

EFFORTS TO IMPROVE RELAY RUNNING LEARNING OUTCOMES BY APPLYING RECIPROCAL TEACHING STYLE TO CLASS VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 4 TANJUNGBALAI IN THE 2021/2022 ACADEMIC YEAR

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Relay dengan Menerapkan Gaya Reciprocal Teaching Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai Tahun Pelajaran 2021/2022

Siti Aminah

SMP NEGERI 4, Kota Tanjungbalai Kota Tanjungbalai, Kec. Datuk Bandar Timur 21363

sakhidivanti@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of relay running by applying a reciprocal teaching style to class VIII students of SMP Negeri 4 Tanjungbalai in the 2021/2022 academic year. This research is a classroom action research with the stages of implementation including planning, implementing actions, observing, and reflecting. The location of this research was carried out in class VIII of SMP Negeri 4 Tanjungbalai which is located at Jalan IR. H. Juanda Tanjungbalai City. The time of this research was carried out in February 2022. While the subjects of this study were class VIII students of SMP Negeri 4 Tanjungbalai in the odd semester of the 2021/2022 academic year with a total of 32 students. And the object of this research is the Improvement of Relay Running Learning Outcomes by Applying Reciprocal Teaching Style to Class VIII Students of SMP Negeri 4 Tanjungbalai in the 2021/2022 Academic Year. In the initial data (before the cycle) the average score of students was 64.12 where from 32 students there were 10 students who had completed or got scores above the minimum limit. This means that only 31.2% of students achieve classical completeness of the total number of students. For that researchers need to make some improvements in learning. This is realized by the author by using the application of reciprocal teaching styles to improve the learning outcomes of relay running. Then a test was carried out to obtain data on learning outcomes in Cycle I of relay running with the application of reciprocal teaching styles, namely 18 students (56.25%) who had reached the learning mastery level, while 14 students (43.75%) had not yet reached the learning mastery level. With an average value of 74. Then the relay running learning was carried out again with a reciprocal teaching style in cycle II which added a form of exercise to students. From the learning outcomes test conducted in the second cycle, 29 students (90.6%) achieved the mastery level of learning, while 3 students (9.4%) had not yet reached the mastery level in learning, with an average score of 85.34. In this case, it can be seen that there is an increase in the average value of learning outcomes in cycle I and cycle II, which is 11.34. So there is an increase between cycle I and cycle II. Based on the results of the research above, it can be concluded that through the application of reciprocal teaching styles can improve the learning outcomes of relay running in class VIII students of SMP Negeri 4 Tanjungbalai in the 2021/2022 academic year.

Keywords: Relay Running, Reciprocal Teaching Style, Classroom Action Research

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet dengan menerapkan gaya mengajar resiprokal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai tahun pelajaran

2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tahapan pelaksanaan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai yang terletak di Jalan IR. H. Juanda Kota Tanjungbalai. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022. Sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai semester gasal tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 32 siswa. Dan objek penelitian ini adalah Peningkatan Hasil Belajar Lari Relay Dengan Menerapkan Gaya Reciprocal Teaching Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai Tahun Pelajaran 2021/2022. Pada data awal (sebelum siklus) nilai rata-rata siswa adalah 64,12 dimana dari 32 siswa terdapat 10 siswa yang tuntas atau mendapat nilai di atas batas minimal. Artinya hanya 31,2% siswa yang mencapai ketuntasan klasikal dari total jumlah siswa. Untuk itu peneliti perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran. Hal ini disadari oleh penulis dengan menggunakan penerapan gaya mengajar resiprokal untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet. Kemudian dilakukan tes untuk mendapatkan data hasil belajar lari estafet siklus I dengan penerapan gaya mengajar resiprokal yaitu 18 siswa (56,25%) yang sudah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (43,75%) belum mencapai ketuntasan belajar. belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 74. Kemudian pembelajaran lari estafet dilaksanakan kembali dengan gaya mengajar resiprokal pada siklus II yang menambah bentuk latihan kepada siswa. Dari tes hasil belajar yang dilakukan pada siklus II, 29 siswa (90,6%) mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 3 siswa (9,4%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan skor rata-rata 85,34. Dalam hal ini terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata hasil belajar pada siklus I dan siklus II yaitu sebesar 11,34. Sehingga terjadi peningkatan antara siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai tahun pelajaran 2021/2022.

