

TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN

LEVEL OF JAVELIN BASIC MOVEMENT CAPABILITY OF EIGHT GRADE STUDENT IN SMP N 2 KALASAN

Oleh: Edy Saipul Mukhtar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Email: 3ddsaiapul@gmail.com

Abstrak

Secara keseluruhan siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan dapat melakukan gerak dasar lempar lembing, akan tetapi siswa mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi gerak dasar lempar lembing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sample* dengan jumlah sampel 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswi putri. Metode penelitian menggunakan metode survey dengan pengambilan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian ini menggunakan pendekatan *test retest* dengan validitas instrumen sebesar 0,674 dan reliabilitas sebesar 0,805. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan yaitu; untuk kategori sangat baik sebesar 3,33% atau 1 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, kategori cukup baik sebesar 26,33% atau 8 siswa, kategori kurang baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 3,33% atau 1 siswa.

Kata kunci: *Tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing, siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan*

Abstract

Overall, the eight grade students SMP N 2 Kalasan can perform basic movement of javelin, however, the students have difficulty in performing javelin basic movement coordination. This research aims to determine the level of basic movement ability of javelin of eight grade students in SMP N 2 Kalasan.

This research was descriptive quantitative. The subjects were eight grade students of SMP N 2 Kalasan, the sampling was using purposive sample of 30 students consisting of 15 male and 15 female students. The research method used was by survey method with data collection by test and measurement techniques. The research instrument used test and retest approach with instrument validity 0.674 and reliability 0.805. The method used to analyze the data was descriptive quantitative method.

The results of the research on the level of javelin basic movement skills of eight grade student in SMP N 2 Kalasan are; for the very good category is 3.33% or 1 student, good category 33.33% or 10 students, quite good category 26.33% or 8 students, less good category 33.33% or 10 students, and very less category 3.33% or 1 students.

Keywords: *Level of javelin basic movement skills, eighth grade students of SMP N 2 Kalasan*

PENDAHULUAN

Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari - hari tanpa disadari merupakan bentuk dari sebuah gerakan olahraga, seperti berjalan naik turun tangga, menggendong tas, mengangkat galon, dan masih banyak lainnya. Namun hal itu belumlah cukup untuk menjadikan tubuh sehat jasmani dan rohani. Untuk menjadikan tubuh sehat jasmani dan rohani, tubuh harus selalu dilatih atau sering

melakukan gerak, dalam arti gerakan yang lebih aktif dengan intensitas yang cukup. Selain sebagai bentuk untuk menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohani, olahraga juga mempunyai peran yang lebih khusus, yaitu olahraga sebagai bentuk prestasi. Dengan kata lain peran olahraga dalam kehidupan sehari - hari sangat penting.

Perkembangan olahraga di Indonesia mulai memberikan dampak yang positif bagi masyarakat, tidak hanya tentang kebugaran, kesegaran dan kesehatan jasmani melainkan pada tumbuhnya perekonomian dari sebuah olahraga. Olahraga yang dikemas dalam sebuah wujud pertandingan dan kejuaraan. Namun hal ini tidaklah lepas dari sebuah prestasi olahraga tersebut.

Salah satu olahraga yang sedang tumbuh atau berkembang adalah olahraga atletik. Atletik memang identik dengan no lari, namun dalam olahraga atletik dibagi dalam nomor – nomor perlombaan, secara garis besar olahraga atletik dikelompokkan menjadi nomor lari, nomor jalan, nomor lompat dan nomor lempar.

Nomor lempar dibagi menjadi, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil dan lempar lembing. Pertumbuhan atau perkembangan olahraga atletik secara kasat mata hanya pada nomor lari. Hal ini tidak terlepas dari minimnya kejuaraan yang diadakan sehingga minat terhadap nomor jalan, nomor lompat dan nomor lempar begitu rendah.

