



Keterampilan Lempar Tangkap dalam Olahraga Softball Berbasis Audio Visual

Silvy Juditya¹, Dhani Agusni²

^{1,2} STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2018

Disetujui Maret 2018

Dipublikasikan April 2018

Keywords:

Audio Visual Lempar Tangkap,
Softball

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui pengaruh Audio Visual terhadap hasil lempar tangkap dalam permainan softball di altras baseball softball club. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian One Shot Case Study. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja di altras baseball softball club, sampel yang diambil adalah atlet pemula sebanyak 15 orang di altras baseball softball club Tangerang selatan. Penelitian ini dilaksanakan 12 kali pertemuan selama 4 minggu dengan jumlah latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan yaitu hasil tes lempar atas dalam permainan softball. Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data hasil pembahasan penelitian dan analisis data-data dari hasil penelitian yang terkumpul, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Mencari Rata – Rata hasil tes lempar tangkap adalah 32,2 dengan rata – rata maximal adalah 2,6 dan minimal adalah 1,2 dan simpangan baku: 6, 94 sedangkan Hasil tes lempar tangkap di altras baseball softball club Tangerang selatan kategori baik paling dominan dengan persentase terbanyak yaitu 40%. Hasil tes lempar tangkap di altras baseball softball club yang berkategori Baik Sekali adalah 40%, kategori Baik 20%, Cukup sebesar 26%, Kurang dengan persentase sebesar 7%, sedangkan Kurang Sekali adalah 7%.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of audio visual on the results of throwing in softball games at Altras Baseball Softball Club. This study uses an experimental method, with a One Shot Case Study research design. The population in this study were adolescent athletes at the Altras Baseball Softball Club, the sample taken was 15 newbie athletes at the Altras Baseball Softball Club in South Tangerang. This study was conducted 12 meetings for 4 weeks with a number of exercises 3 times a week. The instrument used is the results of the top throw test in softball games. Based on the results of data processing and analysis of the results of the discussion of the study and analysis of data from the results of the research collected, it can be concluded as follows: Finding the average throwing test results are 32.2 with a maximum average of 2.6 and the minimum is

1.2 and the standard deviation: 6, 94 while the results of the catching throw test at the Altras baseball softball club in south Tangerang are the most dominant category with the highest percentage of 40%. The results of the catching throw test at the Altras baseball softball club which are categorized as Excellent are 40%, Good category 20%, Sufficient by 26%, Less with a percentage of 7%, while Less Once is 7%.

© 2018 Silvy Juditya, Dhani Agusni
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: mrrifai05@gmail.com

ISSN 2442-9961 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan softball merupakan suatu permainan melempar, menangkap dan mencetak angka dengan cara menginjak 4 base. Softball adalah permainan yang membutuhkan kemampuan individu dan kerja team. Untuk itu seorang pemain softball wajib menguasai teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik dalam suatu pertandingan. Dalam permainan softball melempar merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain softball. Karena melempar bola merupakan salah satu karakteristik permainan softball yang paling dominan. Pemain yang memiliki atau menguasai teknik melempar dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan dari melempar adalah untuk memberikan, melempar bola ke teman, dan untuk menghentikan atau mematikan pemain lawan agar tidak mendapatkan poin (Suparlan, 2008).

Lemparan dalam permainan softball merupakan salah satu modal yang mempunyai peran yang tidak kalah penting dengan gerakan teknik lainnya. Sekecil apapun kesalahan dalam sebuah game itu berarti akan merugikan pihak kita sendiri, dan keuntungan dengan mudah berpihak kepada lawan. Salah melempar kurangnya latihan, terburu dalam melempar, labilnya pegangan, kebiasaan gerakan teknik yang salah, itu

semua merupakan gambaran dari kesalahan dalam melempar atau disebut juga.