Kata Kunci : Lari Relay, Gaya Mengajar Timbal Balik, Penelitian Tindakan Kelas

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar yang mengembangkan potensi sumber daya manusia dengan mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar siswa. Pendidikan dalam arti luas berarti suatu proses untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia, meliputi pengetahuan, nilai, sikap, dan keterampilan.

Sedangkan sekolah merupakan wadah pendidikan formal yang mempunyai tugas melaksanakan pembinaan mental-spiritual, intelektual dan khususnya pembinaan kualitas jasmani melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pemberian pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportmanship, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain). Proses kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengarahkan siswa pada perubahan perilaku yang diinginkan. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk memecahkan masalah pembelajaran sesuai dengan konsep pembelajaran yang telah dipelajari. Pendekatan mengajar merupakan aspek penting dalam proses belajar mengajar sebagai cara untuk mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu,

diharapkan peran serta lembaga pendidikan dan guru dalam mempersiapkan tenaga kependidikan khususnya guru yang akan memberikan pengajaran di dalam dan di luar kelas sangat diharapkan. Oleh karena itu, guru harus dapat memilih dan menerapkan metode pengajaran yang diprediksi lebih efektif untuk memudahkan siswa belajar di kelas maupun di luar kelas secara mandiri.

Pentingnya peran seorang guru dalam proses belajar siswa sebagaimana dikemukakan oleh Slameto (2010:37), yaitu dalam proses belajar mengajar, guru memiliki tugas untuk mendorong, membimbing dan memberikan fasilitas belajar kepada siswa untuk mencapai tujuan. Namun pada kenyataannya masih banyak guru penjasorkes yang masih terbatas dalam mengajarkan pembelajaran praktik penjas, dikarenakan berbagai macam keterbatasan dalam memberikan fasilitas penunjang mata pelajaran penjas, sehingga pembelajaran penjas hanya dilakukan secara teori dan pembelajaran. tidak seperti yang diharapkan. Pelaksanaan pembelajaran lari estafet dalam kurikulum KTSP bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya kelas VIII, pelaksanaannya harus dilakukan melalui perlakuan praktis, tidak hanya melalui penerapan teori, yaitu mempraktekkan teknik dasar dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang terkandung di dalamnya. di dalamnya, termasuk pembelajaran atletik, khususnya lari atau estafet. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran lari estafet diperlukan kreativitas seorang guru, agar proses pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar yang baik dan kompleks, sehingga memudahkan siswa dalam memahami atau mengimplementasikannya bagi siswa. Fenomena ini merupakan gejala dasar dari permasalahan yang mengakibatkan kurangnya kemampuan sebagai guru pendidikan jasmani dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan juga daya serap terutama sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan proses pembelajaran kegiatan pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan observasi observasi penelitian tanggal 8 sd 12 Februari 2022 yang dilakukan di SMP Negeri 4 Tanjungbalai pada pembelajaran atletik khususnya pada materi pembelajaran lari estafet, siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan atau kesulitan dalam pembelajaran lari estafet. Kesulitan yang ditemukan disini berupa gerakan memberikan tongkat estafet kepada pasangannya masih memiliki banyak kesalahan yaitu ketika seorang pelari membawa tongkat estafet dengan tangan kirinya, kemudian pelari memberikan tongkat estafet kepada pelari berikutnya dengan tangan kanannya. Hal ini merupakan kesalahan mendasar karena setiap pelari yang menerima dan membawa tongkat estafet dengan tangan kirinya maka pelari yang memberikan tongkat estafet kepada pelari berikutnya juga harus kidal.

