

Manajemen Pembelajaran Pendjas Di Sekolah Menengah Pertama Melalui Metode Imagery Training

Supriyanta
SMP N 1 Ponjong
ismipriyanto@gmail.com

Abstrak: Mental imagery merupakan kemampuan seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau ketrampilan di dalam mental atau dalam pikiran. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan mental imagery terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Karangmojo tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 190 siswa yang terbagi dalam 6 kelas. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan mental imagery berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik-teknik dasar materi pembelajaran. Dari hasil wawancara dan observasi siswa merasa lebih senang dan lebih mudah dalam menguasai teknik-teknik. Dari hasil studi dokumentasi pembelajaran penjas setelah menggunakan metode imagery training ada peningkatan siswa yang memperoleh nilai KKM sebesar 5,78%.

Kata kunci: Manajemen pembelajaran, Metode, imagery training

Abstract: Mental imagery is the ability of a person to build a motion picture or skill in the mental or in the mind. Researchers want to know the effect of mental imagery training on students ability in mastering basic techniques in physical education and .sport education. The research is a qualitative research. The population in this study were student of class IX of SMP 2 Karangmojo in the academic year 2019/2020 with total of 190 students, into 6 class. Sampling using interview, observasi, and study dokumentasi methods. From this study it can be concluded that the use of mental imagery exercise significantly influences the ability of student in mastering the basic techniques of learning material. From the result of interviews and observations student feel happier and easier to master the techniques. From the results of the physical education the imagery training methods there was an increase in students who the KKM value of 5,78%

Keywords: Learning management, methods, imagery training

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, aspek hihup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang mencapai tujuan pendidikan nasional. Sesuai dengan makna pendidikan jasmani (penjas) yaitu pendidikan melalui aktivitas fisik, maka salah satu prioritas utama tujuan yang ingin dicapai dalam penjas adalah penguasaan keterampilan motorik. Oleh sebab itu aktivitas yang diberikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuh kembangkan potensi dan motorik anak.

Menurut Galloway (arif, 2010 : 1) dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani hal yang paling penting berkaitan dengan terjadinya proses belajar mengajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menghubungkan berbagai kondisi belajar ke dalam belajar yang dia lakukan. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik dan lancar ditentukan oleh beberapa unsur antara lain guru, siswa, kurikulum, sarana pra sarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian. Guru merupakan unsur yang paling menentukan keberhasilan proses pembelajaran penjas. Pemilihan metode pembelajaran yang tepat oleh guru merupakan salah satu syarat suksesnya proses pembelajaran di sekolah. Menurut Suryono (2011 : 19) Metode pembelajaran adalah seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilain yang akan dilaksanakan. Jadi perlu dikembangkan model-model pembelajaran terbaru yang sesuai dengan perkembangan jaman sehingga metode tersebut efektif dan efisien. Trianto (2010: 51), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas. Sedangkan metode pembelajaran menurut Djamarah, SB. (2006: 46) "suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan". Dalam kegiatan belajar mengajar, metode diperlukan oleh guru agar penggunaannya bervariasi sesuai yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir.

Salah satu metode yang bisa dipergunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar adalah metode imagery training (mental imagery). Menurut Korb dan Johnson (ejournal.psikologi.fisip-unmul.org:2013) Mental imagery adalah aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Sedangkan menurut Ari Setiatmoko(2013 : 7) Latihan imagery merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran. Jadi latihan imagery merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi siswa, tidak terkecuali seorang pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. . Dalam proses latihan imagery seorang siswa akan

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

*"Penguatan Karakter Berbasis Literasi Ajaran Tamansiswa
Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*

Yogyakarta, 28 September 2019

meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan. Martens (Richardson, A, 1993 : 202) menyatakan bahwa mental imagery merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan performa dalam berbagai ketrampilan olahraga antara lain basket, spakbola, karate, bola voli, tenis dan golf. Latihan mental imagery merupakan rangkaian proses pembinaan mental siswa dengan melibatkan unsur semua panca indera untuk meningkatkan konsentrasi mengarahkan tindakan ke satu tujuan sesuai rencana pengendalian emosi dan psikofisik.

