

PENERAPAN METODE *INQUIRY* MELALUI KEGIATAN PENJELAJAHAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 4 SEPANJANG GONDANGLEGI – MALANG

Asmu'i

SD Negeri 4 Sepanjang Kec. Gondanglegi Kab. Malang
asmui.gurusd@gmail.com

Abstract

5 Grade students of Public Elementary School 4 Sepanjang Gondanglegi Malang in the 2016/2017 Academic Year need learning activities by utilizing the environment as a source of learning. One of the activities that can be done is in the form of walking exploration followed by play and adventure. Considering this, then on this occasion the researchers tried to apply the inquiry method through exploration activities as an effort to improve learning outcomes Physical, Sports and Health Education.

Based on the results of observations that have been made, it can be seen that the skills of 5 Grade students of Public Elementary School 4 Sepanjang have increased after applying the inquiry method through exploration activities, this is indicated by the researcher's assessment of student activity in seeking information, the pleasure shown by students, and team/group collaboration. If at first the average results of the assessment in Cycle I amounted to 62.4, then the implementation of Cycle II achieved an average score of 77.9. In addition, with the implementation of the Inquiry method through exploration activities around the school in Physical Education, Sports and Health subjects in 5 Grade students of Public Elementary School 4 Sepanjang, it can be seen that there is a significant increase in student learning achievement, this is as shown in the value of student evaluation. If in Cycle I the number of evaluation values achieved is still equal to 1770 with a percentage of learning completeness of 39.29%, then in Cycle II it has improved considerably, until it reaches an evaluation value of 2450 with a percentage of learning completeness of 100.00%

Keyword: *Inquiry Method, Exploration Activities, Learning Achievements*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani akan berdampak positif terhadap pendidikan akademis yang lain dalam lembaga sekolah. Siswa akan lebih siap

untuk berprestasi apabila mental dan fisiknya sehat.

Dalam pendidikan jasmani siswa diberikan kebebasan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar ini dapat diarahkan dalam membina, sekaligus membiasakan pola hidup sehat dan aktif pada siswa. Penyelenggaraan pendidikan yang hakiki adalah proses pembinaan

manusia yang berlangsung seumur hidup, tepat kiranya apabila sekolah mulai sejak dini telah mendidik para siswanya untuk peduli arti penting kesehatan.

Pendidikan jasmani dapat menjadi media dalam mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap mental – emosional – spiritual – sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang dapat merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Usia-usia sekolah merupakan usia yang sangat produktif dan tepat sekali apabila siswa dididik agar memiliki kemampuan-kemampuan tersebut di atas.

Guru sebagai faktor utama keberhasilan pengajaran di sekolah dituntut kemampuannya untuk dapat menyampaikan bahan pembelajaran kepada siswa dengan baik. Untuk itu guru perlu mendapat pengetahuan tentang bahan pelajaran serta cara yang dapat digunakan dalam pengajaran bahan pelajaran tersebut. Singkatnya guru harus profesional. Di samping itu guru juga dituntut untuk mampu menciptakan suatu pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Suatu pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa karena materi yang diajarkan lebih mudah dipahami dan diingat oleh siswa. Seorang guru harus mampu membangkitkan prestasi belajar siswa supaya tertarik untuk mempelajari apa yang disampaikan oleh guru.

Peningkatan dan pengembangan kemampuan profesional tersebut meliputi berbagai aspek antara lain: kemampuan guru dalam menguasai kurikulum dan materi pelajaran, kemampuan dalam menggunakan metode dan teknik evaluasi, kemampuan dalam memanfaatkan sarana dalam proses belajar mengajar, kemampuan dalam memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar disiplin dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap tugas.

Demikian pula dengan kondisi siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang Tahun Pelajaran 2016/2017 membutuhkan kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan adalah berupa penjelajahan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan kegiatan bermain dan berpetualang. Siswa dapat mengenal dan menikmati keindahan alam secara langsung. Dengan mengenal keindahan alam sekitar, akan tumbuh rasa syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa sehingga mempunyai kepedulian untuk menjaga dan memelihara alam sekitar dengan sebaik-baiknya. Manfaat lainnya, siswa akan belajar membuat rencana kegiatan penjelajahan yang akan dirumuskan bersama teman sekelompok. Selain itu, siswa juga akan belajar berbagai keterampilan dan permainan yang akan memupuk rasa percaya diri, kerjasama, dan berlatih memecahkan masalah.