Selain itu, kesalahan yang sering dilakukan siswa saat memberikan tongkat adalah saat memberikan tongkat dengan tangan kanan kepada pelari berikutnya yang menerimanya dengan tangan kanan, padahal seharusnya pelari sebelumnya menggunakan tangan kanan untuk memberikan tongkat. Pelari berikutnya harus menerima tongkat dengan tangan kirinya dan sebaliknya. Penyebab terjadinya masalah belajar siswa dapat bersumber dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal atau dari dalam diri individu dapat berupa kurangnya motivasi atau semangat belajar, sedangkan faktor eksternal disini dapat berupa materi, metode atau cara mengajar guru di SMP Negeri 4 Tanjungbalai kurang kreatif karena kurangnya kemampuan guru dalam menerapkan gaya mengajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa selama pembelajaran yang mengakibatkan siswa kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran, sehingga pencapaian KKM tidak terpenuhi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Tanjungbalai serta informasi yang diperoleh dari guru penjasorkes, bahwa nilai siswa pada mata pelajaran penjasorkes tergolong rendah dan tidak mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sebesar 75. Dari total 32 siswa tersebut, hanya 10 siswa (31,2%) yang dinyatakan tuntas sedangkan 22 siswa (68,8%) dinyatakan tidak tuntas. Dalam proses belajar mengajar, selama ini guru pendidikan jasmani hanya menggunakan metode demonstrasi, yaitu setelah memberikan penjelasan kepada siswa, guru langsung mempraktekkan apa yang telah dijelaskan sebelumnya. Namun dampak dari apa yang diterapkan tidak semua siswa akan mudah memahami dan memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Sehingga siswa merasa kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang terlihat dari kegiatan tersebut tidak semua siswa memperhatikan penjelasan guru secara penuh. Sehingga dengan menggunakan teknik pengajaran seperti itu membuat siswa mudah bosan dan kurang antusias dalam pelajaran lari estafet.

Menurut peneliti melihat kondisi tersebut, maka perlu adanya solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lari estafet. Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan gaya mengajar resiprokal lari estafet, karena gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang memberikan kebebasan dan kesempatan yang sangat luas untuk membuat dan mencapai tujuan pembelajaran dengan cara membuat keputusan secara mandiri. dengan ciri khas dalam proses pembelajaran adalah kelas disusun berpasangan dengan peran khusus masing-masing pasangan, salah satu mitra sebagai aktor dan yang lainnya sebagai pengamat. Guru memainkan peran khusus dalam berkomunikasi dengan pengamat. Peran pengamat adalah memberikan umpan balik kepada kepala sekolah dan berkomunikasi dengan guru. Guru mengamati aktor dan pengamat tetapi hanya berkomunikasi dengan pengamat. Tujuan penerapan gaya mengajar resiprokal adalah: a). Memberikan umpan balik segera tanpa penundaan yang memiliki pengaruh nyata pada proses belajar siswa. Umpan balik berupa informasi tentang apa yang benar dan salah; b). Dapat mengembangkan cara bekerja dalam tim sehingga aspek sosial berkembang; c). Meningkatkan proses belajar mengajar dengan mengamati gerak atau materi pelajaran teman secara sistematis. Pada dasarnya mengamati kegiatan belajar teman merupakan proses belajar mengajar juga. Proses belajar mengajar ini sering disebut dengan melakukan aktivitas mental, berlatih secara pasif atau membina ciri-ciri gerak. Dari penjelasan di atas diharapkan dengan menerapkan gaya mengajar resiprokal dapat mengatasi permasalahan belajar siswa pada pembelajaran penjasorkes khususnya pada pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis ingin melakukan penelitian tindakan kelas berupa "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Relay Dengan Menerapkan Gaya Reciprocal Teaching Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai Tahun Pelajaran 2021/2022".

Metode

Penelitian dengan PTK ini diharapkan dapat meningkatkan kinerja guru Pendidikan Jasmani yang mampu menciptakan pembelajaran yang baik. Serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada materi atletik nomor lari estafet atau lari berkesinambungan.