Dalam materi pendjas orkes Sekolah Menengah Pertama ada beberapa materi pembelajaran yang sulit untuk dikuasai oleh siswa. Siswa mengalami kesulitan karena materi yang mempunyai kompleksitas yang tinggi. Misalnya materi Senam lantai, Lay up pada basket, Smash pada bola voli, materi beladiri, materi ini siswa sulit untuk mencapai KKM. Selain itu pemilihan metode oleh guru yang tidak tepat juga sangat berpengaruh terhadap penguasaan materi. (Ari Setiatmoko 2013:7) "latihan imagery (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran". Manfaat latihan tersebut dibuktikan oleh Nicklaus bahwa untuk sukses dalam memukul bola golf, sebelumnya ia latihan imagery dengan membayangkan pola gerak tersebut mulai mengayun sampai gerakan memukul bola. Atlet akan dapat melakukan latihan imagery untuk meningkatkan potensinya khususnya pada menembak apabila melakukan latihan imagery dengan sistematis. Itu dikuatkan dengan yang dikatakan Evans, Jones, dan Mullen dalam psikologi olahraga (komarudin 2013, hlm 88) "...bahwa seluruh atlet mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan imagery mereka melalui latihan yang sistematis..." Menurut sukamto(eprints.uny.ac.id/16246/1/) Latihan imagery berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketrampilan lay up pada siswa. Sedangkan menurut Lukman Arif (jurnal.unesa.ac.id/index.php/vol1/no/2013) Mental imagery mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribble bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebesar 37,97%. Studi primer tentang hubungan antara imajeri mental dengan peningkatan keterampilan motorik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara imajeri mental dengan peningkatan keterampilan motorik. JORPRES(Jurnal Olahraga Prestasi) [jurnal.uny.ac.id/jurnal_pendidikan_6_\(1\),_87-99,_2018](http://jurnal.uny.ac.id/jurnal_pendidikan_6_(1),_87-99,_2018). Menjelaskan bahwa melalui latihan imagery yang diintegrasikan dalam pembelajaran, siswa mengalami peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar pada materi guling depan. Menurut (jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpd/viewfile/27938/75676578110) Bahwa latihan imagery dapat meningkatkan kemampuan shooting bola basket pada peseta didik.

Berikut ini merupakan tahap-tahap yang harus dilakukan dalam menjalankan latihan imagery

1. Duduklah ditempat yang nyaman dan tidak ada gangguan
2. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan

3. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang telah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.
4. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.
5. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
6. Pertahankan sikap yang positif
7. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
8. Catatlah detil-detil dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa saja yang dipakai, siapa saja yang ada disitu, apa yang didengar bagaimana perasaan anda.
9. Jika latihan imagery itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
10. Selalu mengahiri latihan imagery dengan gambar yang positif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, hal ini dimaksudkan untuk mengkaji permasalahan dan memperoleh jawaban yang bermakna dan mendalam tentang manajemen pembelajaran melalui model pembelajaran imagery training. Secara teknis, penelitian ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan secara jelas dan terarah tentang temuan lapangan berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap fenomena alamiah yang terjadi. Sugiyono (2011:61), bahwa alasan penggunaan pendekatan kualitatif adalah penelitian tersebut bertujuan memahami suatu situasi sosial, peristiwa, peran, interaksi, dan kelompok. Dalam pendekatan ini, peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden melakukan studi pada situasi yang alami. Dengan demikian dapat dipahami bahwa penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan obyek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik obyek yang diteliti secara tepat. Dalam menemukan data yang benar tentang manajemen pembelajaran melalui metode imagery training dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Selanjutnya untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan sejak awal penelitian sampai akhir penelitian menggunakan teknik reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Penelitian dilaksanakan di SMP N 2 Karangmojo siswa kelas IXA dan IXB yang berjumlah 63 siswa. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 28 Agustus 2019 sampai 4 September 2019. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dengan guru penjas dan siswa, observasi pelaksanaan pembelajaran dengan metode imagery training, dan studi dokumentasi perangkat pembelajaran dari pemetaan, prota, prosem, RPP, dan hasil evaluasi.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan interpretasikan sesuai dengan penelitian di lapangan yang telah diperoleh. Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan untuk

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

*"Penguatan Karakter Berbasis Literasi Ajaran Tamansiswa
Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*

Yogyakarta, 28 September 2019

memberikan penjelasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan kajian teori yang digunakan. Pembahasan tersebut dikemukakan sebagai berikut:

a. Perencanaan Manajemen Pembelajaran

Hasil penelitian membuktikan bahwa perencanaan manajemen pembelajaran melalui metode *imagery training* di SMP N 2 Karangmojo telah dilaksanakan dengan baik. Guru membuat perencanaan pembelajaran berupa analisis materi pelajaran, program tahunan, program semester, silabus dan RPP yang sudah menggunakan metode *imagery training*. Guru juga mempersiapkan alat dan fasilitas yang akan dipergunakan sesuai dengan materi yang akan diajarkan, Misalnya bola, peluit, Cone, Laptop, LCD, kamera, dan video pembelajaran yang akan dipergunakan. Perencanaan pembelajaran sangat penting bagi guru yang akan melaksanakan proses pembelajaran di depan kelas sebagai dasar pelaksanaan pembelajaran. Oemar Hamdi (Abdul majid, 2010:135) menyampaikan bahwa salah satu faktor yang bisa membawa keberhasilan itu adalah guru tersebut senantiasa membuat perencanaan pembelajaran sebelumnya.