Dari berbagai cara melempar tentu saja mempunyai keuntungan dan kebutuhan pada saat game yang sebenarnya, semakin cepat gerakan melempar akan semakin memberikan keuntungan buat tim dalam mematikan seorang pelari di base-base tertentu, seperti yang dikemukakan oleh Suparlan bahwa : Gerakan melempar ini perlu dicermati dan dipahami bahwa untuk melempar sesuai target harus melakukan latihan yang berulang-ulang yang sistematis dan kontinyu.

Dalam menjaga, seorang pemain harus menangkap bola yang dilempar. Bola hasil pukulan yang mengelundung dan bola hasil pukulan yang mengelundung tinggi. Menangkap bola hasil pukulan yang melambung tinggi. Menangkap bola hasil pukulan yang keras dan bola hasil pukulan kearah samping kiri atau kanan dan dari posisi yang baik. Seorang pemain harus dapat merasakan, memakai dan menggunakan sarung tangan (glove) secara efektif dan nyaman (suparlan, 2008). Menurut Dwiyo (2008) "media adalah segala bentuk saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi". Media sering digunakan masyarakat untuk mengetahui suatu informasi yang diinginkan. Salah satu media yang ada adalah media audiovisual. "Media audio-visual ialah media pandang

dengar yang menampilkan gambar dan suara, seperti lazimnya televisi, film bersuara dan video”.

Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yaitu media audio dan media visual. Agar lebih efektif penyampaian materi ajar perlu ditunjang dengan alat bantu yang dapat digunakan secara efisien dan efektif pada hasil belajar. Perkembangan teknologi yang pesat melahirkan pula teknologi dalam bidang pendidikan yang memberikan pengaruh besar dan nyata. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses hasil belajar adalah sebagai penyaji stimulus dan meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi untuk mencapai tujuan hasil belajar, juga pada hal-hal tertentu media mempunyai nilai-nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Media pembelajaran merupakan suatu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan oleh guru untuk keperluan pembelajaran media pembelajaran merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi pelajaran (rusman, 2012). Media pembelajaran merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Media pembelajaran yang dapat digunakan saat ini seperti media teks, video, dan audio kemudian dengan adanya kemajuan teknologi maka berkembang lagi menjadi grafis, foto, dan animasi.

Media yang berkembang saat ini digabungkan menjadi satu kesatuan yang akan menghasilkan informasi yang tidak hanya dapat dilihat sebagai cetakan, melainkan juga dapat didengar, membentuk simulasi, dan animasi yang dapat membangkitkan motivasi dalam penerimaannya. Media pembelajaran tersebut juga cocok apabila diaplikasikan pada

pelatihan olahraga itu karena proses pelatihan olahraga mempunyai kesamaan dengan proses pembelajaran di sekolah, karena keduanya sama-sama mentransfer ilmu, baik dari pelatih ke atlet maupun dari guru ke siswa.

Pengembangan media berlatih atau media pembelajaran berbasis video tutorial merupakan suatu terobosan baru di dunia kepelatihan maupun kependidikan. Video tutorial memberikan unsur kognitif berupa pemahaman materi melalui alur penayangan dan penjelasannya, selain itu juga dikemas menjadi lebih menarik sehingga memotivasi siswa atau atlet untuk lebih memahami materi yang disajikan. Video tutorial dipilih karena relatif mudah dalam pembuatannya dan dapat menayangkan dan menjelaskan tentang gerak dasar softball yang benar dengan kemasan yang menarik sehingga atlet dapat mempraktikkan gerak dasar softball sesuai dengan yang ditayangkan.