Hasil dan Pembahasan

Dapat disimpulkan bahwa proses hasil belajar lari estafet dengan menerapkan gaya mengajar resiprokal yang terdapat pada proses pembelajaran I dan pembelajaran II telah meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai peningkatan belajar secara individual dan klasikal. Seperti halnya observasi pada siklus I, pada proses pembelajaran pada siklus II observasi yang dilakukan peneliti dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar resiprokal sebagai upaya peningkatan hasil belajar siswa pada materi lari estafet. Dari hasil observasi terlihat bahwa kegiatan pembelajaran sudah berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes lari estafet pada siklus II dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal pada materi lari estafet berhasil dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

1. Kemampuan Guru Dalam Membuka Pelajaran Dikatakan Baik

Guru mampu mensejajarkan siswa, memimpin doa, mencatat kehadiran, memotivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran dengan baik. Selanjutnya, guru memimpin pemanasan dengan sangat baik.

2. Kemampuan Guru Dalam Mengelola Kelas Dalam Proses Pembelajaran

Guru membuat lomba lari estafet dengan tujuan agar siswa merasa setiap posisi dalam lari estafet berjalan dengan sangat baik. Selanjutnya guru membagi kelompok siswa dan memberikan LKS kepada siswa, hal itu dilakukan dengan sangat baik.

3. Kemampuan Guru Dalam Menguasai Materi Yang Diajarkan

Guru melaksanakan tahapan-tahapan proses pembelajaran resiprokal dengan sangat baik. Selanjutnya guru melakukan tes untuk menilai kemampuan siswa dengan sangat baik.

4. Kemampuan Guru Dalam Memberikan Penguatan Dan Bertanya Kepada Siswa

Guru melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran dan menjelaskan materi lari estafet dengan sangat baik.

5. Kemampuan GURU MENUTUP PELAJARAN SANGAT BAIK.

Selain mengamati proses belajar guru, peneliti juga mengamati proses belajar siswa, yaitu:

1. Kemampuan siswa melaksanakan teknik yang diajarkan berupa siswa mendengarkan dan melaksanakan perintah guru serta berperan aktif sebagai pengamat. dan aktor dianggap sangat baik.
2. Kemampuan siswa menilai dan mengoreksi temannya dinilai baik.
3. Kemampuan siswa dalam menyampaikan penilaiannya dinilai sangat baik.
4. Aktivitas siswa dalam pembelajaran dinilai baik.

Dan hasil penilaian yang diperoleh pada siklus II, bahwa terdapat 9,4% (3 siswa) yang tidak mampu melaksanakan materi gerak lari estafet, dan 90,6% (29 siswa) telah menyelesaikan materi lari estafet bagi siswa yang memiliki skor rata-rata. Rata-ratanya adalah 85,34 dengan persentase ketuntasan klasikal 90,6% dan telah lulus persentase ketuntasan klasikal yang diharapkan sebesar 80%. Dengan demikian terjadi peningkatan hasil belajar melalui penerapan gaya mengajar resiprokal.

Permasalahan Yang Ditemukan Pada Siklus II Adalah:

(a) Ada tiga siswa yang belum selesai karena belum mampu menguasai rangkaian teknik lari estafet khususnya teknik memasuki garis finish, dan teknik memberi dan menerima tongkat estafet, (b) Akibat hal di atas, ketiga siswa tersebut cenderung tidak dapat melakukan teknik memberi dan menerima tongkat serta teknik memasuki garis finis dengan baik.

Untuk mengatasi masalah tersebut, guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan teknik kepada tiga siswa yang belum mencapai tingkat ketuntasan dalam belajar. Dari tes analisis yang diperoleh pada siklus II, dari 32 siswa terdapat 29 siswa (90,6%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 85,34. Rata-rata peningkatan hasil belajar siswa dari tes sebelumnya adalah 11,34. Dan peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 34,35%. Dari data yang diperoleh baik ditinjau dari KKM maupun secara klasikal siswa telah dikatakan tuntas, sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari estafet.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes lari estafet pada siklus II dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal pada materi lari estafet telah berhasil dalam pelaksanaan pembelajaran. Hasil observasi guru pada siklus II yaitu aspek menilai kemampuan guru dalam membuka pelajaran, dikatakan guru mampu mensejajarkan siswa, memimpin doa, mengikutsertakan, memotivasi dan memberikan penjelasan pembelajaran dengan baik. tujuan. Selanjutnya, guru memimpin pemanasan dengan sangat baik. Selanjutnya aspek penilaian kemampuan guru mengelola kelas dalam proses pembelajaran berupa guru membuat lomba lari estafet dengan tujuan agar siswa merasa setiap posisi dalam lari estafet dilakukan dengan sangat baik. Selanjutnya guru membagi kelompok siswa dan memberikan LKS kepada siswa, hal itu dilakukan dengan sangat baik. Aspek penilaian kemampuan guru dalam menguasai materi yang diajarkan berupa guru melaksanakan tahapan proses pembelajaran timbal balik dengan sangat baik. Selanjutnya guru melakukan tes untuk menilai kemampuan siswa dengan sangat baik. Selain itu aspek penilaian kemampuan guru dalam memberikan penguatan dan bertanya kepada siswa berupa guru melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran dan menjelaskan materi lari estafet dengan sangat baik. Terakhir, aspek penilaian kemampuan guru menutup pelajaran sangat baik.