b. Pelaksanaan Manajemen Pembelajaran

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan inti dari proses pembelajaran di sekolah. Setelah membuat rencana pelaksanaan pembelajaran guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan skenario yang telah disusun dalam perangkat pembelajaran. Menurut Moh Uzier Usman (2006:4) "pelaksanaan pembelajaran sama artinya dengan kegiatan belajar mengajar yang berarti merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu". . Sedangkan menurut Lukman Arif (Jurnal unesa.ac.id/indeks.phd vol1/no/2013) Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran dengan metode *mental imagery* maka, hendaknya proses pembelajaran model ini dilakukan sesuai dengan materi pembelajaran dan kondisi siswa, sehingga materi dapat tersampaikan dengan optimal dan siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik

Dari hasil observasi guru sudah melaksanakan pembelajaran yang dimulai dari pendahuluan yaitu dimulai dari berdoa, mengkondisikan siswa, menyampaikan kompetensi yang akan dipelajari, sampai menyampaikan ruang lingkup penilaian. Kegiatan inti yaitu mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi. Penutup guru melakukan timbal balik memberi tugas, menyampaikan kegiatan belajar selanjutnya dan ditutup doa. Dari hasil observasi pelaksanaan proses pembelajaran responden sudah melaksanakan prosedur proses belajar mengajar yang dimulai dari pendahuluan, inti dan penutup, akan tetapi masih kurang lengkap, kurang mendalam, dan pengelolaan kelas yang belum maksimal.

c. Strategi pembelajaran

Strategi pembelajaran menurut (Wina Sanjaya, 2006:126). menjelaskan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien sedangkan menurut Menurut H.D. Sudjana (2005: 6) "strategi pembelajaran mencakup penggunaan pendekatan, metode dan teknik, bentuk media, sumber belajar, pengelompokan peserta didik, untuk mewujudkan interaksi edukatif antara pendidik dengan peserta didik, dan antara peserta didik dan lingkungannya, serta upaya pengukuran terhadap proses, hasil,

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

*"Penguatan Karakter Berbasis Literasi Ajaran Tamansiswa
Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*

Yogyakarta, 28 September 2019

dan/atau dampak kegiatan pembelajaran. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada tiga tahap pembelajaran yaitu pendahuluan yang berisi tentang , inti, dan penutup. Dari hasil pengamatan dan wawancara pelaksanaan pembelajaran dengan metode imagery training siswa merasa senang dan lebih antusias karena sebelum melaksanakan proses belajar sudah mengetahui tehnik/materi yang akan dipelajari. Siswa juga merasa lebih mudah menguasai tehnik olahraga yang diajarkan

Dalam pelaksanaan tindak lanjut hasil evaluasi yang berupa remedial, guru mengumpulkan siswa yang belum mencapai KKM kemudian menunjukkan hasil rekaman dan menganalisa bersama siswa, kemudian melakukan tahapan imagery training, kemudian siswa melakukan kembali latihan yang diajarkan. Setelah dirasa bisa menguasai di ulang untuk evaluasi. Program pengayaan dilakukan bagi siswa yang sudah KKM dengan memberikan permainan sederhana secara bergantian.

d. Evaluasi Hasil Belajar.

Setelah melaksanakan proses pembelajaran langkah berikutnya adalah yang lakukan oleh seorang guru adalah melakukan evaluasi pembelajaran. Kegiatan evaluasi ini dilakukan untuk mendapatkan umpanbalik (feed back) atas kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan oleh guru. Dengan evaluasi, kita dapat mengetahui pencapaian standar kompetensi atau pencapaian tujuan yang diharapkan. Selain itu evaluasi juga dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran yang dilakukan, karena seorang guru tidak akan mungkin mengetahui perkembangan siswa didiknya tanpa melakukan evaluasi. Dari pengamatan, guru melakukan evaluasi setelah alokasi waktu habis yaitu pada pertemuan ke 3. Materi yang diujikan adalah tehnik lay up pada permainan bola basket dengan cara melakukan 5 kali lay up. Hasilnya penguasaan tehnik lay up pada siswa kelas IX A dan IX B di SMP N 2 Karangmojo tahun 2019 yang berjumlah 63 siswa ada 52 siswa yang sudah memenuhi KKM yaitu mencapai 82,54%. Siswa yang belum memenuhi KKM berjumlah 11 orang atau 11,46%. Sedangkan bola yang berhasil masuk ke ring basket untuk siswa yang sudah menguasai tehnik lay up rata-rata mencapai 2,75 kali. Kalau kita bandingkan dengan dukumen nilai tahun 2018 pada jenjang yang sama yaitu siswa kelas IXA dan IXB di SMP N 2 Karangmojo yang proses pembelajaran belum memakai metode imagery training adalah : Jumlah ada 64 siswa, setelah menyelesaikan proses pembelajaran dilaksanakan evaluasi dengan cara masing-masing siswa melakukan lay up sebanyak 5 kali. Dari analisis dukumen jumlah siswa 64 , yang berhasil menguasai tehnik lay up atau sudah KKM berjumlah 49 siswa yang mencapai 77,78%, sedangkan yang belum menguasai tehnik lay up/belum KKM berjumlah 15 siswa atau 12,12%. Sedangkan bola yang berhasil masuk ke ring basket untuk siswa yang sudah menguasai tehnik lay up mencapai rata-rata 2,58 kali.

