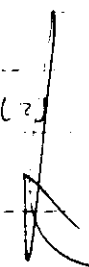


C D

DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN
LOMPAT TINGGI DI SEKOLAH

| | |
|-------------|----------------------|
| NO. DAFTAR | 19-00-99 |
| NO. HALAMAN | - |
| NO. KIRI | KIRI |
| NO. KANAN | 1013/101/99 - d. 212 |
| NO. HALAMAN | 373 |



Oleh

Drs. Eddy Marheni, MPd.

Makalah Disampaikan Pada Penataran Didaktik
Metodik Dan Penggunaan Media Dalam Pengajaran
Atletik Pada SD Dan SMP
Di Kabupaten Tanah Datar
Januari 1991

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
IKIP PADANG

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

P E N G A N T A R

Dilema Didaktik dan Metodik dalam pendidikan adalah merupakan salah satu tugas utama bagi seorang guru di sekolah, pengantisipasi dan usaha untuk memperbaikinya selalu mutlak harus dilakukan oleh setiap guru, terutama dalam pengajaran olahraga "Atletik" karena tingkat motivasi anak pada olahraga ini tidak sebesar pada olahraga permainan.

FPOK IKIP Padang dalam hal ini memandang perlu untuk mengadakan penataran didaktik metodik dan penggunaan media dalam pengajaran atletik pada SD dan SMP di Kabupaten Tanah Datar, dalam rangka usahanya untuk meningkatkan mutu ajar para guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah.

Makalah ini dibuat adalah untuk mengantisipasi tantangan dimaksud, di samping diharapkan berguna bagi para peserta tatar, oleh sebab itu untuk kesempurnaan makalah ini diharapkan sumbang saran peserta, sehingga tercapai kesempurnaan yang kita harapkan.

Terima kasih, salam olahraga.

Padang, Januari 1991

Penulis,

Drs. Eddy Marheni, MPd.

DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN
LOMPAT TINGGI DI SEKOLAH

Drs. Eddy Marheni, MPd.⁺⁺

Pendidikan nasional adalah antara lain merupakan salah satu usaha sadar bangsa Indonesia dalam usaha untuk meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas kemajuan bangsa.

Untuk dapat menyelenggarakan kegiatan pendidikan di sekolah dengan baik dan terencana, dibutuhkan tenaga-tenaga pendidik yang mempunyai kemampuan di bidangnya masing-masing, yaitu meliputi kemampuan personal yang baik dan profesional serta punya interaksi sosial. Para pendidik atau guru adalah merupakan tenaga pendidik sekolah yang langsung pegang peran utama dalam proses belajar mengajar yang seyogyanya disesuaikan dengan bidang studi dan keahlian masing-masing.

⁺⁺ Makalah disampaikan pada penataran Didaktik Metodik dan Penggunaan Media dalam Pengajaran Atletik pada SD dan SMP di Kabupaten Tanah Datar.

Oleh sebab itu tidak mengherankan kalau pada setiap guru dituntut kemampuan mengelola proses belajar mengajar dengan baik, terutama dalam penyajian didaktik metodik.

Bidang studi yang mutlak harus dikuasai oleh para alumni tamatan SGO/FPOK adalah bidang studi pendidikan jasmani, yang isinya terdiri dari sub bidang olahraga dan bidang kesehatan. Cabang olahraga Atletik adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang dicantumkan dalam kurikulum sekolah yang materi kajiannya berisikan nomor lari, lompat, lempar dan tolak.

Strategi mengajar adalah merupakan suatu rencana untuk mencapai tujuan instruksional, secara umum strategi pembelajaran ini dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan yang dipilih dan dapat memberikan fasilitas serta bantuan untuk para siswa dalam usahanya meraih tujuan instruksional tertentu. Berdasarkan pada beberapa konsep strategi mengajar, dapat dikemukakan beberapa komponen antara lain :

A. Kegiatan Instruksional Pendahuluan.

Kegiatan pendahuluan ini dimaksudkan untuk menarik minat siswa atau meningkatkan motivasi terhadap materi yang akan dipelajari. Teknik yang dipergunakan adalah :

1. Berikan pengetahuan dan keterampilan tertentu pada siswa sehabis mempelajari suatu pelajaran.

2. Tunjukkan pada siswa adanya hubungan antara pengetahuan yang telah dimiliki dengan materi baru yang akan dipelajari.

B. Penyampaian Informasi.

Rangkaian informasi dalam pengajaran adalah merupakan hal yang utama, oleh sebab itu penyampaian informasi ini seyogyanya dapat diterima siswa dengan baik, untuk itu seorang guru dituntut untuk dapat mengantisipasinya dan dapat menyampaikan dengan baik. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

1. Urutan Penyampaian.

Urutan penyampaian ini dapat dimulai dari berbagai sisi, apakah dari hal yang mudah ke hal yang sulit atau dari yang bersifat umum kepada yang khusus, demikian sebaliknya.

2. Seberapa Banyak Materi yang Disampaikan.

Perlu diperhatikan bahwa materi-materi apa saja yang diberikan dan apakah dapat dicocokkan dengan situasi dan kondisi anak.

3. Jenis Materinya.

Jenis materi ini sedapat mungkin disesuaikan usia ataupun kemampuan si anak, baik secara fisik atau kondisi yang ada.

C. Kegiatan Siswa.

Proses belajar mengajar akan lebih berhasil bila siswa diberikan kesempatan untuk melatih

dirinya dengan materi-materi yang relevan dengan tujuan instruksional yang telah digariskan dan direncanakan terdahulu. Kegiatan ini dapat dilaksanakan baik secara intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

D. T e s

Perlu diadakan tes setelah ketiga komponen di atas diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui secara umpan balik apakah pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan dapat dikuasai anak didik dengan baik.

E. Kegiatan Lanjutan.

Kegiatan ini dilaksanakan adalah bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada para siswa untuk dapat mengembangkan bakatnya dalam meningkatkan prestasi, ataupun untuk melakukan remedial terhadap siswa yang mempunyai tingkat keterampilan yang rendah.

Ditinjau dari tujuan-tujuan yang tercantum dalam Garis-Garis Besar Pokok Pengajaran (GBPP) terbagi atas komponen Tujuan Instruksional Umum (TIU) dan Tujuan Instruksional Khusus (TIK), bagi seorang guru di sekolah selalu berpedoman pada TIK untuk setiap pengajaran yang dilakukannya, dalam perumusan tersebut perlu diperhatikan beberapa komponen, yaitu ;

- a. Komponen siswa,
- b. Komponen kondisi,

- c. Komponen tingkah laku,
- d. Komponen kriteria minimal.

Selanjutnya perlu diperhatikan beberapa kriteria dalam perumusan TIK, agar TIK dapat dilaksanakan dan dinilai dengan baik, yaitu :

- a. Dirumuskan dengan bentuk yang spesifik,
- b. Kata-kata yang digunakan bersifat operasional,
- c. Dirumuskan dalam bentuk hasil belajar,
- d. Perumusan mencakup satu jenis hasil belajar.

Dalam usaha meraih penyajian pelajaran olahraga atletik yang baik di sekolah, bagi seorang guru mutlak harus menguasai metoda mengajar. Metoda adalah merupakan salah satu alat bagi guru dalam usahanya menyajikan materi pelajaran kepada para siswa, dengan demikian penyajian pelajaran yang baik dan terencana adalah merupakan segala-galanya bagi seorang guru dalam usahanya meraih sukses.

Banyak metode yang dapat digunakan untuk pengajaran olahraga atletik di sekolah, namun demikian pada bahagian ini hanya diuraikan dua metode pengajaran, yang diharapkan dapat mewakili metode yang lain, yaitu antara lain :

1. Metoda Demonstrasi.

Metoda ini diartikan sebagai salah satu cara menyajikan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objeknya atau mempertunjukkan proses gerakannya.

Dalam mempergunakan metoda ini, para guru haruslah mem-

persiapkan bahan-bahan yang akan diperagakan dengan baik di samping juga harus memperhatikan apakah semua siswa mengamati jalannya peragaan tersebut dan juga perlu mempertanyakan apakah peragaan yang telah diamati dapat dimengerti. Dalam peragaan terutama bagian yang penting sedapatnya diperagakan berulang kali hal ini bertujuan agar para siswa yang lemah dapat dibantu

Kegiatan para siswa pada metoda demonstrasi ini dapat dibagi atas beberapa bagian, yaitu : memperhatikan jalannya proses peragaan yang dilakukan guru, mencatat bahagian-bahagian yang penting dari peragaan gerak dan menanyakan bahagian yang belum dimengerti.

Keuntungan dalam menggunakan metoda ini antara lain dapat menanamkan dan menumbuhkan rasa hasrat untuk ingin tahu dan mengamati sesuatu dengan seksama, dapat mengetahui dengan tepat suatu proses dari gerakan serta belajar mengaplikasikan teori dalam suatu rangkaian gerakan yang ditampilkan.

Kelemahan yang ditemukan dalam penggunaan metode ini adalah dapat menyebabkan perkembangan tingkat abstrak para siswa mengalami hambatan, karena siswa hanya mengembangkan tingkat berfikir realita yaitu menirukan kembali gerak yang telah ditampilkan oleh si guru, sementara gerakan tersebut tidak semuanya dapat diperagakan kembali, baik oleh guru ataupun oleh siswa sendiri.

2. Metoda Tugas.

Metoda tugas adalah merupakan salah satu cara untuk menyajikan pelajaran yang bercirikan adanya perencanaan antara guru dan siswa dengan menetapkan adanya suatu gerak yang akan dikuasai dalam batas waktu tertentu. Dalam memberikan tugas, si guru harus mempertimbangkan apakah tugas yang akan diberikan itu dapat dikerjakan oleh siswa secara perorangan atau berkelompok, di samping guru juga harus mempertimbangkan minat, bakat, dan kemampuan anak. Seyogyanyalah tugas yang akan diberikan dikomfirmasikan terlebih dahulu dengan siswa agar mereka dapat mengetahui maksud dan tujuan tugas yang dimaksud. serta melakukan checking apakah para siswa mengerti dengan apa yang dilakukannya.

Agar penggunaan metode tugas ini dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, maka tugas yang akan dikerjakan oleh para siswa terlebih dahulu ditentukan batasannya yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dari para siswa. Meperhitungkan juga perbedaan antar siswa yang ada di samping dapat memperkaya pengalaman siswa serta menumbuhkan motivasi diri siswa.

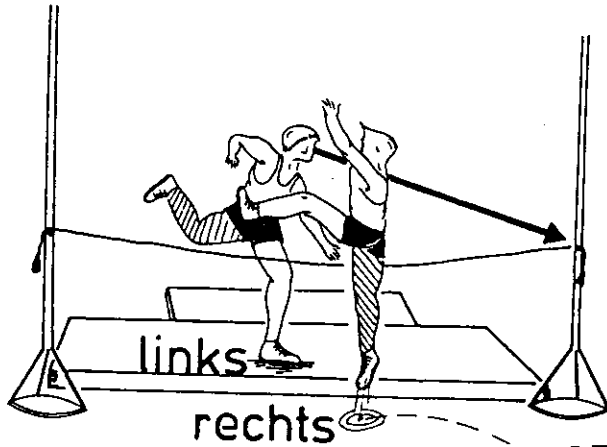
Keuntungan dalam menggunakan metoda ini antara lain dapat memberikan pengalaman kerja pada siswa, men didik siswa untuk bertanggung jawab, dapat menimbulkan komunikasi dua arah antara guru dan siswa serta dapat melahirkan suasana belajar yang menyenangkan.