Dari uraian di atas terutama yang menyangkut pentingnya penyampaian materi serta dengan pertimbangan supaya pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang

pembelajaran kebugaran jasmani dengan judul "Penerapan Metode Inquiry Melalui Kegiatan Penjelajahan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang Gondanglegi – Malang"

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka tujuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah: (1) untuk mengetahui penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan sebagai suatu upaya untuk meningkatkan hasil belajar PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) pada siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang; dan (2) untuk mengidentifikasi adanya peningkatan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang dalam proses pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) dengan menggunakan penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan.

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini mempunyai pengertian tempat, pelaku dan kegiatan (Nasution, 1992). Lokasi penelitian dari aspek "tempat" adalah lokasi dimana proses pembelajaran berlangsung, yaitu Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang. Dari aspek "pelaku" adalah terdiri dari peneliti, guru dan siswa Kelas V yang terlibat dalam interaksi belajar mengajar. Dari aspek "kegiatan" adalah meningkatkan hasil belajar dan pemahaman pada mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) dengan penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan.

B. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan Kelas ini dilaksanakan selama 2 kali pertemuan, yakni pada tanggal 4 Januari 2017 dan tanggal 11 Januari 2017. Selama 2 kali pertemuan tersebut, peneliti menerapkan 2 siklus pembelajaran dengan kegiatan yang berbeda.

C. Subyek Penelitian

Sumber yang dapat memberikan informasi dan dapat membantu perluasan teori merupakan subyek penelitian (Bogdan dan Biklen, 1990). Subyek penelitian ini adalah guru dan siswa Kelas V dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pokok bahasan Kegiatan penjelajahan dengan penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan sebagai usaha untuk meningkatkan hasil belajar PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) pada siswa.

D. Rencana Penelitian

Rencana penelitian ini dibagi menjadi dua tahapan/siklus, setiap tahapan mempunyai karakteristik yang berbeda antara satu dengan yang lain, dengan uraian sebagai berikut:

Siklus I

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok/grup
2. Guru menyampaikan standar kompetensi yang ingin dicapai
3. Guru menerangkan tentang kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang meliputi: jenis penjelajahan, serta perencanaan dan pelaksanaan penjelajahan
4. Masing-masing kelompok diberi tugas untuk merancang kegiatan penjelajahan dengan

mempertimbangkan beberapa aspek yang telah disampaikan oleh guru, kemudian menyampaikan hasil rancangan tersebut secara lisan dan tertulis

5. Guru memilih satu rancangan kegiatan penjelajahan yang terbaik untuk dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya, dengan mengungkapkan alasan pemilihan rancangan tersebut kepada siswa
6. Siswa membuat draft perlengkapan persiapan kegiatan penjelajahan
7. Guru memberikan evaluasi singkat

Siklus II

1. Siswa tetap dalam formasi kelompok/grup masing-masing
2. Guru memeriksa perlengkapan yang dibawa oleh siswa dengan berbekal draft yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya
3. Siswa dengan pengawasan guru, mengadakan kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah
4. Siswa membuat laporan hasil kegiatan penjelajahan, yang meliputi:
 - a. Nama-nama anggota kelompok
 - b. Perlengkapan yang dibawa
 - c. Rute perjalanan yang ditempuh
 - d. Segala sesuatu yang ditemukan pada saat penjelajahan
 - e. Pos-pos yang disinggahi
 - f. Rintangan-rintangan yang harus dihadapi
 - g. Cara memecahkan masalah yang dihadapi
 - h. Menjaga kebersihan dan keselamatan selama penjelajahan
 - i. Menjaga kerjasama dalam kelompok
5. Siswa mengumpulkan hasil laporannya secara tertulis

6. Guru memberikan evaluasi singkat

E. Teknik Analisa Data

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau presentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes tertulis pada setiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana, yaitu:

1. Untuk Menilai Ulangan atau Tes Formatif

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan: \bar{X} : Nilai rata-rata

$\sum X$: Jumlah semua

nilai siswa

$\sum N$: Jumlah siswa

2. Untuk Ketuntasan Belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan klasikal. Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, siswa/siswi SD Negeri 4 Sepanjang dikatakan telah tuntas belajar bila telah mencapai 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 75% atau telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 75%. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang Tuntas Belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan data dan hasil penelitian terhadap guru dan siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang Kec. Gondanglegi Kab. Malang dalam kegiatan pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan), maka ada beberapa temuan penelitian yang mengarah pada perubahan sikap siswa dalam belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan setelah diterapkannya metode *Inquiry*.