e. Tindak lanjut Hasil Evaluasi.

Setelah dilakukan kegiatan evaluasi, guru kemudian melaksanakan kegiatan berikutnya yaitu tindak lanjut hasil evaluasi, kegiatan ini dimaksudkan untuk perbaikan dan pengayaan, perbaikan dilakukan terhadap anak yang belum mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pengayaan dilakukan kepada siswa yang sudah mencapai ketuntasan, atau yang sering kita kenal dalam pembelajaran tuntas yaitu dengan istilah program layanan. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama. (2004: 21) mengatakan program

layanan dalam pembelajaran tuntas adalah sebagai berikut: a. Bagi siswa yang belum mencapai skor 75 untuk kompetensi dasar (KD) tertentu, maka siswa yang bersangkutan harus diberi layanan yang berupa program remedial (perbaikan) b. Bagi siswa yang mencapai skor untuk kompetensi dasar (KD) tertentu antara 75 – 90, kelompok siswa ini perlu diberikan program pengayaan (enrichment). c. Sedangkan siswa yang skor penguasaan kompetensi dasar (KD) tertentu lebih dari 90, maka siswa tersebut sebaiknya diberikan layanan program percepatan (akselerasi).

Dalam pelaksanaan tindak lanjut hasil evaluasi yang berupa remedial, guru mengumpulkan siswa yang belum mencapai KKM kemudian menunjukkan hasil rekaman dan menganalisa bersama siswa, kemudian melakukan tahapan imagery training, kemudian siswa melakukan kembali latihan yang diajarkan. Setelah dirasa bisa menguasai di ulang untuk evaluasi. Program pengayaan dilakukan bagi siswa yang sudah KKM dengan memberikan permainan sederhana secara bergantian.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 2 Karangmojo pada siswa kelas IX tahun ajaran 2019/2020, tentang pengaruh manajemen pembelajaran dengan metode imagery training dapat disimpulkan :

1. Manajemen guru penjas di SMP N 2 Karangmojo sudah dipersiapkan dengan baik. Guru telah mempersiapkan pembelajaran dari mulai pemetaan, prota, prosem, RPP, program remedial dan pengayaan. RPP dengan metode imagery training sudah dibuat untuk dua tehnik dasar olahraga.
2. Ada peningkatan jumlah siswa SMP N 2 Karangmojo yang berhasil mencapai nilai KKM setelah menggunakan metode imagery traianing. Dari study dokumentasi bahwa ada peningkatan sebesar 5,98% siswa yang menggunakan imagery training dibandingkan dari pembelajaran konvensional.

Jadi dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 2 Karangmojo bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode imagery training terhadap manajemen pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Ari Setiatmoko. (2013). Latihan Mental Bagi Atlet elit. Bandung: Artikel.
- Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, S. B. (2008). Strategi belajar Mengajar. Bandung: Rineka Cipta.
- _____. (2002). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Mardhika, R & Dimiyati. Pengaruh latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan pinalty pemain sepakbola. *jurnal keolahragaan*. 3(1), 106-116
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga edisi revisi: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Richardson, A. (1969). Mental Imagery, Philosophical Issues About. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive*. <http://www.imageryimagination.com/mipia.htm> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).
- Sujana. 2011. *Desain dan Eksperimen*. Bandung: Tarsito
-
-

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

*"Penguatan Karakter Berbasis Literasi Ajaran Tamansiswa
Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*

Yogyakarta, 28 September 2019

-
-
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D), Bandung: Alfabeta, 2010
- eJournal Psikologi, 2013, 1 (1): 23-37 ISSN 0000-0000, ejournal.psikologi.fisip-unmul.org
- <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive/727>
- <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2787/5239>
- jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp artikel nov 2017
- Jurnal uny.ac.id/jurnal pendidikan 6 (1), 87-99, 2018.
- <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/27938/75676578110>
- JORPRES (*Jurnal Olahraga Prestasi*) 6 (1), 1-9, 2010. 1, 2010
- Trianto. 2007. Model – Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Wina Sanjaya. (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta; Kencana Prenadamedia Group.