Kelemahan yang ditemukan dalam penggunaan metode tugas ini adalah sulit untuk menyesuaikan setiap tugas dengan perbedaan individual yang ada, karena siswa yang rajin, aktif, dan cerdas dapat maju dengan pesat sedangkan siswa yang kurang akan tetap ketinggalan di samping timbulnya persaingan tidak sehat dikalangan siswa.

Pengajaran olahraga atletik di sekolah khusus untuk nomor lompat tinggi, adalah merupakan pengajaran yang cukup menarik dibanding dengan nomor-nomor atletik lainnya. Namun demikian tingkat kesulitan yang dimiliki nomor ini juga cukup tinggi, terutama yang berkenaan dengan hal motivasi anak. Para siswa umumnya merasa takut untuk menjatuhkan diri sekalipun tempat jatuhnya adalah di atas matras lompat, hal ini sangat menonjol pada siswa puteri. Namun demikian motivasi akan dapat dilahirkan apabila si guru dapat menyajikan pengajaran dengan baik, dengan arti kata baik metode ataupun urutan pengajaran telah diatur sedemikian rupa sehingga para siswa senang melakukannya.

Berkenaan dengan itu, bersama ini ditampilkan urutan pengajaran lompat tinggi untuk gaya guling samping (straddle) dan gaya flop (meliwati mistar dengan jalan membelakang) serta beberapa buah bentuk latihan kondisi (kelentukan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan).

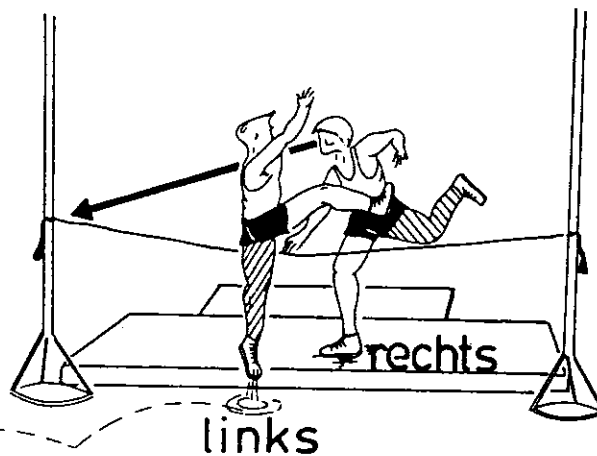
WALZ-TECHNIK
(TEKNIK STRADDLE)



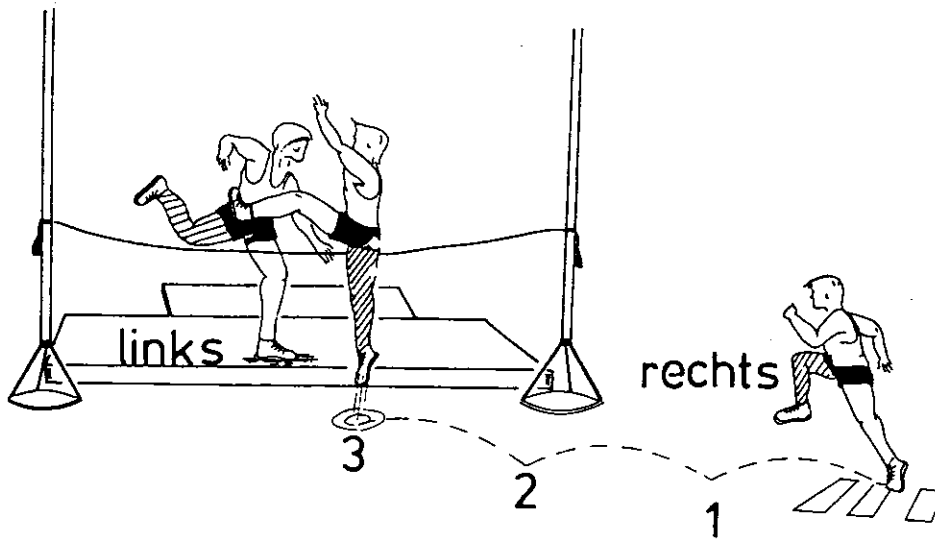
Rechts = Kanan

Links = Kiri

Tujuan : Belajar gerakan dasar
Melompat dari arah kanan
Berputar di atas tali
Mendarat kiri.



Tujuan : Belajar gerakan dasar
Melompat dari arah kiri
Berputar di atas tali
Mendarat kanan.

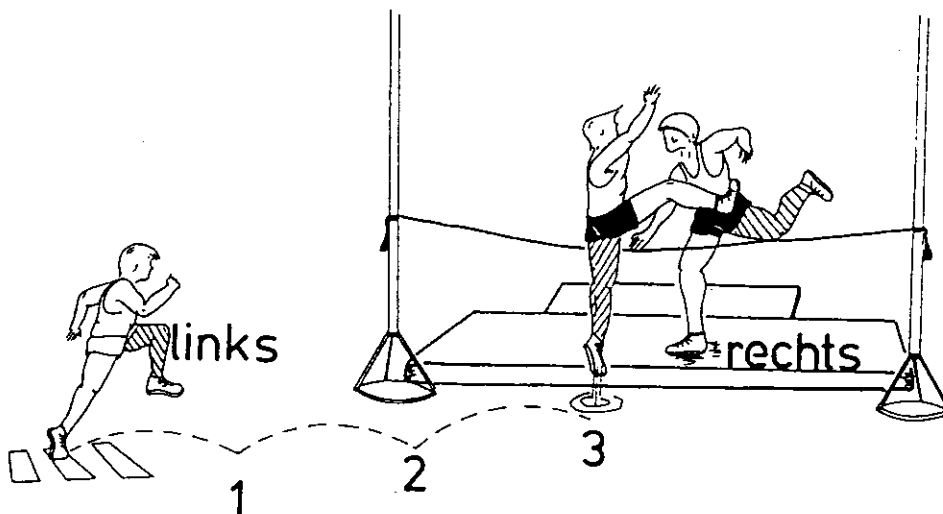


Tujuan : Belajar awalan tiga langkah

Berdiri di belakang awalan yang telah diberi tanda

Dimulai kaki kanan dan melompat dengan awalan 3 langkah

Menolak kaki kanan, berputar di atas tali dan mendarat kaki kiri.

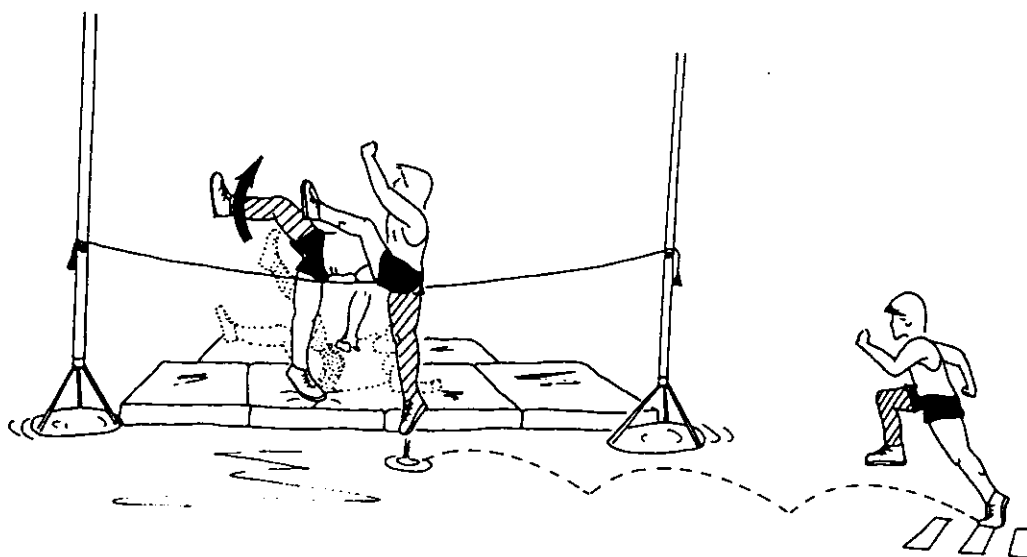


Tujuan : Belajar awalan tiga langkah

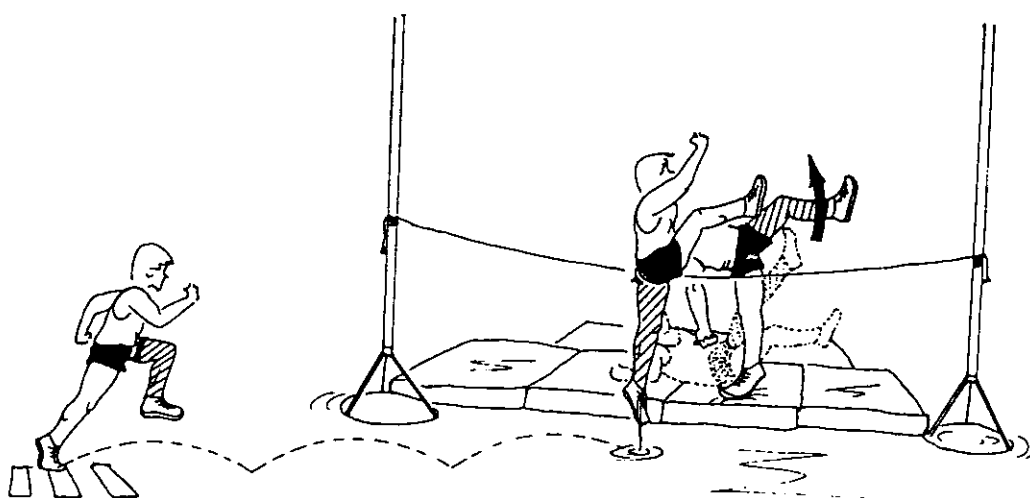
Berdiri di belakang awalan yang telah diberi tanda

Dimulai kaki kiri dan melompat dengan awalan 3 langkah

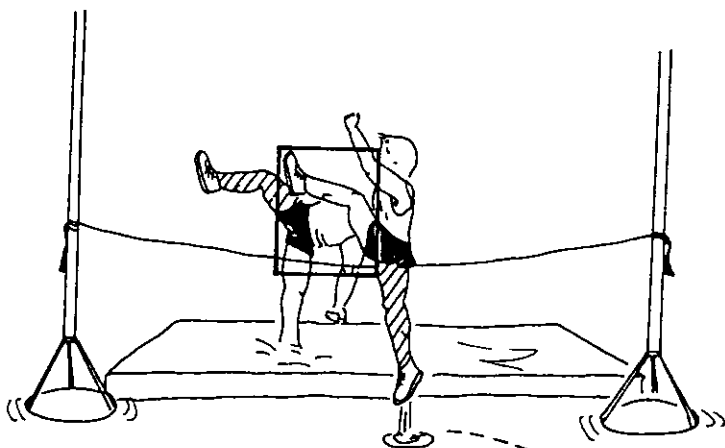
Menolak kaki kiri, berputar di atas tali dan mendarat kaki kanan.



Tujuan : Belajar melemparkan kaki tolak kanan
 Berdiri di belakang tanda awalan
 Dimulai awalan 3 langkah kaki kanan dan menolak kanan
 Mendarat kaki kiri dan mengangkat tinggi kaki tolak.



Tujuan : Belajar melemparkan kaki tolak kiri
 Berdiri di belakang tanda awalan
 Dimulai awalan 3 langkah kaki kiri dan menolak kiri
 Mendarat kaki kanan dan mengangkat tinggi kaki tolak.