Wujud pengembangan olahraga dituangkan dalam bentuk pendidikan, yaitu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan ini bertujuan untuk menjadikan sumber daya manusia yang tangguh dan mumpuni dalam bidang apapun khususnya olahraga. Rusli Lutan (2001: 1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Perumusan tujuan pendidikan jasmani secara umum sebagai berikut; (1) perkembangan organik, (2) perkembangan neomuskular, (3) perkembangan Interpretif, dan (4) perkembangan sosial dan emosional. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dibakukan dalam bentuk kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP).

Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan atau KTSP, pendidikan jasmani sekolah menengah pertama dengan acuan rencana pelaksanaan pembelajaran atau RPP dengan mengacu pada Standar Kompetensi atau SK dan Kompetensi Dasar atau KD. Pendidikan atletik di jabarkan dalam Standar Kompetensi yang berbunyi “1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya” dan Kompetensi Dasarnya, “1.3.

Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan”. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP N 2 Kalasan berjalan sebagai mana mestinya dan sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang dilandaskan kurikulum satuan pendidikan (KTSP). Tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentu perlu ditunjang dengan sarana prasarana yang memadai, tenaga kependidikan yang unggul sehingga pendidikan menjadi wadah bagi peserta didik yang mempunyai minat dan bakat, sehingga secara tidak langsung proses pendidikan menjadi gambaran sejauh mana perkembangan olahraga atletik di Indonesia.

Berdasarkan peraktek pengalaman lapangan di SMP N 2 Kalasan selama satu bulan. Peserta didik cenderung lebih meminati cabang olahraga beregu tertentu, misalnya sepak bola, basket, bola voli dll, kecenderungan ini membuat peserta didik tidak bersungguh sungguh untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya olahraga individu, sehingga berdampak pada hasil belajar peserta didik. Kecenderungan peserta didik terhadap olahraga beregu tersebut dapat menjadikan proses pembelajaran kurang menarik dan kurang efektif, sehingga minat siswa dalam mengikuti pembelajaran masih rendah dan berdampak pada hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya individu, khususnya atletik.

Dalam proses pembelajaran gerak dasar lempar lembing terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk dapat melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar. Dalam melakukan gerak dasar lempar lembing membutuhkan koordinasi yang baik tanpa melupakan unsur kekuatan dan kecepatan, Eddy Purnomo dan Dapan (2012: 147).

Pembelajaran lempar lembing perlu pengawasan yang lebih, selain gerakan dalam lempar lembing yang rumit, bentuk dari lembing yang ujungnya runcing membahayakan bagi peserta didik jika dilempar tanpa pengawasan dan pengetahuan tanpa dibekali baik. Keadaan seperti ini perlu diantisipasi dengan memodifikasi sarana prasarana

pembelajaran yang memadai. Hal ini menjadi faktor penghambat proses belajar dan berdampak pada hasil belajar yang rendah.

Peran guru cukuplah penting dalam proses pembelajaran, dimana kemampuan guru dalam menyampaikan materi dan mempraktekan gerakan yang baik dan benar. Guru dituntut untuk menguasai gerak dasar berbagai olahraga. Pendekatan yang kurang tepat dengan materi belajar, dan sarana prasarana yang memadai, secara tidak langsung membuat hasil dari proses pembelajaran masih rendah. Pembelajaran akan lebih efektif apabila metode yang di terapkan sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut Dariyanto (2014: 157) untuk mempelajari sesuatu dengan baik, kita perlu mendengar, melihat, mengajukan pertanyaan dan mempraktekan keterampilan.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah seberapa baik tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalasan, Kabupaten Sleman, yang nantinya diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah, guru dan siswa. Bagi sekolah bahan evaluasi kinerja guru, bagi guru bahan evaluasi proses pembelajaran dan bagi siswa menajadi gambaran sejauh mana kemampuan yang dimiliki dalam melakukan gerak dasar lempar lembing dan sebagai pemicu semangat siswa SMP Negeri 2 Kalasan, dalam berprestasi di bidang olahraga.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, yang nantinya menjadi acuan bagi siswa dan guru untuk lebih semangat dan berprestasi dibidang olaharga atletik.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitaif, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari – Februari 2016 dan pengambilan data dilakukan pada hari Jumat, tanggal 26 Februari 2016, pada pukul 07.00 – 09.00 WIB, yang berlokasi dilapangan sepakbola SMP N Kalasan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan yang terdiri dari 6 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII F pada tahun ajaran 2015/2016 dengan jumlah total populasi 192 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample*.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitaif, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel ke variabel, dan tidak mencari hubungan antara variabel ke variabel yang lain, variabel ini berifat mandiri atau variabel yang berdiri sendiri.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lempar lembing peserta didik, peneliti menggunakan teknik tes dan pengukuran, yaitu tes keterampilan gerak dasar lempar lembing. Tes keterampilan ini dikategorikan dalam beberapa pokok penilaian diantaranya; pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan pelepasan. Penilaian difokuskan pada seberapa baik gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, tanpa mengukur jauhnya sebuah lemparan yang dilakukan oleh peserta didik.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa.

Untuk memberikan makna dari nilai itu harus disesuaikan dengan 5 batasan norma penilaian dari Anas Sudijono (2001: 453) yang memberikan penilaian menjadi lima kategori. Kategori tersebut antara lain;

Tabel 7. Pengkategorian Distribusi Data

No	Rentang Norma	Kategori
1.	$>M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2.	$(M + 0,5 SD \text{ s.d } (M + 1,5 SD))$	Baik
3.	$(M - 0,5 SD \text{ s.d } (M + 0,5 SD))$	Cukup Baik
4.	$(M - 1,5 SD \text{ s.d } (M - 0,5 SD))$	Kurang Baik
5.	$< M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Baik

Sumber; (Anas Sudijono,2001: 453)

Keterangan :

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

SD = Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Hasil tes kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahun ajaran 2015/2016. Dengan total sampel 30 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 15 putir, tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing dengan kategori sangat baik terdapat 1 siswa, kategori baik berjumlah 10 siswa, kategori cukup baik berjumlah 8 siswa, kategori kurang baik berjumlah 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik hanya 1 siswa. Untuk memperjelas gambaran hasil lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan di tunjukkan pada Gambar 1.

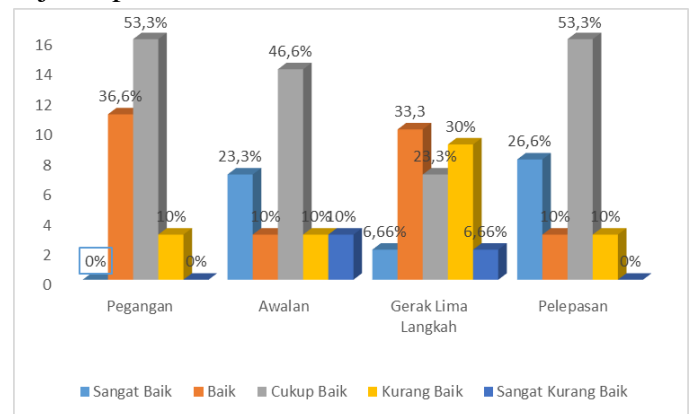


Gambar 1. Gerak Dasar Lempar Lembing

Berdasarkan Gambar 1 dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan, didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 3,33% atau 1 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, kategori cukup baik sebesar 26,33% atau 8 siswa, kategori kurang baik sebesar 33,33% atau 10 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 3,33% atau 1 siswa.

2. Hasil Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

Tahapan gerak dasar lempar lembing secara garis besar dibagi kedalam 4 tahapan yang terdiri dari empat tahapan yaitu (1) Pegangan, (2) Awalan, (3) Gerak Lima Langkah, dan (4) Pelepasan. Berdasarkan data hasil tes kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan. Bentuk tahapan gerak dasar lempar lembing di sajikan pada Gambar 2.