Apabila semula siswa tidak memiliki cukup gairah untuk melaksanakan proses pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) dengan hanya mendengarkan ceramah guru saja, maka pada proses pembelajaran kali ini, siswa tampak lebih antusias.

Pada pelaksanaan Siklus I, masih ditemukan siswa yang pasif saat melakukan kerja kelompok, hal ini tampak dari sikapnya yang hanya diam saja, tidak memberikan pendapat apapun kepada kelompoknya, akan tetapi melalui kegiatan merancang kegiatan penjelajahan, siswa dididik untuk bersikap mandiri dan bertanggung jawab.

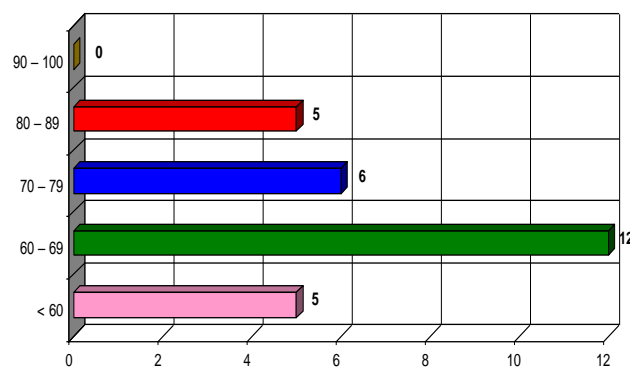
Pada pelaksanaan Siklus II, hampir tidak teridentifikasi kelemahan dalam kegiatan pembelajaran kali ini, hanya saja masih ditemukan siswa yang bersenda gurau secara keterlaluan dengan teman sekelompoknya, sehingga guru harus sering mengingatkan agar siswa tetap fokus untuk melakukan kegiatan pembelajaran, meskipun sedang dalam kondisi santai, akan tetapi dengan adanya penerapan metode *Inquiry* melalui

kegiatan penjelajahan di lingkup sekolah, siswa dapat mempelajari banyak hal dengan cara yang menyenangkan, bahkan sebagian besar siswa mengusulkan agar guru mengadakan kegiatan penjelajahan kembali dalam waktu dekat, hal ini menandakan bahwa siswa merasa senang dengan adanya kegiatan tersebut.

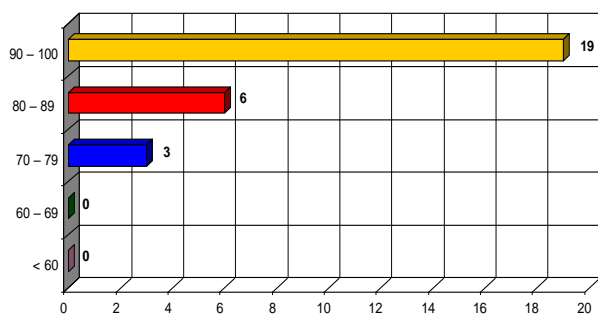
Dari pengambilan data yang telah dilakukan, maka dapat dibuat distribusi nilai hasil evaluasi siswa pada Siklus I dan Siklus II yang menunjukkan ketrampilan dan kemampuan siswa secara individu, sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Nilai Evaluasi pada Siklus I dan Siklus II

No.	Nilai Evaluasi	Siklus I	Siklus II
1.	< 60	5	0
2.	60-69	12	0
3.	70-79	6	3
4.	80-89	5	6
5.	90-100	0	19
Jumlah		28	28



Gambar 1.
Distribusi Nilai Evaluasi Individu pada Siklus I



Gambar 2.

Distribusi Nilai Evaluasi Individu pada Siklus II

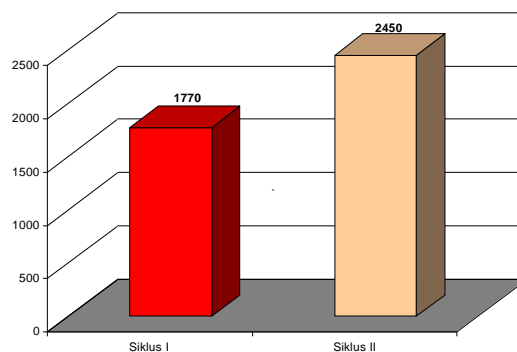
Dari diagram batang di atas, dapat diketahui bahwa ada perbaikan distribusi nilai yang dicapai oleh siswa. Jika semula pada Siklus I siswa yang mendapatkan interval nilai 80-89 dan 90-100 sama sekali tidak ada, maka pada pelaksanaan Siklus II, siswa yang mendapat interval 90-100 mencapai 19 orang siswa. Demikian pula dengan siswa yang memiliki nilai di bawah 60 sudah tidak ada sama sekali, bahkan siswa yang berada pada interval nilai 60 – 69 juga sudah tidak ada sama sekali.

