari 2016