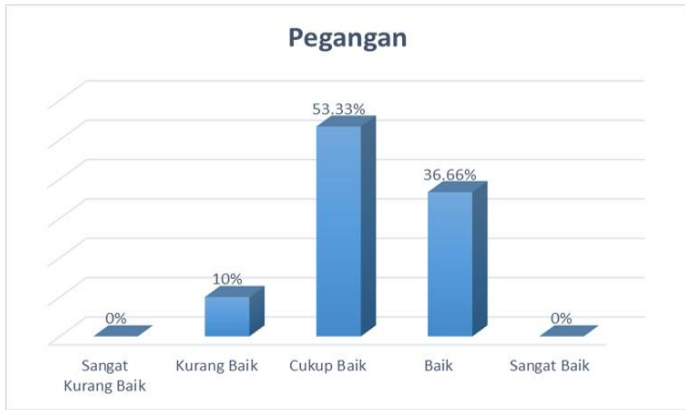


Gambar 2. Diagram Batang Frekuensi Tahap Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan

3. Pembahasan Tahapan Gerak Dasar Lempar Lembing

a. Tahap pegangan

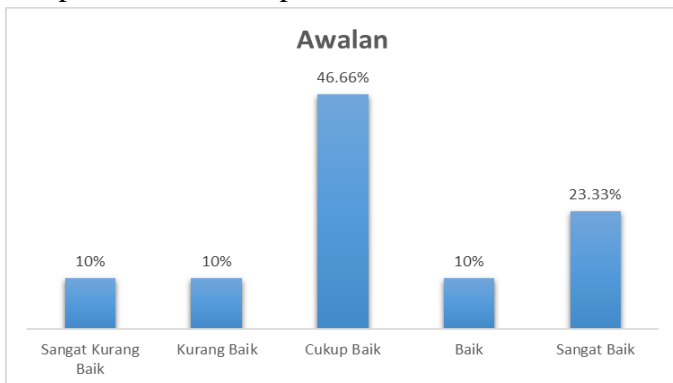
Kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 36,66% atau 11 siswa, kategori cukup baik sebesar 53,33% atau 16 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 0% atau tidak ada siswa yang berkategori sangat kurang baik. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Diagram Batang Tahap Pegangan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

b. Tahap Awal

Kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap awal didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 23,33% atau 7 siswa, kategori baik sebesar 10% atau 3 siswa, kategori cukup baik sebesar 46,66% atau 14 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap awal terlihat pada Gambar 4.

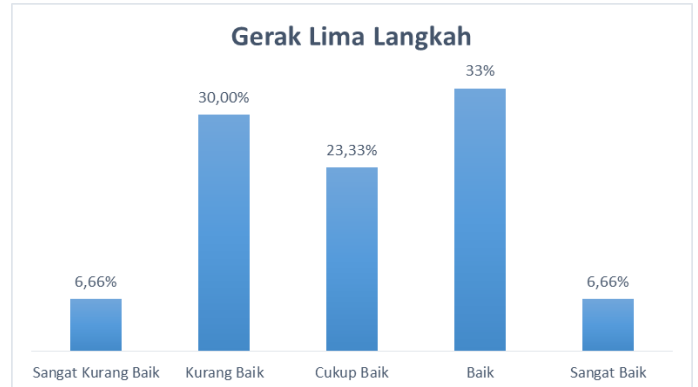


Gambar 4. Diagram Batang Tahap Awal Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

c. Tahap Gerak Lima Langkah

Kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap gerak lima langkah didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 6,66% atau 2 siswa, kategori baik sebesar 33,33% atau 10

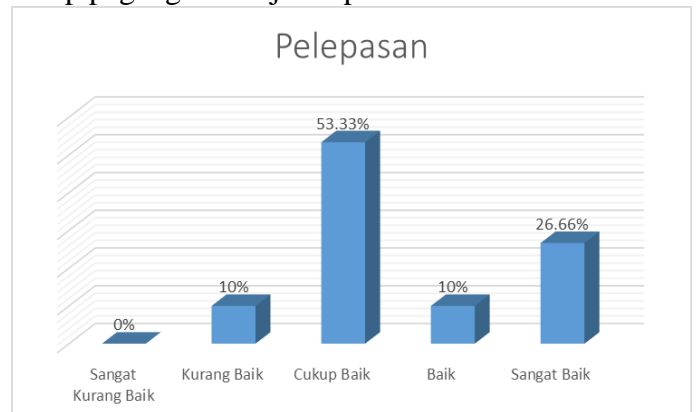
siswa, kategori cukup baik sebesar 23,33% atau 7 siswa, kategori kurang baik sebesar 30% atau 9 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 6,66% atau 2 siswa. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap gerak lima langkah terlihat pada gambar 5.



Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Tahap Gerak Lima Langkah Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

d. Tahap Pelepasan

Kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut; untuk kategori sangat baik sebesar 26,66% atau 8 siswa, kategori baik sebesar 10% atau 3 siswa, kategori cukup baik sebesar 53,33% atau 16 siswa, kategori kurang baik sebesar 10% atau 3 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 0% atau tidak ada siswa yang berkategori sangat kurang baik. Untuk memperjelas gambaran hasil perhitungan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalasan tahap pegangan disajikan pada Gambar 6.



Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Tahap Pelepasan Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian siswa yang berkategori sangat baik terdapat 1 siswa atau sebesar 3,33% untuk kategori baik terdapat 10 siswa atau sebesar 33,33%, kategori cukup baik terdapat 8 siswa atau sebesar 26,66%, untuk kategori kurang baik terdapat 10 siswa atau 33,33%, sedangkan untuk kategori sangat kurang baik terdapat 1 siswa atau sebesar 3,33%. Hal ini tidak terlepas dari kemampuan siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lempar lembing, khususnya pada tahap pegangan dan pelepasan. Sedangkan pada tahap lainnya yang menjadi tingkat kesulitan dalam melakukan gerak dasar yaitu pada tahap awalan dan pada tahap gerak lima langkah.

Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan diatas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu; (1) Guru memahami masalah yang dihadapi siswa dalam melakukan gerak dasar lempar lembing, sehingga guru dapat memberikan materi yang mudah dipahami dan sesuai dengan tahapan – tahapan dalam gerak dasar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani; (2) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mampu membagi waktu untuk melakukan pengulangan gerak yang mudah dan gerakan yang sulit dilakukan bagi siswa sehingga siswa dapat mengerti atau dapat melakukan gerak dasar lempar lembing, maupun gerak dasar pendidikan jasmani yang lainnya.

Saran

Saran bagi instansi maupun pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini yaitu (1) Kepada siswa yang belum bisa melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik, teruskan giat dalam latihan dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat melakukan gerak dasar lempar lembing dengan baik dan benar; (2) Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan perlu mengembangkan instrumen penelitian dan penambahn sampel yang lebih banyak dan luas cakupannya; (3) Bagi guru harus mengetahui dimana tingkat kesulitan yang paling

susah dimengerti bagi siswa untuk memahaminya, sehingga siswa mendapatkan kesempatan yang lebih untuk mengulangi gerakan yang sulit secara berkala dan mampu melakukan gerak dasar dengan baik dan benar secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT Sastra Hudaya.
- Anas Sudijono. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Daliman. (2010). *Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Dengan Model Bermain Siswa Kelas XC SMK Muhammadiyah 1 Turi*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2009. *Buku Saku Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Menengah Pertama*.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Didik Zafari, S. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djemari Mardapi. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Edward Rahantokman. (1998). *Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ega Trisna, R. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Gerry A. Carr. (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- IAAF. (2000). *Lari Lompat Lempar*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF.

Khayati. (2013). *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lempar Lembing dengan Penggunaan Media Bola Berekor dan Turbo Pada Siswa Kelas V SD Negeri TAPEN*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Mayke S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta: PT Grasindo.

Mochamad, Djumidar A.Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo.

Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.

Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan

..... (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Rusli Lutan dan Suherman A. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta

Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Erlangga.

Santrock. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

..... (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2008). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

..... (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Renika Cipta.

Suharsimi Arikunto, dkk. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Zulkifli L. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.