Menurut Rohani penggunaan media audio visual dalam pembelajaran sangat memungkinkan untuk meningkatkan kemampuan berpikir yang diharapkan. Kelebihan yang dimiliki oleh media tersebut dapat mempersiapkan sumber daya manusia melalui pendidikan yang berkualitas.(Utaminigrum, 2013)

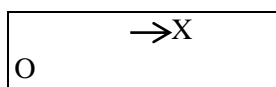
Tujuan utama dalam pembelajaran menggunakan audio visual adalah memberikan pengetahuan baru tentang pembelajaran softball terhadap individu dan mengembangkan segenap potensi yang optimal bagi mahasiswa melalui audio visual. Oleh karena itu, contoh gerakan yang diberikan melalui audio visual untuk memajukan perkembangan setiap individu. Keberhasilan individu dalam pembelajaran softball ditentukan oleh beberapa faktor yang ada diluar individu adalah bahan ajar yang memberikan kemudahan bagi individu untuk dipelajarinya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat

pengaruh mengajar menggunakan audio visual terhadap hasil melempar atas dan menangkap dalam permainan softball di Altras club Tangerang selatan.

METODE

Penelitian yang diajukan ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh Audio Visual terhadap hasil belajar melempar atas dalam permainan softball di altras club Tangerang selatan. Pada penelitian ini, akan dilakukan *Treatment* dengan menggunakan Audio Visual sebagai media dalam Proses Belajar Mengajar (PBM) penjas untuk meningkatkan teknik melempar atas dalam permainan *softball*. Sehingga, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *One Shot Case Study*. Menurut Sugiyono (2013) “Penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Kemudian bentuk penelitian ini menggunakan *One Shot Case Study*.

Desain Penelitian, Menurut Sugiyono desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *One Shot Case Study*, Berikut gambaran desainnya:



Gambar 1. One Shot Case Study

Keterangan:

- X : *Treatment* yang diberikan (variabel independen)
- O : Post-test untuk kelompok eksperimen (tes akhir)

Dalam setiap penelitian seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan subjek atau populasi yang dapat dijadikan sebagai sumber data untuk keperluan penelitiannya, populasi tersebut dapat berbentuk manusia, nilai-nilai, dokumen dan peristiwa yang dijadikan obyek dalam penelitian. Sebagaimana Sugiyono

menjelaskan “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dari altras club Tangerang selatan sebanyak 15 atlet. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Artinya sampel diambil dari jumlah keseluruhan populasinya yaitu seluruh atlet softball di altras club Tangerang selatan. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah atlet altras club Tangerang selatan sebanyak 15 orang. Sehubungan dengan besarnya sampel, ada beberapa pendapat ahli yang kiranya perlu diperhatikan. Pertama, pendapat Fraenkel & Wallen. Mereka berpendapat, tidak ada ukuran yang pasti berapa jumlah sampel yang representatif itu. Meskipun demikian mereka merekomendasikan sejumlah petunjuk sebagai berikut.

Tabel 1. Jumlah Sampel

Jenis Penelitian	Minimal Jumlah Sampel
Deskriptif/Survei	100 Subjek
Korerasional	50 Subjek
Eksperimen/Kausal-Komparatif	30 Subjek

Adapun pendapat lain menurut Maksom (2012) menyatakan bahwa minimal jumlah sampel dalam jenis penelitian Eksperimen/Kausal-Komparatif berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan agar data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian. Proses pengolahan data dilakukan dengan menghitung rata – rata, simpangan baku, dan menghitung Uji Normalitas.

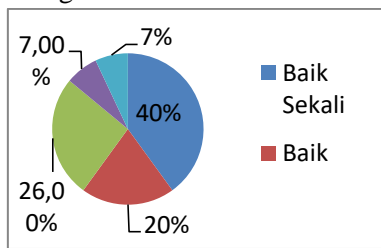
1. Deskripsi Data

Data hasil tes lempar tangkap dalam permainan *softball* ini di peroleh melalui

penilaian penguasaan gerak lempar tangkap dalam permainan *softball* yang telah diuji validitas dan reabilitasnya terlebih dahulu, data lempar tangkap dalam permainan *softball* berkaitan dengan hasil angka yang diperoleh dari lempar tangkap dalam permainan *softball* yang telah diujikan. Data yang dianalisis adalah dari hasil pengukuran pada akhir perlakuan.

Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan selama 4 minggu, yaitu kelompok yang menggunakan Video pembelajaran berupa Audio Visual. Berikut merupakan deskripsi data perolehan lempar tangkap dalam permainan *softball*.

Setelah melakukan pengujian rata – rata, simpangan baku dan uji normalitas, maka selanjutnya adalah pembuatan diagram persentase dari hasil lempar dalam permainan *softball* sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Persentase Tes lempar permainan softball

a. Uji Rata-Rata dan Simpangan Baku

Langkah pertama yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh,. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata – rata dan simpangan baku. Hasil penghitungan nilai rata – rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Data lempar permainan softball

Tes	Perlakuan	N	Rata – Rata	Max	Min	Simpangan Baku
Post Test	Audio Visual	15	32,2	2,6	1,2	6,94

Pada tabel 2 atlet pemula berjumlah 15 orang yang diberikan treatment berupa *audio visual* dari gerakan melempar dan menangkap dalam permainan *softball* dengan rata-rata

32,2 dan simpangan baku 6,94. Dengan rata – rata maksimal 2,6 dan rata – rata minimal 1,2.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Berdasarkan dari data yang telah terkumpul melalui proses penelitian yang dilaksanakan hingga data akhir, skor data lempar tangkap permainan *softball* dari kelompok perlakuan yang menggunakan *Audio Visual*, kemudian yang selanjutnya akan dipakai untuk pengujian *hipotesis* maka harus melewati pengujian persyaratan analisis, yaitu uji normalitas, pengujiannya sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Dalam persyaratan pengujian analisis data yang pertama adalah menguji normalitas. Pengujian normalitas data pada hasil skor lempar tangkap permainan *softball* dengan kelompok perlakuan. Setelah deskripsi data dilihat, maka langkah yang selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data.

Tabel 3. Pengujian Uji Normalitas

No	Nama	Skor (Xi)	Z Skor (Zi)	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	Hafiz	39	-1.9	0.0287	0.06667	0.03797
2	Diqza	39	-1.03	0.1515	0.13333	0.01817
3	Ikhsan	38	-0.74	0.2296	0.2	0.0296
4	Ansel	38	-0.74	0.2296	0.26667	0.03707
5	Jhosua	38	-0.6	0.2743	0.33333	0.05903
6	Eras	38	-0.46	0.3228	0.4	0.07722
7	Ariel	37	0.11	0.4526	0.46667	0.01407
8	Abrar	35	0.4	0.3446	0.53333	0.18873
9	Alfayed	33	0.69	0.2451	0.6	0.3549
10	Fadel	29	0.83	0.2033	0.66667	0.46337
11	Wahyu	28	0.83	0.2033	0.73333	0.53003
12	Yoga	27	0.83	0.2033	0.8	0.5967
13	Satria	27	0.83	0.2033	0.86667	0.66337
14	Joseph	25	0.97	0.166	0.93333	0.76733

15	Pramana	19	0.97	0.166	1	0.834
----	---------	----	------	-------	---	-------

Dari tabel diatas, maka dapat diambil nilai harga mutlak yang paling besar yaitu 0,18873. Dengan bantuan tabel nilai kritis L untuk uji Liliefors untuk ukuran sampel sebanyak 15 dan $\alpha = 0,05$, maka didapat L sebesar 0,220. Oleh karena $L_0 (0,18873) < L_\alpha (0,220)$, maka hipotesis diterima atau dengan perkataan lain dapat dirumuskan bahwa distribusi tersebut “NORMAL”.

1. Hasil Lemparan Atas Dalam Permainan *Softball* di ALTRAS Club Tangerang Selatan.

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan Hasil tes lempar di Alam Sutra Club Tangerang Selatan kategori baik paling dominan dengan persentase banyak yaitu 40%. Hasil tes lempar permainan di Alam Sutra Club Tangerang Selatan yang kategori Baik sebesar 20%, Cukup sebesar 26%, Kurang sebesar 7%, Kurang Sekali sebesar 7%.