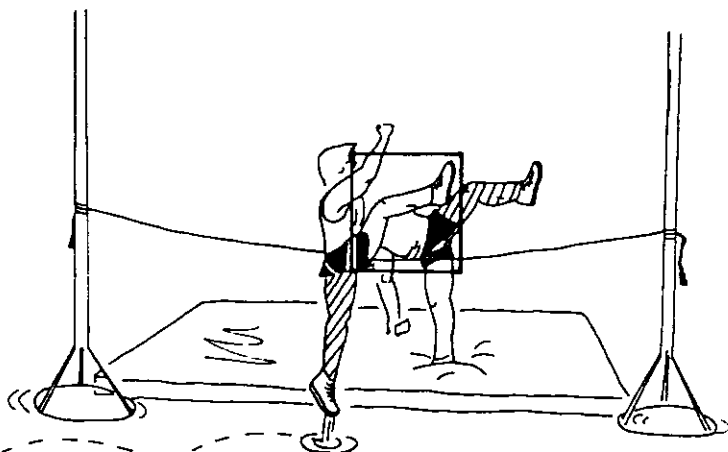


Tujuan : Perbaiki lemparan kaki ayun

Awalan sebanyak 5 langkah

Menolak dengan kaki kanan dan melemparkan kaki ayun setinggi mungkin

Mendarat dengan mengangkat tinggi kaki tolak.



Tujuan : Perbaiki lemparan kaki ayun

Awalan sebanyak 5 langkah

Menolak dengan kaki kiri dan melemparkan kaki ayun setinggi mungkin

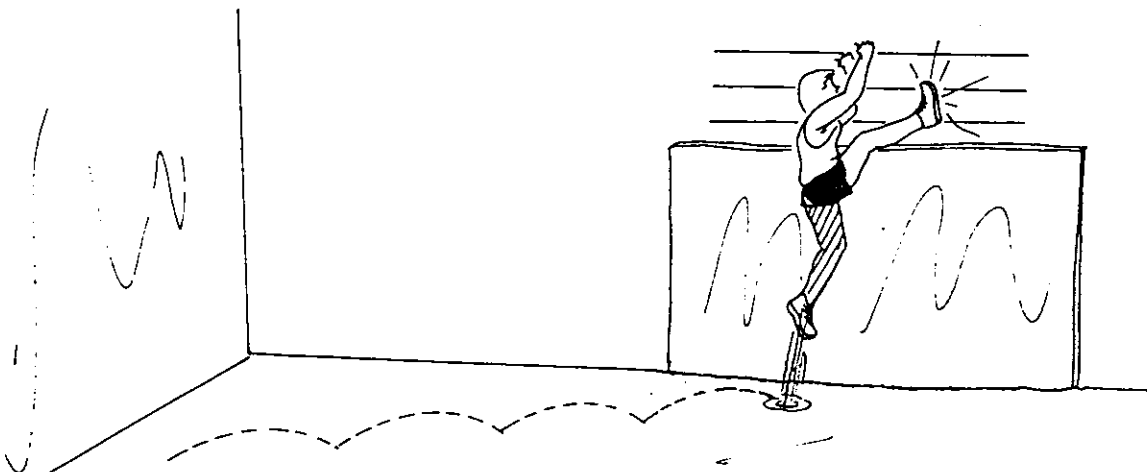
Mendarat dengan mengangkat tinggi kaki tolak.



Tujuan : Perbaikan lemparan kaki ayun

Menolak dengan kaki kanan dan kaki ayun menyentuh dinding

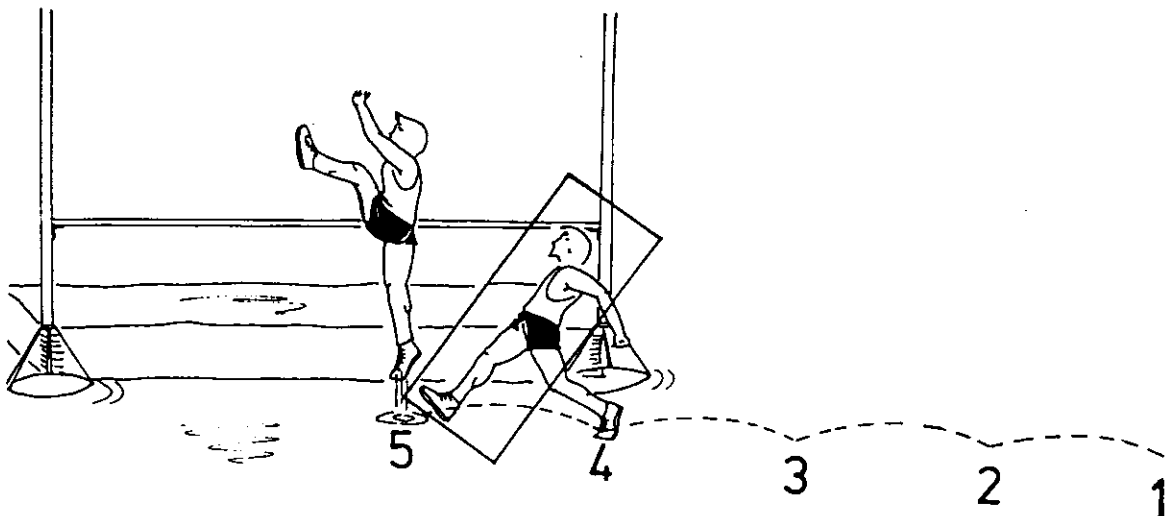
Diusahakan sentuhan kaki ayun lebih tinggi lagi.



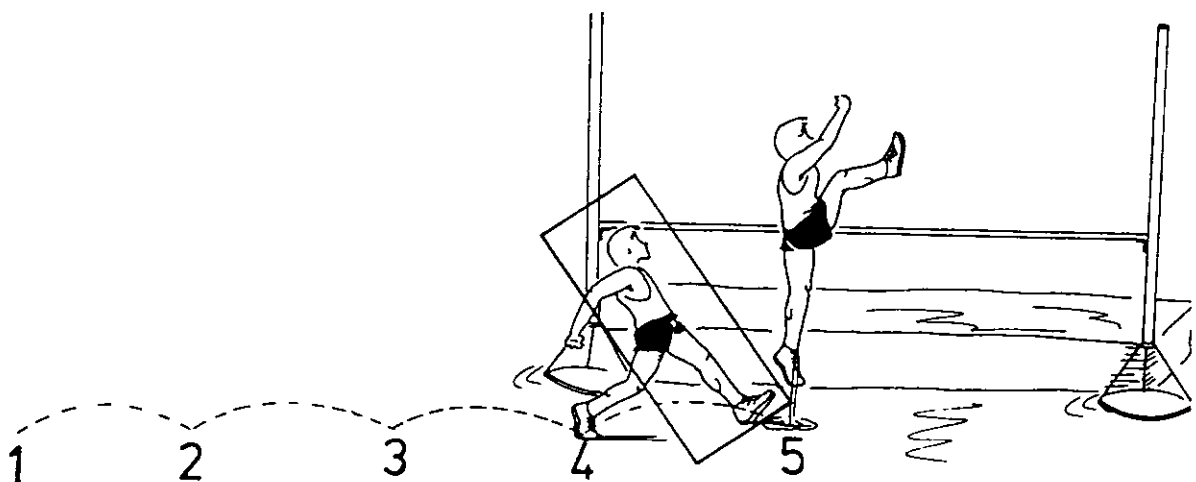
Tujuan : Perbaikan lemparan kaki ayun

Menolak dengan kaki kiri dan kaki ayun menyentuh dinding

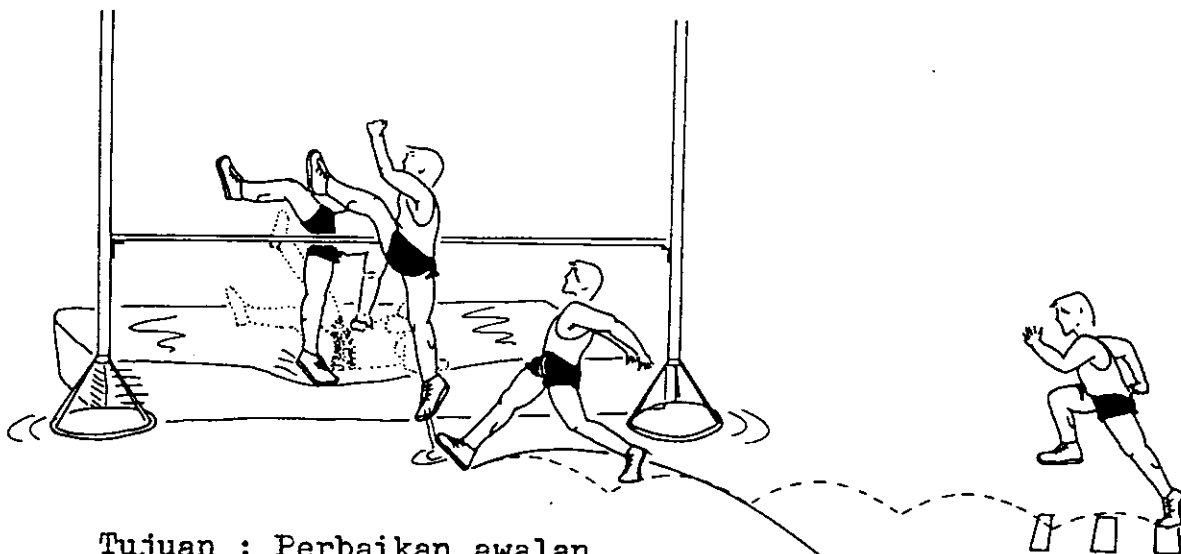
Diusahakan sentuhan kaki ayun lebih tinggi lagi.



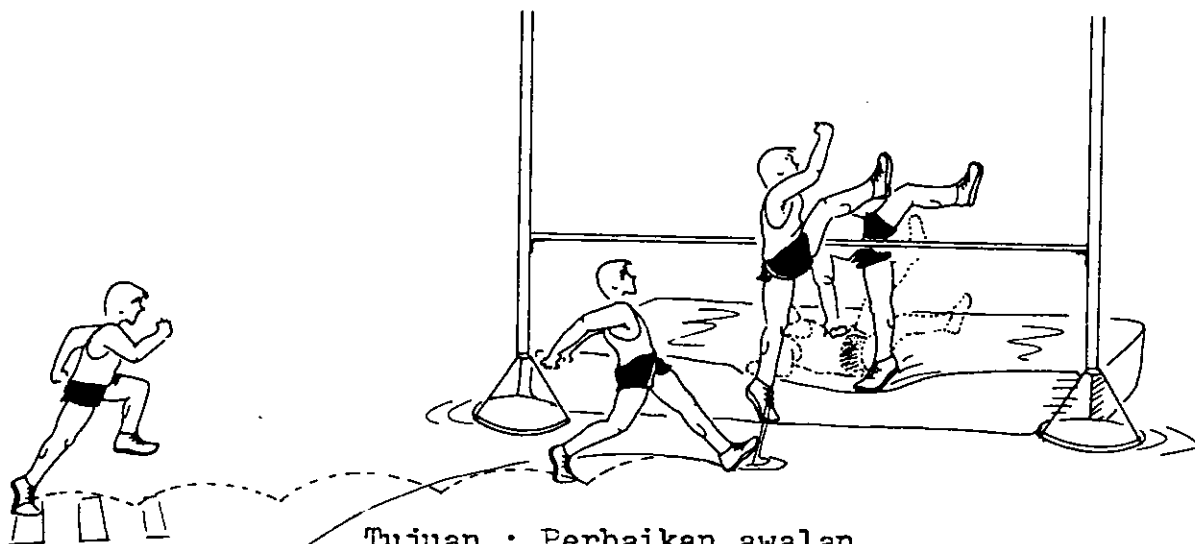
Tujuan : Perbaiki posisi togok tubuh
 Membawa togok tubuh saat akan menolak condong ke belakang
 Menolak dengan melemparkan kaki ayun tinggi dan mendarat
 angkat kaki tolak tinggi.