Selain mengamati proses belajar guru, peneliti juga mengamati proses belajar siswa yaitu kemampuan siswa dalam melaksanakan teknik-teknik yang diajarkan berupa siswa mendengarkan dan melaksanakan perintah guru serta berperan aktif sebagai pengamat dan pelaku. dianggap sangat baik. Kemampuan siswa menilai dan mengoreksi temannya dinilai baik berupa siswa melakukan tahapan lari estafet dengan benar dan siswa mampu meningkatkan gerakan lari estafet sesuai saran pengamat. Kemampuan siswa dalam menyampaikan penilaiannya dinilai sangat baik. Dan terakhir, penilaian aktivitas siswa dalam pembelajaran dinilai baik berupa siswa mampu menyampaikan koreksi dan masukan dengan bahasa yang santun dan siswa tidak

menyinggung pelaku serta memberikan koreksi yang sebenarnya sesuai dengan kesalahan pelaku.

Pada tes siklus II terdapat 3 siswa yang belum mencapai nilai KKM, karena siswa tersebut masih melakukan kesalahan dalam teknik memberi dan menerima tongkat serta teknik memasuki garis finish. Pada teknik pemberian tongkat pada deskriptor 3” jika tongkat dipegang dengan tangan kiri, maka pada saat memberikan tongkat harus dengan tangan kiri juga. Begitu pula sebaliknya” masih belum dilakukan dengan baik. menerima tongkat pada deskriptor ke-3 "tangan yang menerima tongkat harus berlawanan dengan tangan pelari yang memberi tongkat sebelumnya (menyeberang)" masih belum dilakukan dengan baik. Dan terakhir pada teknik memasuki garis finish di Deskriptor 4 “setelah melewati garis finis terus berlari sampai sekitar 5 meter kemudian berhenti” masih belum terlaksana dengan baik.

Hal ini dikarenakan siswa kurang dapat memahami penjelasan guru dan tidak serius dalam proses pembelajaran timbal balik guru pendidikan, masih terdapat beberapa siswa yang belum selesai mempelajari materi lari estafet yaitu melalui pendekatan remedial atau repetisi. kembali dilakukan oleh siswa secara lebih intensif, agar hasilnya lebih maksimal. Dilihat dari hasil yang diperoleh dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai tahun pelajaran 2021/2022.

Kesimpulan

Dari pembahasan data penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjungbalai Kota Tanjungbalai tahun pelajaran 2021/2022.

Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin. 1997. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Evaluasi Pendidikan Dasar-Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arman, Abdulah, Agusmanji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aqib, Zainal. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Bahagia, Yoyo dkk. 2000. *Olahraga Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dikdik Zafar Sidiq. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung :PT.Remaja Rosdakarya.
- Gerry A.Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta :PT.Raja Grafindo Persada.
- Ghafur, Abdul. 1994. *Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Guthrie M. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.
- Atletik IAAF. 2011. *Peraturan Perlombaan 2010-2011*. Jakarta: Stadion Madya Senayan.
- Irwansyah. 2006. *Olahraga atletik*. Jakarta: Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.
- Milfayetty, Sri dkk. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Medan : Diktat Unimed 2014.

- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Widoyoko, Eko Putro. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.