Hasil dari persentase kategori tes lempar atas tidak lepas dari adanya beberapa faktor pendukung selama penelitian berlangsung sehingga akan dibahas satu persatu sesuai dengan persentase masing – masing.

1) Kategori Sangat Baik (40%)

Pada penelitian ini yang mendominasi adalah kategori Sangat Baik yaitu berjumlah 6 orang dengan persentase 40%. Pada kategori sangat baik, peneliti melihat bahwa anak yang masuk kategori sangat baik. memiliki kemauan yang sangat tinggi pada diri anak itu sendiri, seperti setiap latihan mereka datang lebih awal untuk mendapatkan latihan yang lebih dari pada yang lain, serta rasa ingin tau bagai mana melakukan lemparan yang benar, mereka sangat antusias ketika peneliti memperlihatkan video yang dan menerangkan cara gerakan melempar yang benar.

2) Kategori Baik (20%)

Lingkungan juga mempengaruhi gerak dari keterampilan atlet, seperti halnya pada kategori baik ini tinggal dan besar dilingkungan yang sama, sehingga ketika penelitian berlangsung para atlet ini hanya berinteraksi dengan kelompoknya saja, melalui interaksi dengan lingkungan, struktur kognitif akan berubah, dan memungkinkan perkembangan pengalaman terus – terus menerus.

3) Kategori Cukup (26%)

Pada kategori cukup, peneliti melihat bahwa setiap anak memiliki perkembangan dan gerak motorik yang berbeda – beda, akan tetapi untuk dikatakan stabil, dari kategori cukup ini para atlet sudah termasuk stabil karena beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah motorik, yang selama penelitiannya mengalami perkembangan, seperti yang dikatakan oleh Sukintaka bahwa anak akan merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas sehingga meningkatkan fokus dan daya tarik terhadap teori yang diberikan (Susanto, 2012)

4) Kategori Kurang (7%)

Pada kategori atlet yang kurang, disini peneliti menemukan ketidak stabilan dari para atlet, karena remaja yang awal dalam keadaan yang kurang stabil memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian diri yang salah dibandingkan dengan remaja yang lebih stabil. Para atlet cenderung diam dan pasif ketika penelitian berlangsung, dan terlebih adalah faktor kurangnya pengaturan istirahat yang baik karena tidur terlalu malam karena bermain *Gadget* seperti yang dikatakan oleh Sukintaka bahwa anak harus memiliki waktu istirahat yang baik, karena akan mengganggu kestabilan dari para atlet tersebut.

5) Kategori Kurang Sekali (7%)

Menurut Yanuar Kiram kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan – keterampilan motorik olahraga berbeda – beda salah satunya

perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, seperti yang peneliti temukan bahwa mempengaruhi gerak motorik anak, pada kategori kurang ini merupakan atlet yang paling muda diantara yang lainnya, sehingga rasa malu dan tidak percaya diri akan muncul, sehingga pada tes akhir dari penelitian atlet tersebut mendapatkan hasil yang terendah.

Ketika kategori keterampilan lemparan atas yang diperoleh oleh para atlet di Altras Club Tangsel, pada dasarnya diperoleh dari adanya penerapan media Audio Visual yang ditayangkan selama 12 kali pertemuan dalam 4 minggu, setiap minggu diberikan penayangan video pembelajaran sebanyak 3 kali dan durasi penayangan video selama 5 menit, bahkan untuk setiap pertemuan diberikan kesempatan untuk mengamati video selama 2x pemutaran.