Dari data yang diperoleh pada hasil penelitian yang dilakukan pada Siklus I sampai dengan Siklus II, maka dapat diperoleh pula rekapitulasi hasil tes masing-masing siklus sebagai berikut:

Tabel 2.

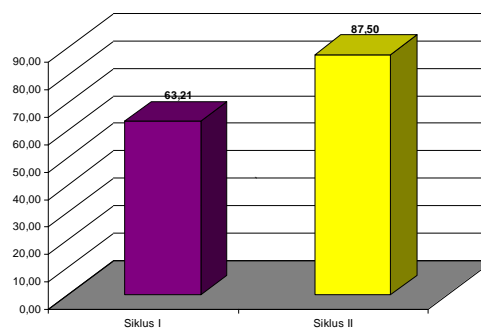
Rekapitulasi Hasil Tes dari Siklus I dan II

No.	Uraian	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah Nilai Evaluasi	1770	2450
2.	Rata-rata Hasil Nilai Evaluasi	63,21	87,50
3.	Jumlah Siswa yang Tuntas Belajar	11	28
4.	Persentase Ketuntasan Belajar	39,29%	100,00%



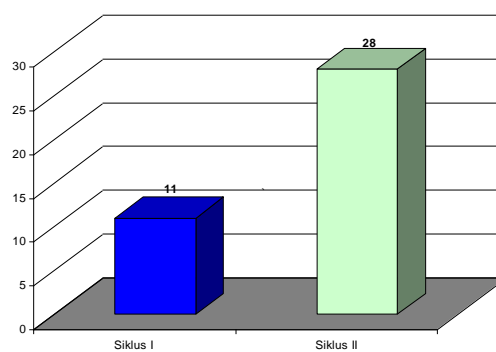
Gambar 5.

Grafik Jumlah Nilai Evaluasi pada Siklus I dan II



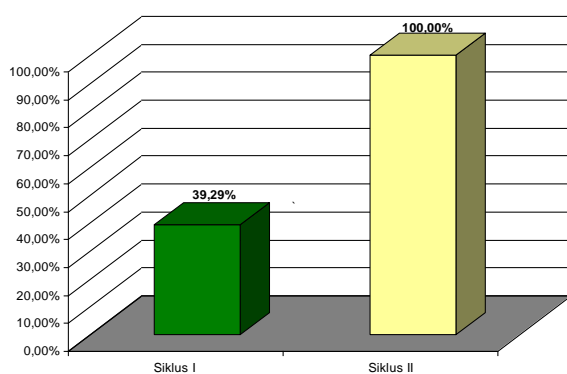
Gambar 6.

Grafik Rata-rata Hasil Nilai Evaluasi pada Siklus I dan II



Gambar 7.

Grafik Jumlah Siswa yang Tuntas Belajar pada Siklus I dan II



Grafik Persentase Ketuntasan Belajar pada Siklus I dan II

Berdasarkan pembahasan dan grafik tersebut di atas, maka dapat diketahui bahwa baik dari segi prestasi belajar siswa, dapat dikatakan bahwa penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan ini memberikan hasil yang cukup signifikan, hal ini tampak pada ketinggian grafik yang mengalami peningkatan dari Siklus I ke Siklus II.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari pengumpulan data, analisa data, dan hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan ini adalah sebagai berikut:
 - a. Guru menerangkan tentang kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang meliputi: jenis penjelajahan, serta perencanaan dan pelaksanaan penjelajahan
 - b. Masing-masing kelompok diberi tugas untuk merancang kegiatan penjelajahan dengan mempertimbangkan beberapa aspek yang telah disampaikan oleh guru, kemudian menyampaikan

- hasil rancangan tersebut secara lisan dan tertulis
- c. Siswa dengan pengawasan guru, mengadakan kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah
- d. Siswa membuat laporan hasil kegiatan penjelajahan, yang meliputi: 1) Nama-nama anggota kelompok; 2) Perlengkapan yang dibawa; 3) Rute perjalanan yang ditempuh; 4) Segala sesuatu yang ditemukan pada saat penjelajahan; 5) Pos-pos yang disinggahi; 6) Rintangan-rintangan yang harus dihadapi; 7) Cara memecahkan masalah yang dihadapi; 8) Menjaga kebersihan dan keselamatan selama penjelajahan; 9) Menjaga kerjasama dalam kelompok.

2. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa keterampilan dan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang mengalami peningkatan, hal ini diindikasikan oleh penilaian peneliti terhadap keaktifan siswa dalam mencari informasi, rasa senang yang ditunjukkan oleh siswa, keterampilan dan prestasi belajar siswa terhadap materi yang tengah dipelajari, serta kerjasama tim/grup. Jika semula rata-rata hasil penilaian pada Siklus I sebesar 62,4, maka pada pelaksanaan Siklus II meraih rata-rata hasil penilaian sebesar 77,9. di samping itu, dengan penerapan metode *Inquiry* melalui kegiatan penjelajahan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa Kelas V SD Negeri 4 Sepanjang, maka dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terutama

yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Hal ini sebagaimana ditunjukkan pada nilai evaluasi siswa. Jika pada Siklus I jumlah Nilai Evaluasi yang dicapai masih sebesar 1770 dengan persentase ketuntasan belajar 39,29%, maka pada Siklus II sudah jauh mengalami peningkatan, hingga mencapai Nilai Evaluasi sebesar 2450 dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 100,00%

B. Saran

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

1. Untuk proses pembelajaran dengan menerapkan metode Inquiry melalui kegiatan penjelajahan ini, alangkah baiknya apabila pada saat kegiatan penjelajahan tengah berlangsung, di samping diawasi oleh guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan), sebaiknya juga diikuti oleh beberapa guru/staf pengajar yang lain sebagai pendamping, terutama apabila jumlah siswa relatif banyak, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan (misal: siswa kehilangan jejak, siswa terluka karena jatuh, dan lain sebagainya)
2. Bagi staf pengajar sebaiknya mengembangkan berbagai metode pembelajaran yang lain, dengan harapan agar tercipta kondisi pembelajaran yang nyaman dan dapat merangsang prestasi belajar siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Bahri, Syamsul. 2012. *Penerapan Metode Inquiry pada Pembelajaran IPS dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Inpres Kampung Baru*. Makassar: Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar
- Basuki Wibowo. 2004. *Pedoman Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Tenaga Kependidikan
- BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas
- Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Dedi Supriawan dan A. Benyamin Surasega, 1990. *Strategi Belajar Mengajar (Diktat Kuliah)*. Bandung: FPTK-IKIP Bandung
- Depdikbud. 1992. *Undang-Undang No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud
- Hamalik, Oemar. 1983. *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*: Bandung: Tarsito
- Hasan, 2005. *Pokok Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*, Jakarta: Bumi Aksara
- Hasan, 2005, *Pokok Pokok Materi Statistik 2 (statistik Infereansif)*, Jakarta: Bumi Aksara
- IKIP Malang. 2000. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artilel, Makalah*, Malang: IKIP Malang
- Kusmiati, Ria. 2013. *Penerapan Metode Inquiry Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran IPA tentang Pokok*

- Bahasan Pencernaan Manusia: Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas V-B SDN Cijerokaso Kota Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017.* Jakarta: UPI
- Mansur Muslich. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual.* Jakarta: Bumi Aksara
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1984. *Analisis Data Kualitatif. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi.* Jakarta: Universitas Indonesia
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan,* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nasution. S. 2004. *Didaktik Asas-asas Mengajar.* Jakarta: Bumi Aksara
- Nyoman Sumaryadi. 2008. *Efektivitas Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah.* Jakarta: Citra Utama
- Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia. Edisi Ke-3.* Jakarta: Balai Pustaka
- Pupuh Fathurrohman. dan M. Sobry Sutikno. 2010. *Strategi belajar Mengajar.* Bandung: PT. Refika Aditama
- Silalahi, 2003. *Metodologi Penelitian dan Studi Kasus.* Sidoarjo: Citramedia
- Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara
- Surakhmad; Winarno. 1990. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik.* Bandung: Tarsito
- Udin S. Winataputra. 2003. *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Uno. H. B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran.* Jakarta: Bumi Aksara
- Wina Senjaya. 2008. *Strategi Pembelajaran; Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Yudha M. Saputra. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia