# UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJASKES TENTANG TEKNIK MENENDANG BOLA DENGAN MODEL KOOPERATIF

Yana Suryana<sup>1</sup> dan Dr. Apud, M. Pd.<sup>2</sup>

#### Abstract

Classroom Action Research (PTK) aims to improve student learning outcomes in the subjects of Physical Education Sports and Health (PJOK) basic technical materials to kick the ball using the inner leg and outer leg or foot. One method that is considered appropriate to improve student learning outcomes in the subjects of PJOK is by using cooperative methods. Because the cooperative method is a student-centered method and students are required to work together. Therefore, this cooperative method is applied to help the learning process to be better as expected. Based on the discussion per cycle it is known that there is an increase in student learning outcomes, this can be seen from the average pre-cycle value (32.00), Cycle I (36.00) and Cycle II (72.00). Thus it can be concluded that by using cooperative model can improve student learning outcomes.

#### **Abstrak**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar atau punggung kaki. Salah satu metode yang dianggap tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK yaitu dengan menggunakan metode kooperatif. Karena metode kooperatif merupakan suatu metode yang berpusat pada siswa dan siswa dituntut untuk saling bekerjasama. Oleh karena itu, metode kooperatif ini diterapkan untuk membantu agar proses pembelajaran menjadi lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan pembahasan per siklus diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, hal ini ini dapat dilihat dari nilai rata-rata Pra Siklus (32.00), Siklus I (36.00) dan Siklus II (72,00). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model Kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci:** hasil belajar, kooperatif, PTK, dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi teknik menendang bola.

#### Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua istilah yang saling berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga. Yaitu, istilah pendidikan jasmani sudah tidak asing lagi bagi siswa dan guru dilingkungan persekolahan dan istilah olahraga telah dikenal luas yaitu disamping sekolah juga dimasyarakat. Pentingnya memahami konsep pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat membantu dalam memahami nilai-nilai olahraga.<sup>3</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Alumni Jurusan PGMI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Pengajar pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Husdarta, Sejarah Filsafat Olahraga, (Bandung: Alfabeta. 2011), h. 141.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) perlu diberikan kepada semua siswa melalui proses pembelajaran. Yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa, mengerti pentingnya kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan dan menumbuhkan sikap positif (mental yang sehat).

Keberhasilan siswa dalam pembelajaran dapat ditentukan dari beberapa faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri antara lain kemauan yang tinggi untuk belajar, tingkat keintelektualan dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar antara lain dari guru, teman, orang tua dan lain sebagainya.

Berdasarkan dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di kelas V SDN Campaka 1 kecamatan kaduhejo kabupaten Pandeglang pada mata pelajaran materi teknik dasar menendang bola. Dari hasil observasi nilai rata-rata siswa dari 25 orang siswa 32% yang tuntas mencapai 20% atau 5 orang siswa dan 80% atau 20 orang siswa tidak tuntas. Disebabkan proses pembelajaran atau proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa hanya menggunakan media seadanya dan guru tidak memberikan pengarahan kepada siswa. Dampak dari hal tersebut siswa belum termotivasi untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

## Hakikat Belajar

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>4</sup> Menurut Skinner bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila ia tidak belajar maka responnya menurun.<sup>5</sup>

Dari beberapa pengertian belajar terdapat pula ciri-ciri belajar, prinsip-prinsip belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan tujuan belajar.

## Ciri-ciri Belajar

- a. Belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku (*change behavior*). Ini berarti, bahwa hasil dari belajar hanya dapat diamati dari tingkah laku, yaitu adanya perubahan tingkah laku, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak terampil menjadi termpil. Tanpa mengamati tingkah laku hasil belajar, kita tidak akan dapat mengetahui ada tidaknya hasil belajar;
- b. Perubahan perilaku *realitive permanen*. Ini berarti, bahwa perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah ubah. Tetapi, perubahan tingkah laku tersebut tidak akan terpancang seumur hidup;
- c. Perubahan tingkah laku tidak harussegera diamati pada saat proses belajar sedang berlangsung, perubahan perilaku tersebut potensial;
- d. Perubahan tingkah laku merupakan hasil latihan atau pengalaman;
- e. Pengalaman atau latihan itu dapat memberi penguatan, sesuatu yang memperkuat itu akan memberikan semangat atau dorongan untuk mengubah tingkah laku.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Slameto, Belajar & Faktor-faktor yang mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 2.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Dimyati & Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 9

## Prinsip-prinsip Belajar

- a. Apapun yang dipelajari siswa, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu, siswalah yang harus bertindak aktif,
- b. Setiap siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.
- c. Siswa akan dapat belajar dengan baik bila mendapat penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.
- d. Pengusaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan siswa akan membuat proses belajar berarti.
- e. Motivasi belajar siswa akan lebih meningkat apabila ia diberi tanggung jawab dan kepercayaan penuh atas belajarnya.<sup>6</sup>

## Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Secara global faktor – faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni:

- a. Faktor internal (faktor dari dalam siswa), yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa.
- b. Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan disekitar siswa.
- c. Faktor pendekatan belajar (approach to learning), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi materi pelajaran.