Tujuan : Perbaiki posisi togok tubuh
 Membawa togok tubuh saat akan menolak condong ke belakang
 Menolak dengan melemparkan kaki ayun tinggi dan mendarat
 angkat kaki tolak tinggi.

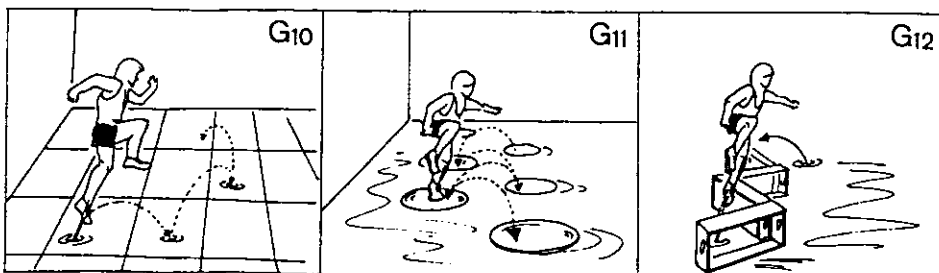
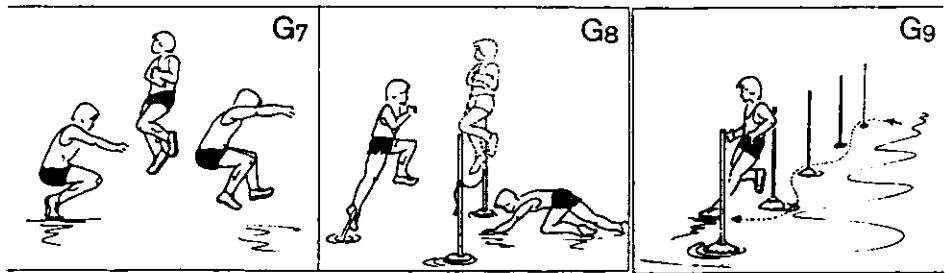
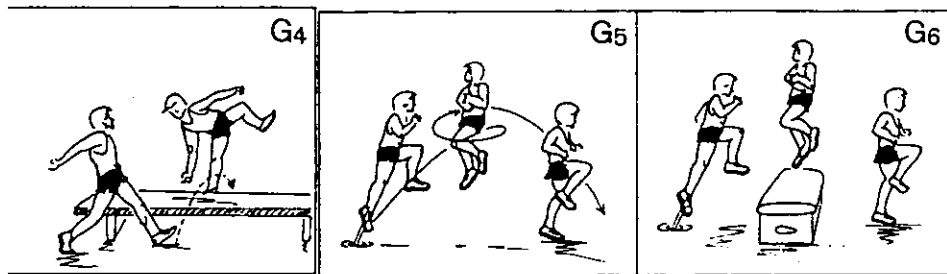
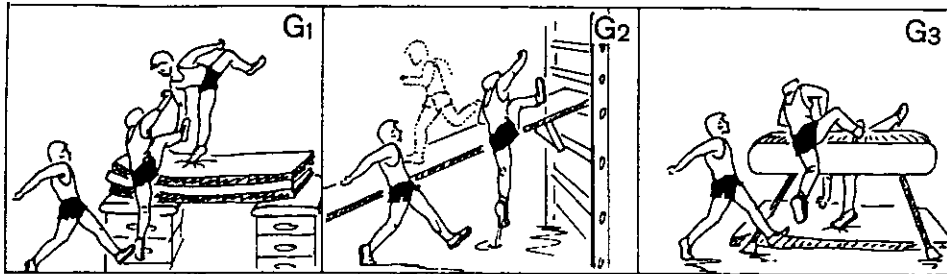


Tujuan : Perbaikan awalan
 Awalan dengan 5, 7 atau 9 langkah
 Tempo lari meningkat hingga sampai menolak
 (dapat juga dicoba dengan lintasan awalan melengkung).

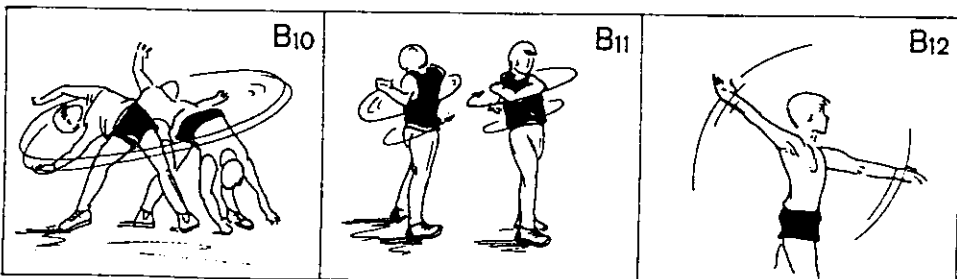
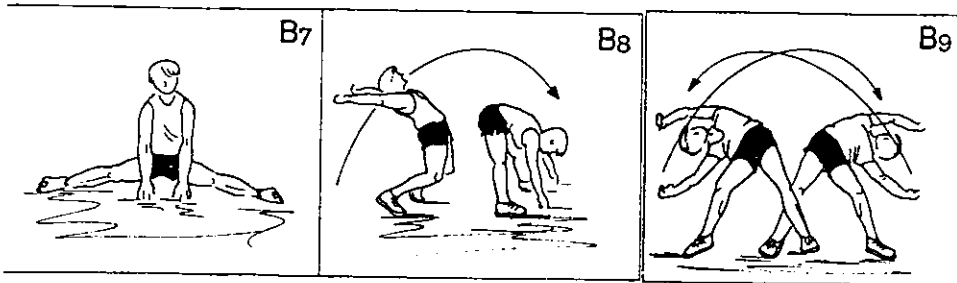
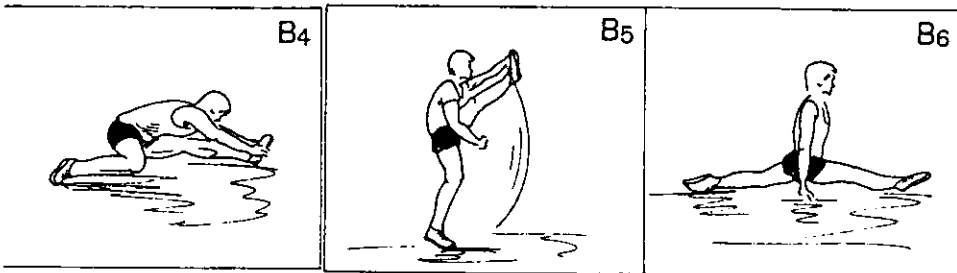
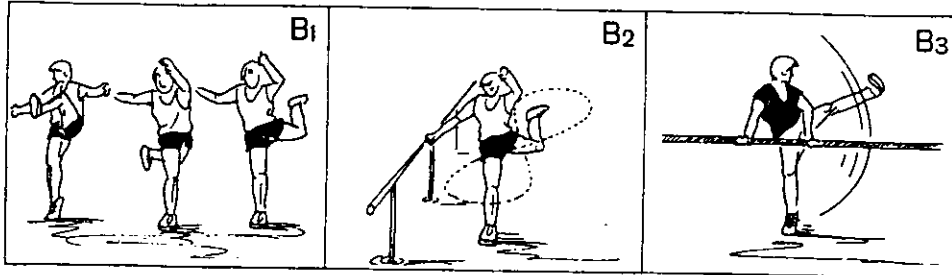


Tujuan : Perbaikan awalan
 Awalan dengan 5, 7 atau 9 langkah
 Tempo lari meningkat hingga sampai menolak
 (dapat juga dicoba dengan lintasan awalan melengkung).

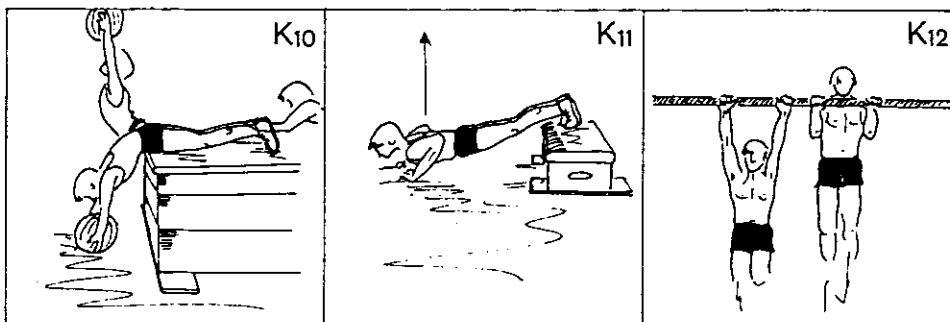
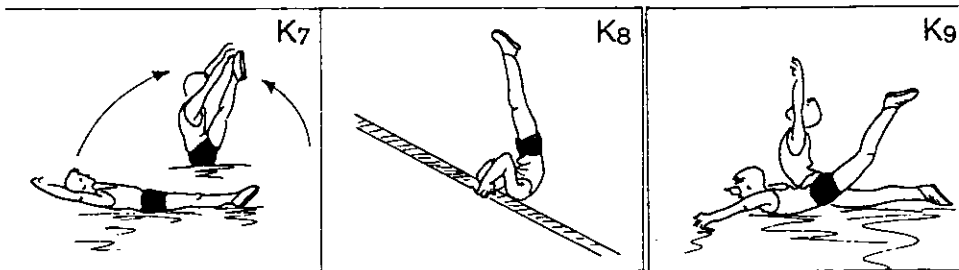
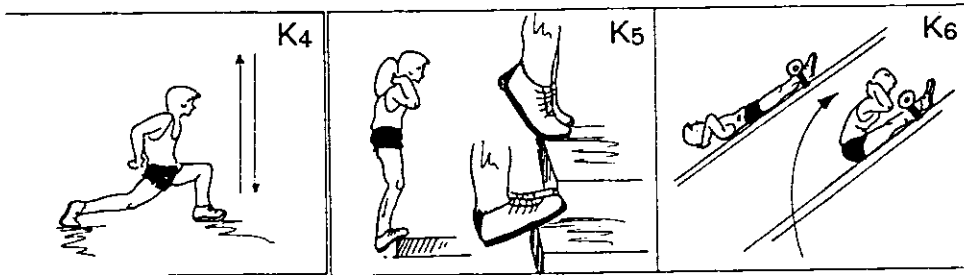
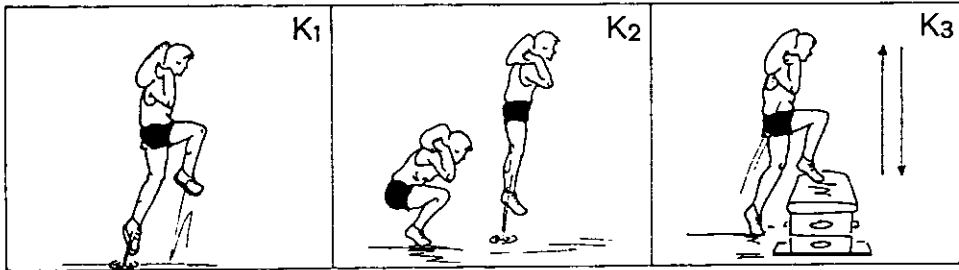
Bentuk-Bentuk Latihan Perbaikan Kelincahan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Straddle.