Bahkan pencapaian hasil lemparan atas yang diperoleh oleh para atlet bukan hanya dipengaruhi oleh penayangan video saja, melainkan karena adanya keinginan dari para atlet, untuk menguasai teknik lemparan, adanya tanggung jawab, semangat yang tinggi, dan karena adanya rasa keingintahuan. Dengan adanya faktor-faktor yang timbul dari dalam atlet, pada secara tidak langsung akan berpengaruh pada pencapaian prestasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian dimana faktor yang sangat mempengaruhi prestasi yaitu faktor kepribadian, kecenderungan hasil, reaksi emosional, tingkah laku prestasi. Jadi prestasi atlet dapat meningkat ketika fisik dan psikisnya sehat, dapat memperhitungkan target sesuai kemampuan, dapat menguasai emosional, berada dalam lingkungan nyaman mempunyai fasilitas lengkap untuk menunjang prestasi, serta selalu berusaha untuk mencapai dengan giat berlatih (Kuspriyani, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data-data dari hasil penelitian yang terkumpul dari awal penelitian sampai akhir penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Hasil tes lempar tangkap di altras club Tangerang Selatan kategori baik paling dominan dengan persentase terbanyak yaitu 40%. Hasil tes lempar permainan softball di altras Club tangerang selatan yang berkategori Baik Sekali adalah 40%, kategori Baik 26%, Cukup sebesar 20%, Kurang dengan persentase sebesar 7%, sedangkan Kurang Sekali adalah 7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Mulyono (2015). R, Jurnal Pendidikan Elektro Volume 04 Nomor 03 Tahun 2015, 1017-1023
- Arikunto, Suharsimi. (2010). "Prosedur Penelitian". PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Lorens seba. (2013). "Belajar Motorik". Bandung.
- Nurhasan. (2007). "Modul Tes Dan Pengukuran". Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. (2013). "Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani". STKIP Pasundan Cimahi, Cimahi
- Dwi Sri Kuspryani. (2014). "Jurnal Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang," Semarang.
- Elyonara, Elene. (2012). "Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP N 3 Gamping". Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fathurrohman. (2007). "Strategi Belajar Mengajar". Bandung.

- Jahja, Yudik. (2011). "Psikologi Perkembangan". Kencana cetakan ke-3.
- Jurnal Pendidikan Teknik Elektro. Volume 04 Nomor 03 Tahun 2015, 1017 – 1023
- Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 453 – 456.
- Maksum, Ali. (2012). "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga". Unesa University Press-2012, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). "Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial". Jakarta : Salemba Humanika.
- Pupuh dan Sobry. (2010). "Strategi belajar mengajar". Bandung.
- Risqi, Ika Citra. P dan Iwan Permana Suwarna. Kelas XI Pada Konsep Elastisitas". Jakarta. (2014). "Pengaruh Media Audio-Visual (VIDEO) Terhadap Hasil Belajar Siswa
- Rusman, dkk, (2012). "Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi". Jakarta: Rajawali Pers.
- Setia, Ivone. Dwiantika dan Advendi Kristiyandaru, (2014). "Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual (Video) Terhadap Ketepatan Lemparan (Throwing) Softball" (Studi pada siswa peserta ekstrakurikuler softball SMK Ketintang Surabaya). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya (2014). Volume 02 Nomor 02 Tahun.
- Saputri, Shella. (2015). "Pengaruh Media Winddows Movie Maker Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Goegrafi". Lampung: Univertsitas Lampung.
- Smaldino. (2008). "Intrucsional Teknologi For Learning". Jakarta.
- Suparlan. (2008). "Pembelajaran Softball". Bandung.
- Sugiyono. (2012). "Metode Penelitian Pendidikan". Bandung, Alfabeta,cv.
- Supatmo, Yuswoyo, dkk, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802
- Susanto, Nugroho. (2012). "Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat Dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 1 Melati Tahun Ajaran Pelajaran 2011/2012". Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Utaminigrum, Septiana. (2015). "Pengaruh Media Audiovisual Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Keterampilan Menyimak Cerita Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kecamatan Pandak Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta". Yogyakarta..
- Warsita. (2008). "Belajar dan Pembelajaran". Surabaya.
- Wasis ,Dwiyogo. D. (2008). " Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga". Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Wiarso, Giri, (2016). "Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani". Yogyakarta.