Faktor – faktor diatas dalam banyak hal sering saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Seorang siswa yang bersifat *conserving* terhadap ilmu pengetahuan atau bermotif ekstrinsik (faktor eksternal) umpamanya, biasanya cenderung mengambil pendekatan yang sederhana dan tidak mendalam. Sebaliknya seorang siswa yang berintelegensi tinggi (faktor internal) dan mendapat dorongan positif dari orang tuanya (faktor ekternal), mungkin akan memilih pendekatan belajar yang lebih mementingkan kualitas hasil pembelajaran.<sup>7</sup>

# Tujuan Belajar

Tujuan belajar sebenarnya sangat banyak dan bervariasi. Tujuan belajar yang eksplisit diusahakan untuk dicapai dengan tindakan intruksional, lazim dinamakan *intructional effects*, yang biasa berbentuk pengetahuan dan keterampilan. Sementara, tujuan belajar sebagai hasil yang menyertai tujuan intruksional lazim disebut *nurturant effects*. Bentuknya berupa, kemampuan berpikir kritis dan kreatif, ssikap terbuka dan demokratis, menerima orang lain, dan sebagainya.<sup>8</sup>

## Hasil Belajar

Menurut Suprijono, hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, dan keterampilan. Merujuk pemikiran Gagne, hasil belajar berupa hal-hal berikut.

1. Informasi verbal, yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik lisan maupun tertulis. Kemampuan merespons secara spesifik terhadap

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Baharudin dan Esa Nurwahyuni, *Teori Belajar dan pembelajaran, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.* 15-16.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Muhibin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta:Rajawali Pers, 2013),h. 145-146.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem*,(Pustaka Pelajar, 2013),h.5.

- rangsangan spesifik. Kemampuan tersebut tidak memerlukan manipulasi simbol, pemecahan masalah, maupun penerapan aturan.
- 2. Keterampilan intelektual, yaitu kemampuan mempersentasikan konsep dan lambang. Keterampilan intelektual terdiri dari kemampuan mengategorisasi, kemampuan analitis-sintetis fakta- konsep, dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Kemampuan intelektual merupakan kemampuan melakukan aktivitas kognitif bersifat khas.
- 3. Strategi kognitif, yaitu kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya. Kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- 4. Keterampilan motorik, yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi sehingga terwujud otomatisme gerak jasmani.
- 5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berupa kemampuan menginternalisasi dan eksternalisasi nilai-nilai. Sikap merupakan kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku. 9

# Pembelajaran

Kata atau istilah pembelajaran dan penggunaanya masih tergolong baru, yang mulai populer semenjak lahirnya Undang-undang sistem pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003. Menurut undang-undang ini, pembelajaran diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Menurut pengetian ini, pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran, dan tabiat serta pembentukan sikap dan keyakinan pada peserta didik.<sup>10</sup>

### Pembelajaran Penjaskes

Merupakan suatu pembelajaran yang berhubungan dengan keterampilan dilakukan dengan secara sadar dan rasa senang yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan jasmani, rohani dan untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa melalui pengertian dan pengembangan sikap positif dan berbagai aktivitas fisik (kegiatan yang berkaitan dengan penanaman/pembiasaan, keterampilan, dalam melakukan hidup sehat) agar dapat:

- a. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
- b. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani,
- c. Mengerti pentingnya kesehatan,
- d. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan keselamatan hidup sehari-hari,
- e. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan,
- f. Meunmbuhakan sikap positif (mental yang sehat). 11

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Muhamad Thobroni & Arif Mustofa, *Belajar & Pembelajaran*, (Jogjakarta :Ar-Ruzzmedia, 2013), h. 2-23

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> *Ibid*, h.18-19

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> Suharto dan Nurul Aini, *Pendidikan Kesehatan* 5, (Jakarta: CV Rizky Grafis 1998), h.1.

### Materi Sepak Bola

- 1. Teknik Menendang Bola
  - a. Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam Cara melakukannya ialah sebagai berikut:
  - a) Kaki tumpu diletakan disamping belakang bola.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari belakang.
  - c) Perkenaan bagian kaki ialah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
  - d) Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
  - e) Pandangan mata kearah bola.
  - f) Setelah menendang, kaki tendang terus mengikuti gerakan bola.
  - b. Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar Cara melakukannya ialah sebagai berikut:
  - a) Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola.
  - b) Kaki tendang diayun dari belakang.
  - c) Gerakan kaki tendang dilakukan dari sendi lutut.
  - d) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
  - e) Pandangan kearah bola.
  - f) Setelah menendang, kaki tendang terus mengikuti gerakan bola. 12

## **Model Kooperatif**

Pembelajaran kooperatif adalah konsep yang lebih luas meliputi semua jenis kerja kelompok termasuk bentuk-bentuk yang lebih dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru... Bekerja dalam sebuah kelompok yang terdiri dari tiga atau lebih anggota pada hakikatnya dapat memberikan daya dan manfaat tersendiri. Hal ini pernah dikemukakan oleh Roger Johnson dari Universitas Minnesota (Johnson dan Johnson). Robert Slavin dari Universitas John Hopkins dan Shlomo Sharan dari Universitas Tel Aviv juga menyatakan hal yang sama. Dengan menggunakan strategi yang sedikit berbeda, baik tim Johnson dan Slavin melakukan serangkaian investigasi yang secara langsung menguji asumsi mengenai model pengajaran sosial. Secara khusus, mereka meneliti apakah tugas kerjasama dan struktur *reward* dapat mempengaruhi hasil pembelajaran secara positif ataukah tidak. Selain itu, mereka merekomendasikan adanya peningkatan kesatuan kelompok, tingkah laku bekerja sama, dan relasi antar kelompok melalui prosedur pembelajaran yang kooperatif. Salah satu asumsi yang mendasari pengembangan pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*) adalah bahwa sinergi yang muncul melalui kerjasama akan meningkatkan motivasi yang jauh lebih besar dari pada melalui lingkungan kompetitif individual. 14

## Prinsip-prinsip Pembelajaran Kooperatif

Menurut Rogert dan David Johnson (Lie) ada lima unsur dasar dalam pembelajaran kooperatif (cooperative leraning), yaitu sebagai berikut:

1) Prinsip ketergantungan positif (positive interdependence), yaitu dalam pembelajaran kooperatif, keberhasilan dalam penyelesaian tugas tergantung pada usaha yang dilakukan oleh kelompok tersebut. Keberhasilan kerja kelompok ditentukan oleh

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Muhajir, *Bugar Jasmaniku Pelajaran Pendidikan Jasmani Untuk SD Kelas 5*, (Jakarta: Ganeca Exact, 2004), 19-20.

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup> Agus Suprijono, *Op. Cit*, h. 54.

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup> *Ibid*, h. 111.

- kinerja masing-masing anggota kelompok. Oleh karena itu, semua anggota dalam kelompok akan merasakan saling ketergantungan.
- 2) Tanggung jawab perseorangan (individual accountability), yaitu keberhasilan kelompok sangat tergantung dari masing-masing anggota kelompoknya. Oleh karena itu, setiap anggota kelompok mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan dalam kelompok tersebut.
- 3) Interaksi tatap muka (face to face promotion interaction), yaitu memberikan kesempatan yang luas kepada setiap anggota kelompok untuk bertatap muka melakukan interaksi dan diskusi untuk saling memberi dan menerima informasi dari anggota kelompok lain.
- 4) Partisipasi dan komunikasi (participation communication), yaitu melatih siswa untuk dapat berpartisipasi aktif dan berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran.
- 5) Evaluasi proses kelompok, yaitu menjadwalkan waktu khusus bagi kelompok untuk mengevaluasi proses kerja kelompok dan hasil kerja sama mereka, agar selanjutnya bisa bekerja sama dengan lebih efektif.<sup>15</sup>

## Metodelogi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar. Penelitan Tindakan Kelas atau PTK (*Classroom Action Research*). Memiliki peranan yang sangat penting dan strategis untuk meningkaatkan mutu pembelajaran apabila diimplementasikan dengan baik dan benar. Diimplementasikan dengan baik, artinya pihak yang terlibat dalam PTK (guru) mencoba dengan sadar mengembangkan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam pembelajaran dikelas melalui tindakan bermakna yang diperhitungkan dapat memecahkaan masalah atau memperbaiki situasi dan kemudian secara cermat mengamati pelaksanaannya untuk mengukur tingkat keberhasilannya. <sup>16</sup>

## **Tahap Prasiklus**

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi di kelas V SDN Campaka 1 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang, siswa yang mencapai ketuntasan yaitu sebesar 20% atau hanya 5 orang siswa sedangkan siswa yang tidak tuntas yaitu 80% atau 20 orang siswa dan nilai rata-rata siswa yaitu mencapai 32,00%.