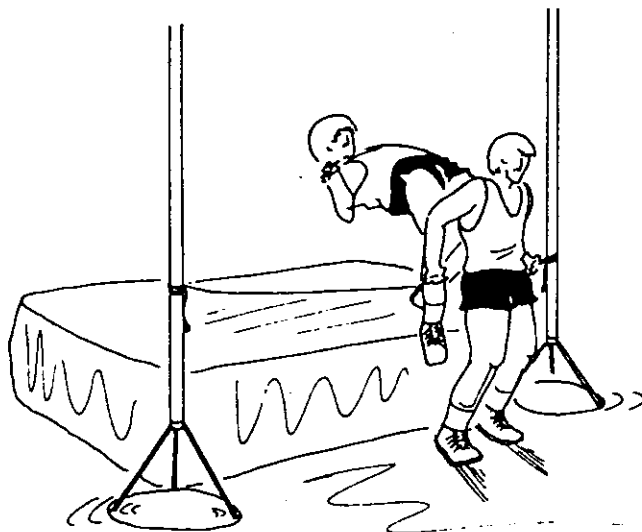
Bentuk-Bentuk Latihan Perbaikan Kelentukan Untuk Lompat Tinggi Gaya Straddle.



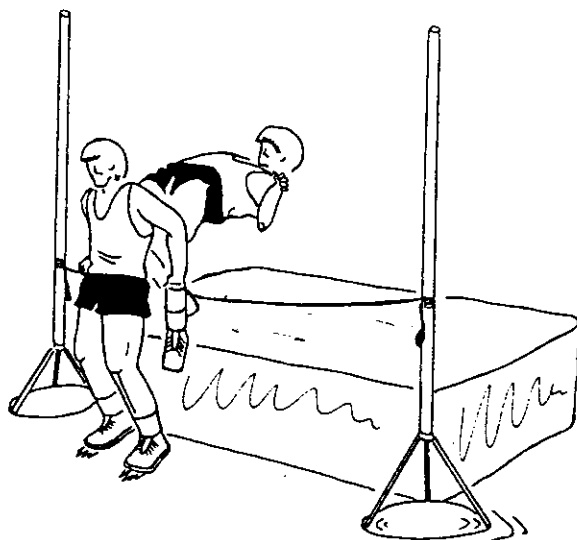
Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Straddle.



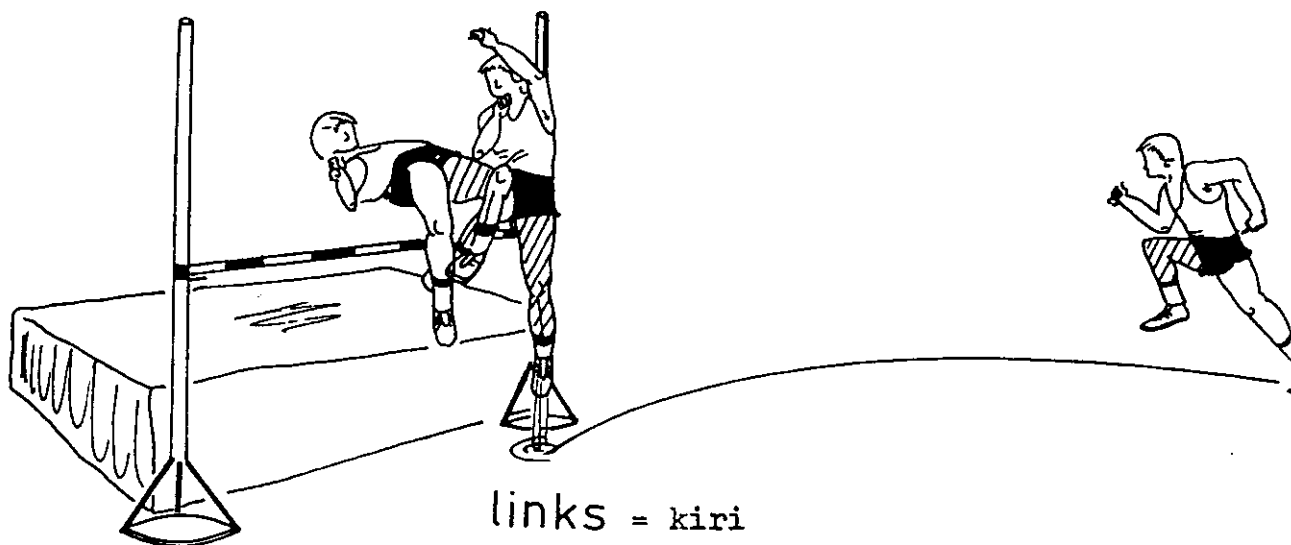
FLOP-TECHNIK
(TEKNIK GAYA FLOP)



Tujuan : Belajar Flop dari posisi berdiri
Melompat meliwati tali dalam keadaan membelakang
(kaki tolak dominan kiri).

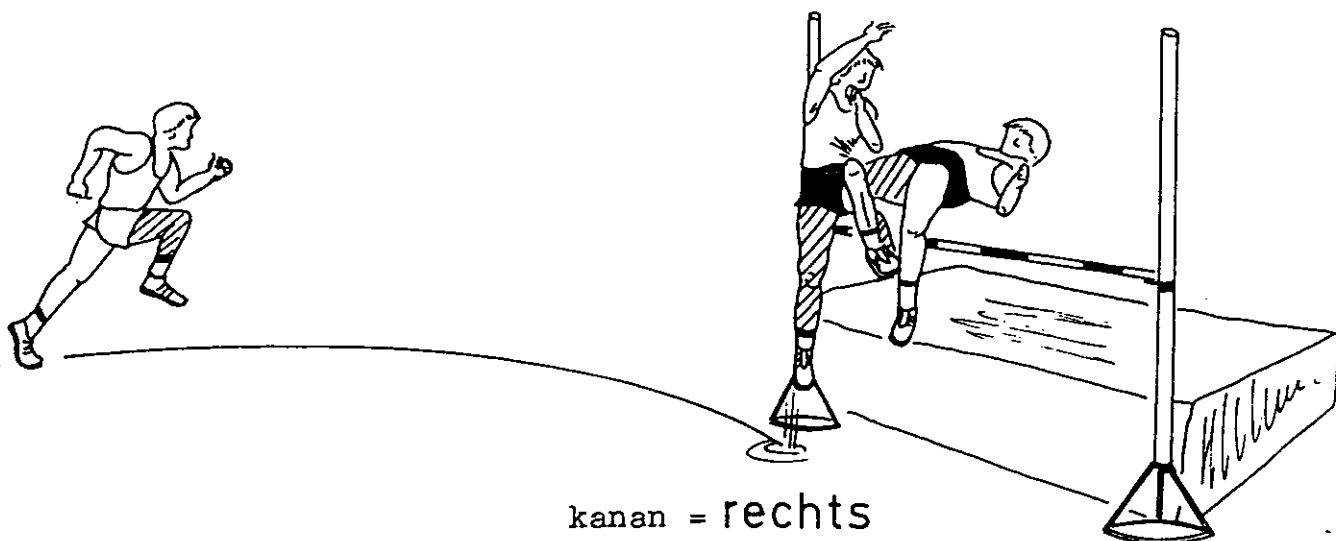


Tujuan : Belajar Flop dari posisi berdiri
Melompat meliwati tali dalam keadaan membelakang
(kaki tolak dominan kanan).



links = kiri

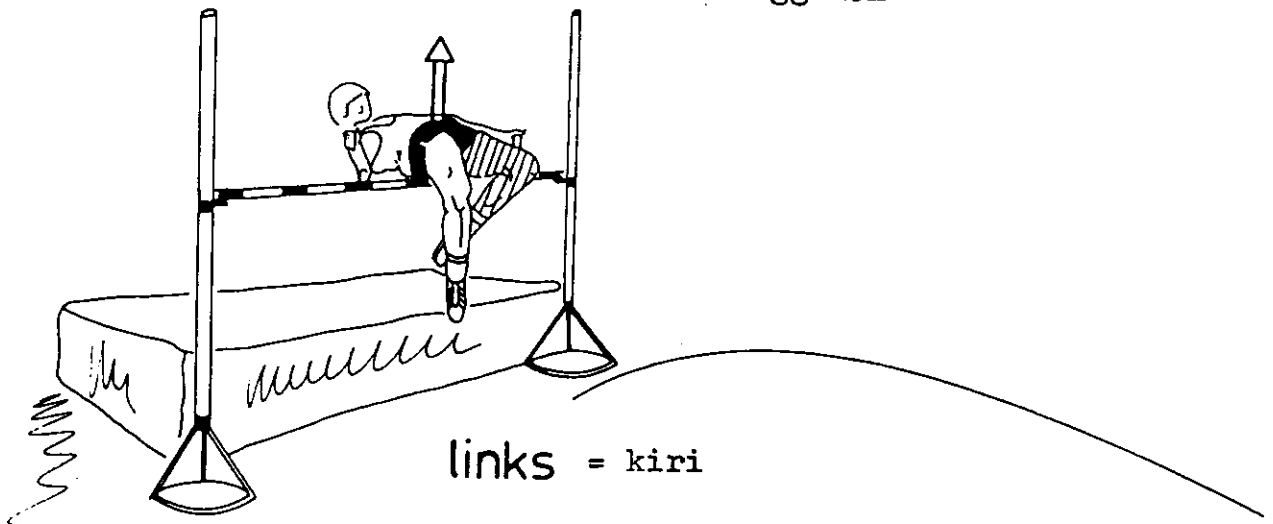
Tujuan : Belajar menggunakan awalan dan menolak
Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kiri
Melayang membelakang saat meliwati mistar.



kanan = rechts

Tujuan : Belajar menggunakan awalan dan menolak
Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kanan
Melayang membelakang saat meliwati mistar.

Bauch hoch = Perut tinggi

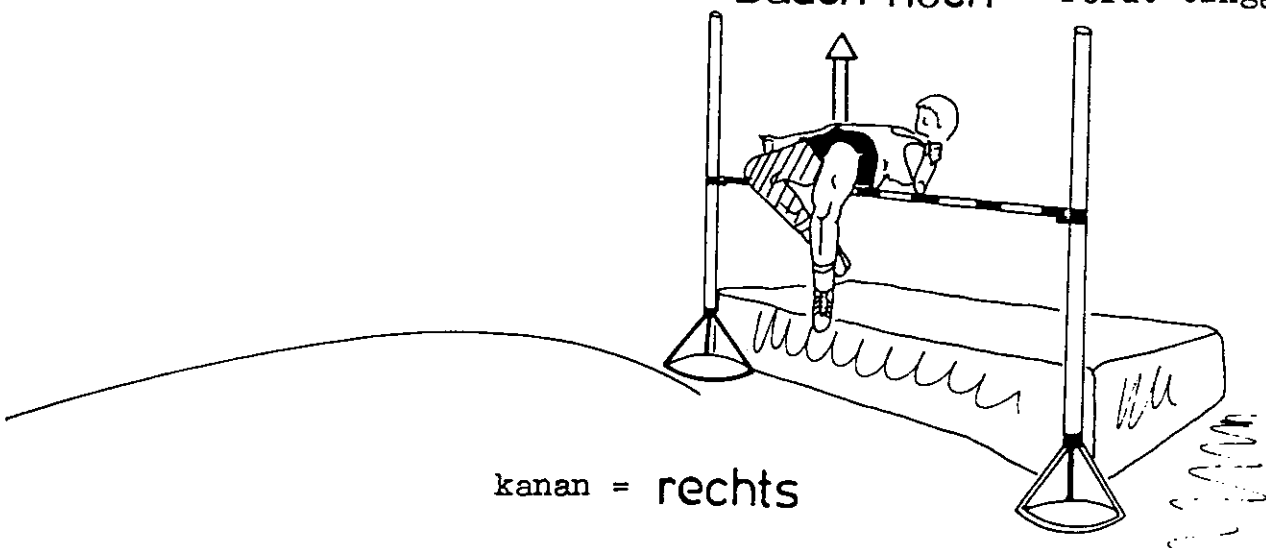


Tujuan : Belajar melayang

Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kiri

Pada saat melayang perut tinggi dan biarkan kedua kaki tergantung lemas.

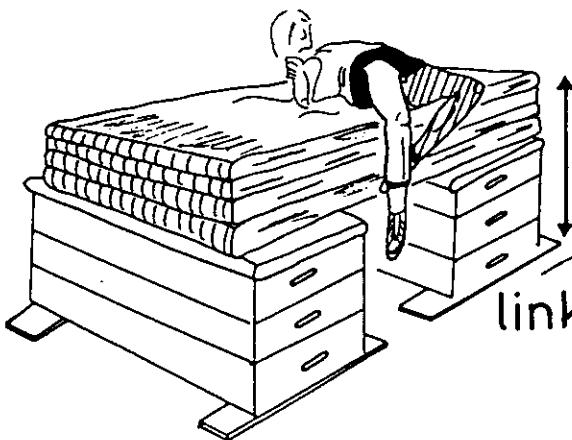
Bauch hoch = Perut tinggi



Tujuan : Belajar melayang

Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kanan

Pada saat melayang perut tinggi dan biarkan kedua kaki tergantung lemas.

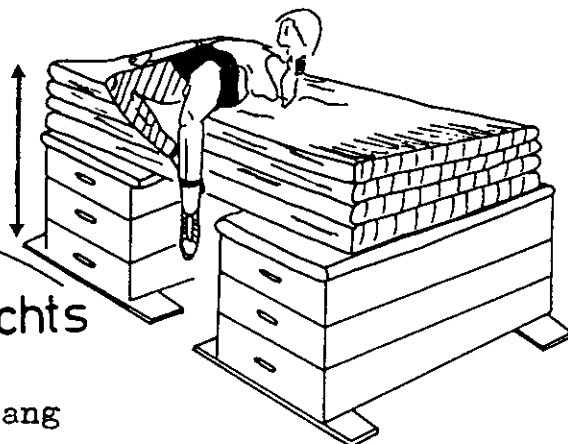


links = kiri

Tujuan : Belajar melayang

Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kiri

Mendarat dengan punggung sepenuhnya dan kedua kaki tergantung lemas.

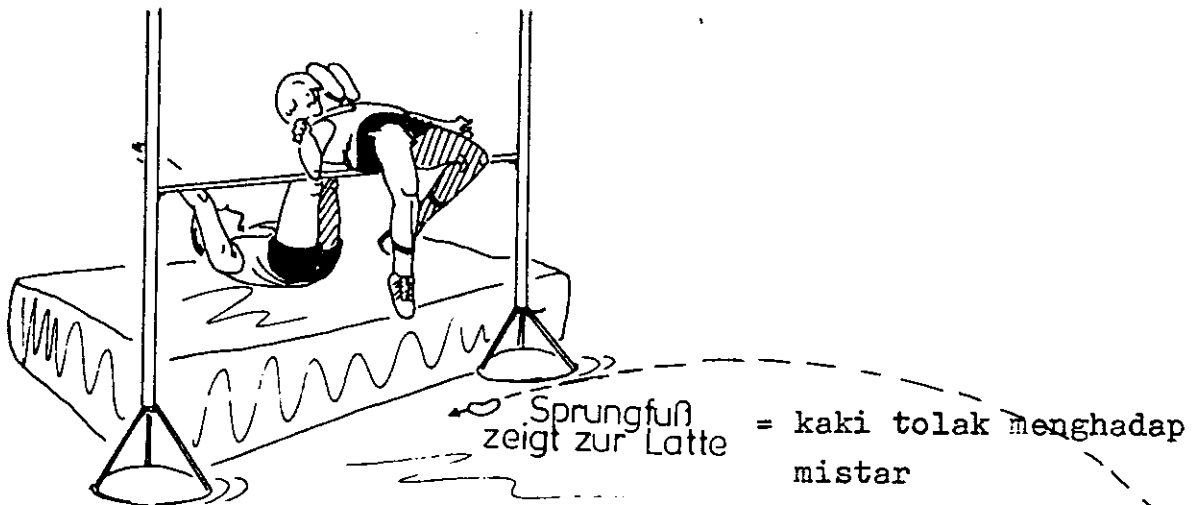


kanan = rechts

Tujuan : Belajar melayang

Lari pada lintasan awalan melengkung dan menolak kanan

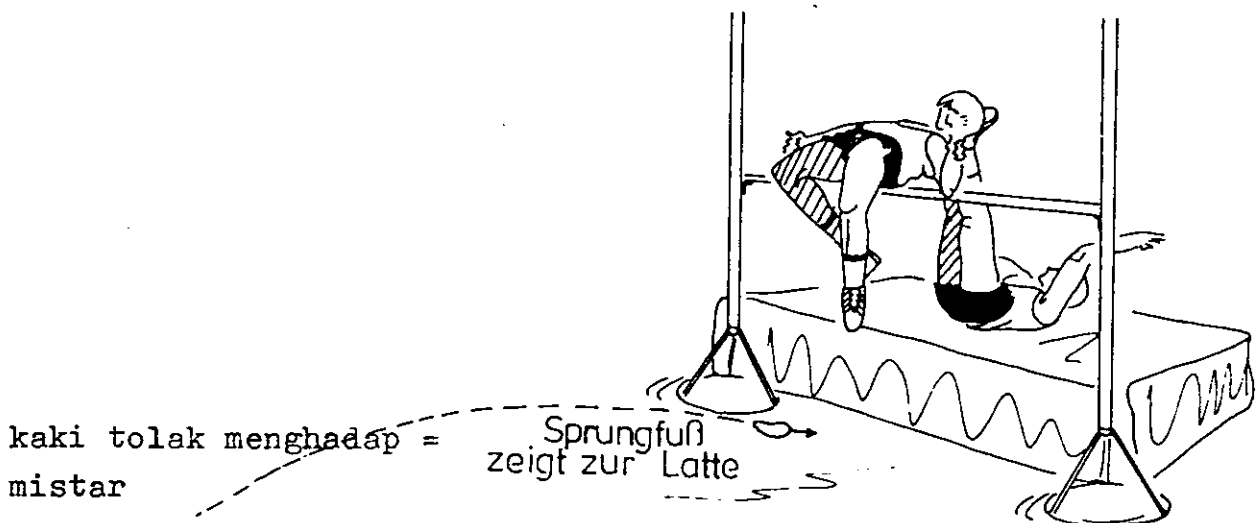
Mendarat dengan punggung sepenuhnya dan kedua kaki tergantung lemas.



Tujuan : Belajar mendarat

Perut diangkat tinggi saat meliwati mistar dan kedua kaki tergantung lemas

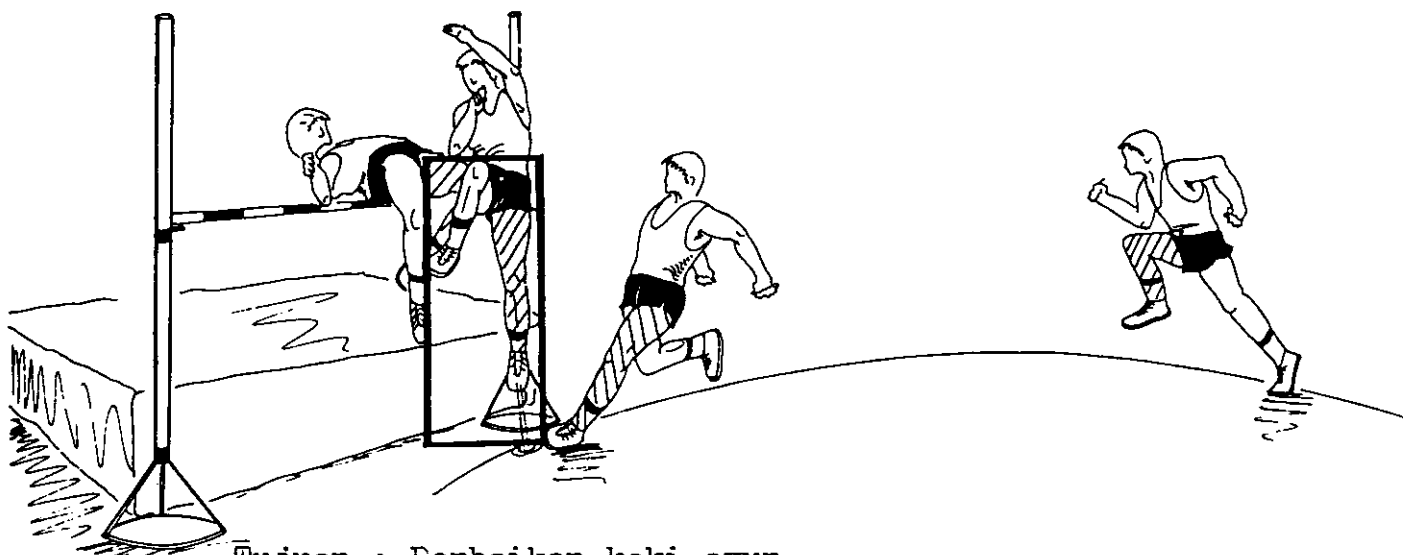
Kedua kaki ditarik lurus tinggi dan mendarat dengan punggung.



Tujuan : Belajar mendarat

Perut diangkat tinggi saat meliwati mistar dan kedua kaki tergantung lemas

Kedua kaki ditarik lurus tinggi dan mendarat dengan punggung.



Tujuan : Perbaikan kaki ayun

Menarik lutut kaki ayun setelah menolak silang ke atas

Mengangkat perut tinggi saat lewat mistar dan kedua kaki tergantung lemas

Kedua kaki ditarik lurus setelah mendarat.

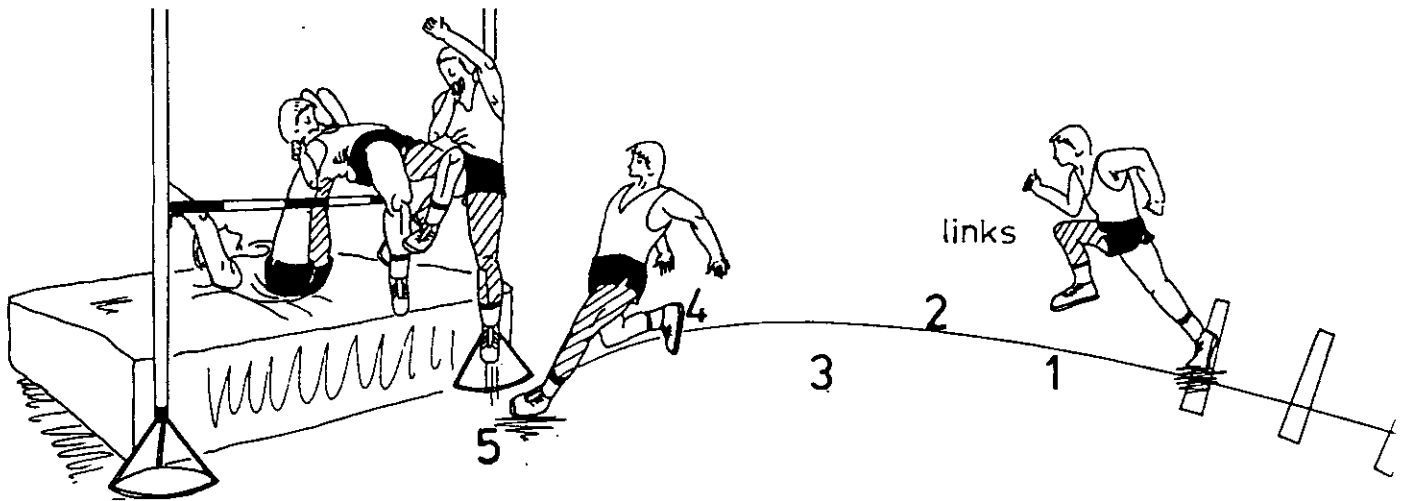


Tujuan : Perbaikan kaki ayun

Menarik lutut kaki ayun setelah menolak silang ke atas

Mengangkat perut tinggi saat lewat mistar dan kedua kaki tergantung lemas

Kedua kaki ditarik lurus setelah mendarat.



Tujuan : Perbaikan awalan

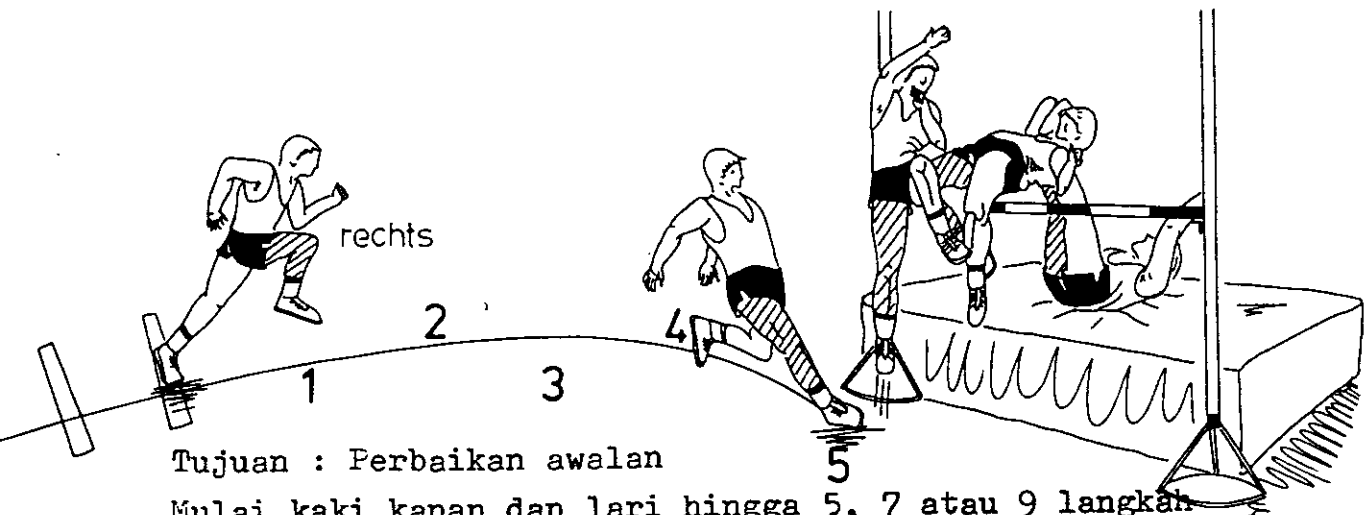
Mulai kaki kiri dan lari hingga 5, 7 atau 9 langkah

Tempo lari meningkat hingga saat menolak

Setelah menolak angkat lutut kanan tinggi, jatuhkan bahu,

tinggikan perut serta saat mendarat tarik kedua kaki

lurus ke atas.



Tujuan : Perbaikan awalan

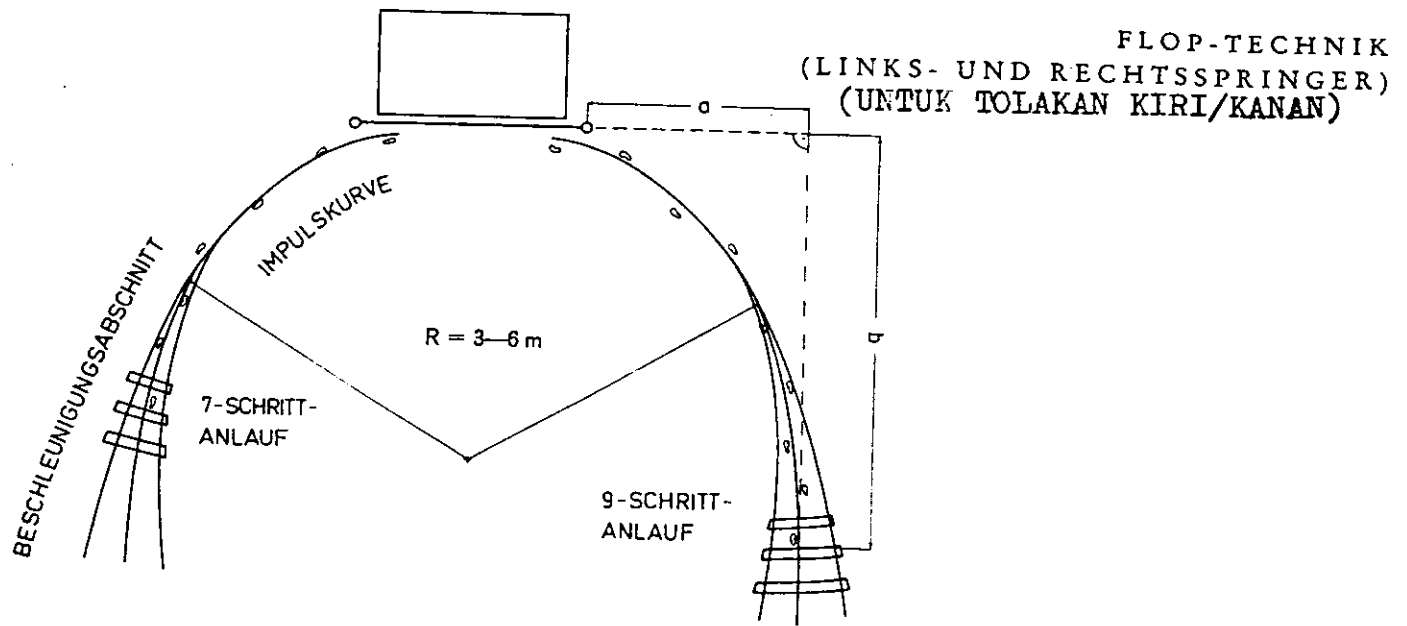
Mulai kaki kanan dan lari hingga 5, 7 atau 9 langkah

Tempo lari meningkat hingga saat menolak

Setelah menolak angkat lutut kiri tinggi, jatuhkan bahu,

tinggikan perut serta saat mendarat tarik kedua kaki

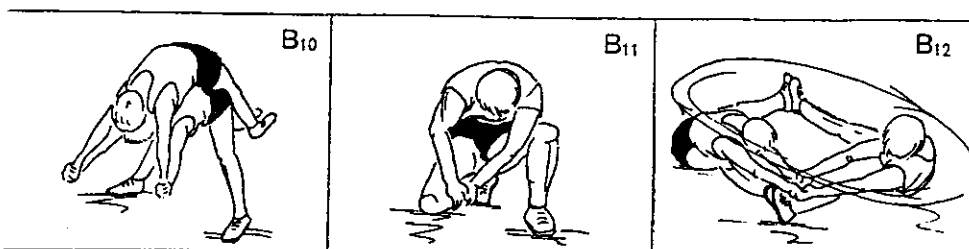
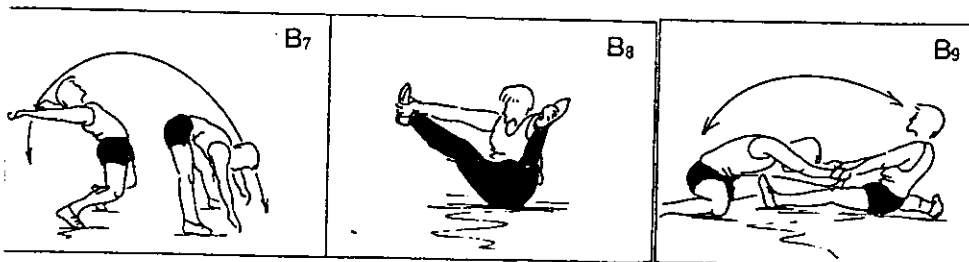
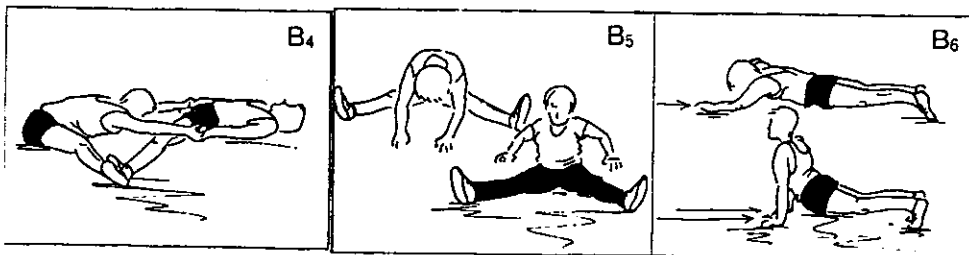
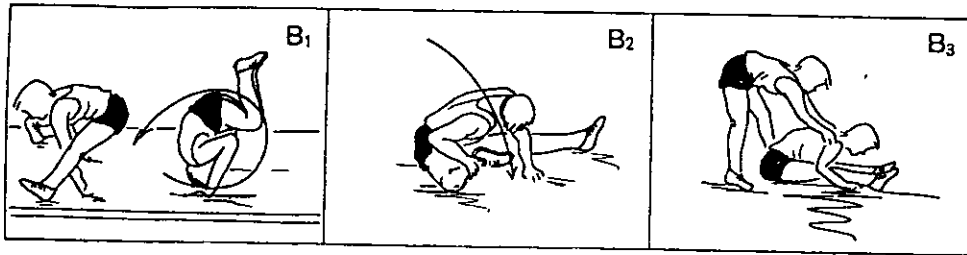
lurus ke atas.



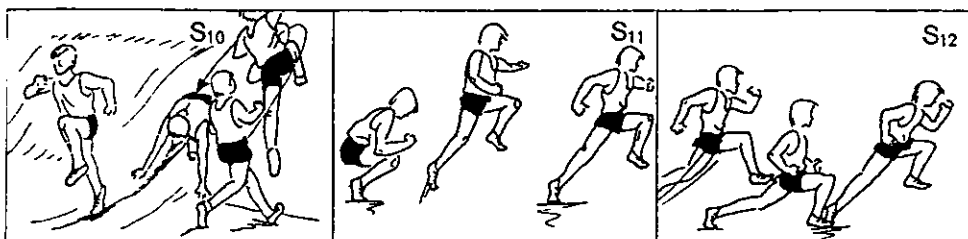
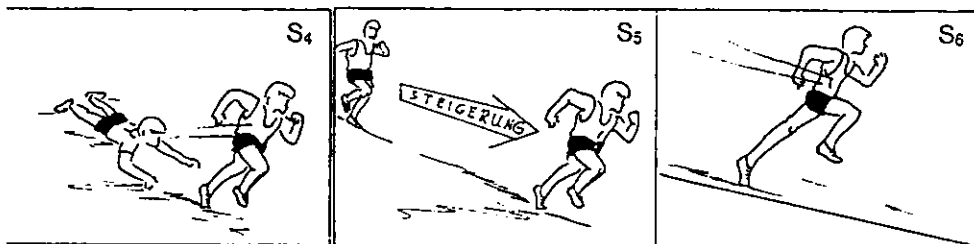
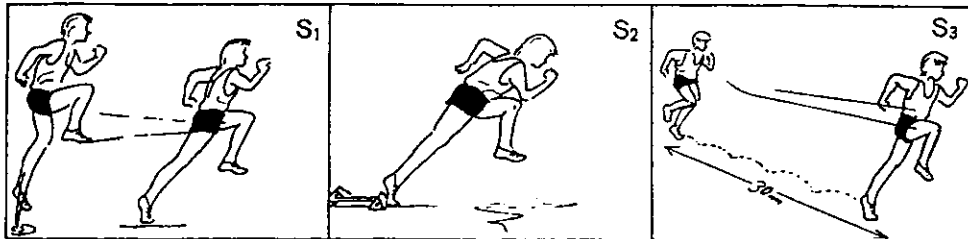
Petunjuk Untuk Menentukan Awalan

- Tiga langkah akhir awalan diharapkan dalam lingkaran lintasan lari (Impulskurve).
- Langkah pertama diharapkan sebagai percepatan langkah (akselerasi langkah).
- Awalan kecepatannya diatur meningkat
- Para atlet dibolehkan memperpanjang jarak a dan b pada awalan, begitu pula dengan pengukuran awalan yang tepat menurut individu masing-masing dan memberi tandanya.
- Para atlet/siswa dapat menentukan setiap berlatih di mana harus diletakkannya tanda-tanda untuk mengambil awalan dengan mudah.

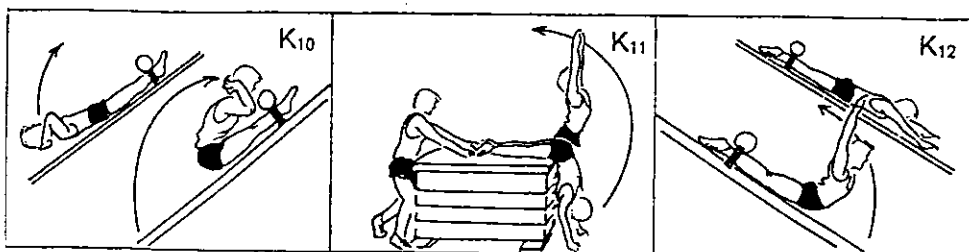
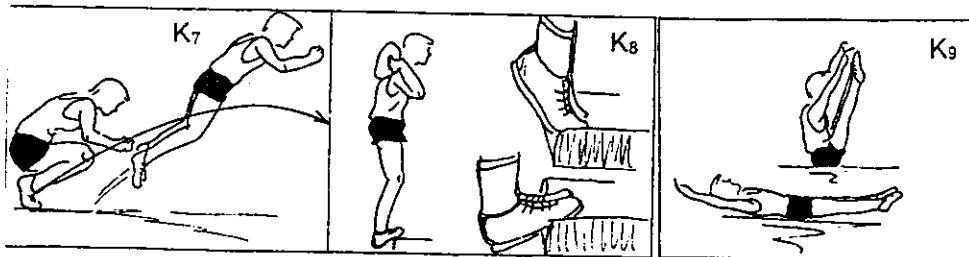
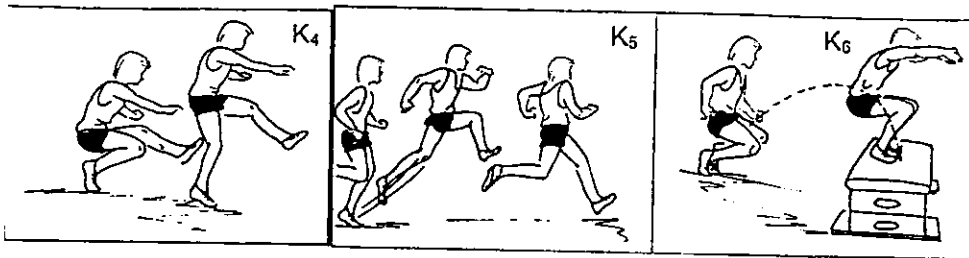
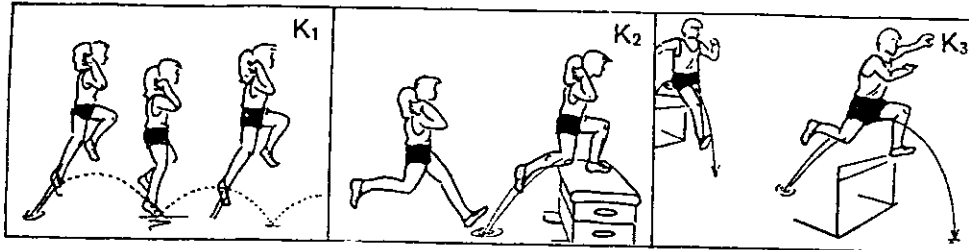
Bentuk-Bentuk Latihan Kelentukan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Flop.



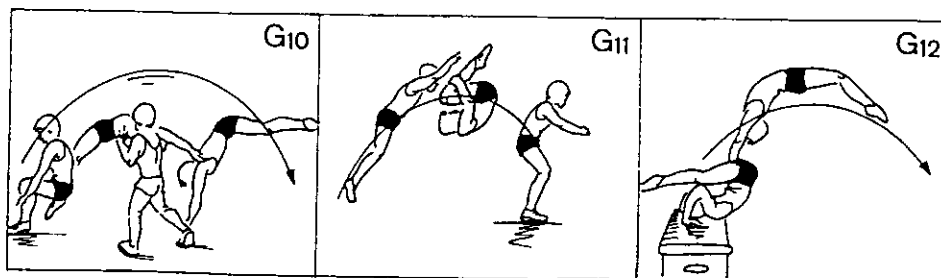
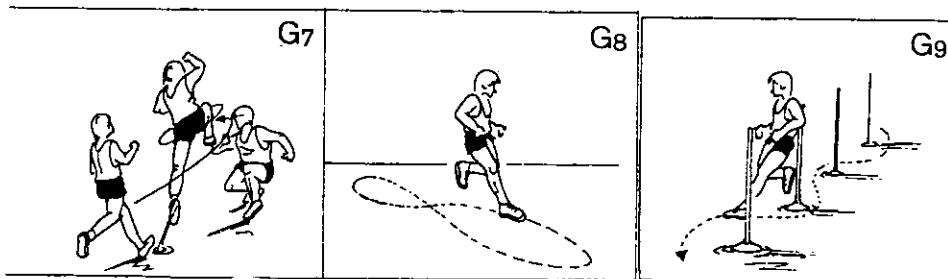
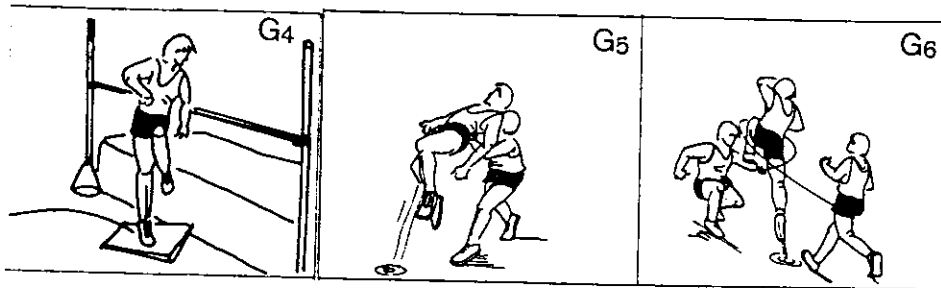
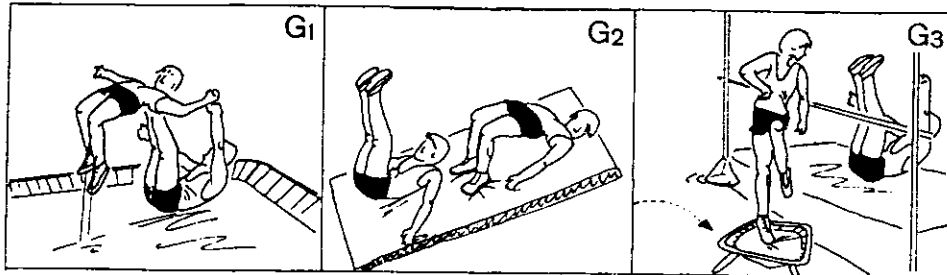
Bentuk-Bentuk Latihan Kecepatan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Flop.



Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Flop.



Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan
Untuk Lompat Tinggi Gaya Flop.



KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah tentu tidak terlepas dari tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani yang dilakukan dewasa ini berorientasi pada kurikulum 1975 yang disempurnakan. Kurikulum sebagai salah satu perangkat/sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada khususnya dan tujuan pembangunan pada umumnya adalah hasil penjabaran GBHN yang berlaku saat ini. Sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perkembangan pembangunan bangsa maka perangkat untuk mencapai tujuan harus sejalan dengan tuntutan kemajuan itu sendiri.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu upaya pembibitan atlet dan memasyarakatkan olahraga serta mengolahragakan masyarakat. Namun untuk mencapai tujuan tersebut ditemui banyak kendala sebagai faktor penghambat di samping terdapat juga beberapa faktor pendukung.

Penyusunan program pengajaran adalah mutlak dilakukan oleh para guru pendidikan jasmani disamping ia juga harus jeli dalam menetapkan metode mana yang tepat dipakai untuk sekelompok anak perempuan atau laki-laki. Namun demikian tantangan utama yang harus diatasinya adalah penguasaan setiap bahan pengajaran secara teori maupun praktek, di samping itu para guru juga perlu mengembangkan seni menghadapi anak didik.

Saran-Saran

Berdasarkan atas beberapa uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka di sini perlu diajukan beberapa butir saran yang diharapkan dapat berguna bagi pengembangan dan peningkatan mutu ajar para guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, antara lain :

1. Jumlah dan mutu guru pendidikan jasmani yang merupakan pendukung utama proses belajar mengajar harus terus ditingkatkan, baik melalui penataran ataupun latihan kerja (workshop). Sehingga mutu ajar dan hasil pembelajarannya mencapai hasil yang memuaskan.
2. Diharapkan juga pra-sarana/lapangan dan peralatan olahraga untuk sekolah-sekolah perlu ditingkatkan mutu maupun jumlahnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ahmad, Rusli (1988). Perencanaan dan Desain Kurikulum Dalam Pendidikan Jasmani, Jakarta : P2LPTK.
- Alipandia, Imansyah (1984). Didaktik Metodik Umum, Surabaya : Usaha Nasional.
- Balitbang (1985). GBPP Pendidikan Olahraga dan Kesehatan SMA 1984, Jakarta : Depdikbud RI.
- Djajadisasmita, Jusuf (1985). Metode-Metode Mengajar, Bandung : Aksara.
- Kruber, Dieter.und Erich Fuchs (1979). Starddle. Flop Stabhochsprung, Schondorf : Verlag Karl Hofmann.