#### Siklus I

Berdasarkan data hasil belajar siswa melalui model kooperatif yang dilakukan di kelas V SDN Campaka 1 Kecamaan Kaduhejo Kabupaten pandeglang, diperoleh data bahwa secara umum rata-rata hasil belajar siswa pada kegiatan siklus I yaitu 36,00%.. siswa yang tuntas sebanyak 9 orang atau 36,% dan siswa yang tidak tuntas yaitu sebanyak 16 orang atau 64%. Meskipun adanya peningkatan dari pra siklus ke siklus I namun belum mencapai KKM, maka perlu diadakannya siklus berikutnya yaitu siklus II.

## Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II di kelas V SDN Campaka 1 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang melalui penggunaan model kooperatif diperoleh data bahwa secara umum rata-rata hasil belajar siswa pada kegiatan siklus II ini yaitu 72,00%.

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> Rusman, Model-model Pembelajaran, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), h. 212.

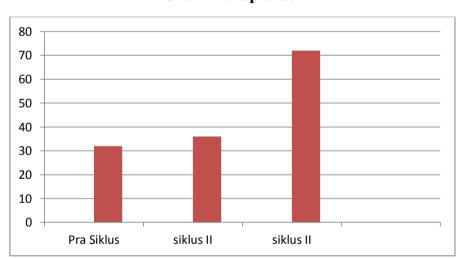
<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Kunandar, Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), h.41.

Siswa yang tuntas sebanyak 21 orang atau 84% dan siswa yang tidak tuntas atau siswa yang belum mencapai KKM yaitu sebanyak 4 orang siswa atau 16%.

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian yang dilakukan dari pra siklus, siklus I, sampai siklus II di atas bahwa kegiatan penelitian mengalami peningkatan yang diharapkan. Dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif pada materi teknik dasar menendang bola mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat dikatakan berhasil.

Data hasil belajar siswa, bahwa secara umum data rata-rata hasil belajar siswa pada kegiatan pembelajaran pra siklus yaitu 32%, siswa yang tuntas yaitu sebanyak 5 orang siswa (20%) sedangkan siswa yang tidak tuntas yaitu 20 orang siswa (80%). Pada tahap siklus I nilai rata-rata siswa yaitu 36%, siswa yang mencapai ketuntasan yaitu sebanyak 9 orang siswa (36%) dan siswa yang tidak tuntas yaitu sebanyak 16 orang siswa (64%). Pada tahap siklus II mengalami peningkatan yaitu dengan nilai rata-rata siswa 72%, siswa yang mencapai ketuntasan yaitu sebanyak 21 orang siswa (84%) sedangkan siswa yang tidak tuntas yaitu sebanyak 4 orang siswa (16

Untuk lebih jelasnya hasil belajar siswa dari pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat digrafik dan tabel rekapitulasi di bawah ini.



Grafik Rekapitulasi

## Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian di kelas V SDN Campaka 1 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang diambil kesimpulan bahwa:

- 1. Penerapan model kooperatif pada siklus I belum dapat meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi teknik dasar menendang bola kelas V SDN Campaka 1 sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya yaitu siklus II. Pada siklus II penerapan model kooperatif ini dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi teknik dasar menendang bola.
- 2. Dengan menggunakan model kooperatif pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) materi teknik dasar menendang bola dinilai sangat efektif terlihat dari persentase peningkatan ketuntasan belajar siswa yang terus meningkat dari siklus I sampai siklus II. Siklus I sebanyak 9 orang atau 36% dan siklus II sebanyak 21 orang

atau sebanyak 84%. Hal ini menunjukan bahwa dengan menggunakan model kooperatif pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengalami peningkatan.

### **Daftar Pustaka**

Baharuddin dan Nur Esa Wahyuni, *Teori Belajar Dan Pembelajaran*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Dimyati dan Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.

Huda Miftahul, Cooperative Learning, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Huda Miftahul, *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Husdarta, Sejarah dan Filsafat Olahraga, Bandung: Alfabeta, 2011.

Kunandar. Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Muhajir, Bugar Jasmaniku Pelajaran Pendidikan Jasmani Untuk SD Kelas 5, Jakarta: Ganeca Exact, 2004.

Roesitiah Ny, Masalah-masalah Ilmu Keguruan, Jakarta: Bina Aksara, 1989.

Rosdiani Dini, *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: Alfabet, 2014.

Rusman, Model-model Pembelajaran, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014.

Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta:PT Fajar Interpratama, 2008.

Sardiman, Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Rajawali Pres, 2014.

Slameto, Belajar & Faktor-faktor yang Mepengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Suharto dan Aini Nurul, Pendidikan Kesehatan 5, Jakarta: CV. Rizky Grafis, 1998.

Suprijono Agus, Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem, Pustaka Pelajar, 2013.

Susilawati Pipih. SDN CAMPAKA 1, 03 November 2015, 09:15 WIB.

Syah Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.

Wagino, dkk, Penjas Orkes Untuk SD/MI Kelas IV, Depok: CV. ARYA DUTA, 2011.