

MODEL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS PERMAINAN PADA TINGKAT SEKOLAH DASAR

Syaifudin Wahid¹, Moch.Asmawi², Sujarwo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda no.10, Rawamangun Jakarta Timur

Email: syaifudinwahid05@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk membuat sebuah model pembelajaran menggunakan tampilan berbasis permainan dalam pembelajaran penjas kelas 5 sekolah dasar yang dipersiapkan dengan baik dan menarik juga memberikan inovatif dan kreativitas serta memberikan materi pembelajaran agar siswa dapat menerima materi yang di sampaikan sesuai yang di rencanakan metodologi yang digunakan adalah research and development R&D subjek penelitian adalah siswa kelas 5 SD jaya manggala dan SD negeri 6 jatake kota tangerang. Hasil dari produk pembuatan model pada sekolah dasar adalah 88,49 % untuk data kemudahan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemenarikan yang diperoleh 90,14 % dinyatakan sangat baik. Dengan demikian dinyatakan bahwa model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan pada SD dapat diuji cobakan dijadikan referensi sebagai model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan pada tingkat sekolah dasar sebanyak 15 model Pembelajaran.

Kata Kunci: Model pembelajaran, lari jarak pendek, berbasis permainan

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, kecerdasan intelektual, sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Pembelajaran pendidikan jasmani mendorong siswa untuk lebih kreatif, inovatif, terampil, dapat memahami dan menguasai materi serta mempraktikkan apa yang akan dipelajari.

Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat,

berkembang secara sosial, serta berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu siswa agar tumbuh dan berkembang secara baik dan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadikan manusia Indonesia seutuhnya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui pendidikan jasmani di harapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman dan merangsang peserta didik untuk

inovatif, kreatif, terampil serta paham tentang menjaga tubuh tetap bugar dan paham akan gerak manusia. Banyak faktor terhambatnya dalam program pembelajaran salah satu faktornya adalah strategi seorang guru penjas yang kurang baik, kurang kreatif dalam memberikan pembelajaran sehingga peserta didik kurang menguasai apa yang di berikan guru, cepat bosan, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam pembelajaran lari jarak pendek.

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik. (M.E Winarno, dkk: 2009) Salah satu materi dalam Penjasorkes di SD yang harus diajarkan adalah atletik. Atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam penjasorkes di SD sesuai dengan ciri perkembangannya, peserta didik di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik peserta didik lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah ajar. (Yudha, 2003: 3).

Lari jarak pendek merupakan aktivitas fisik yang dominan

menggunakan otot tungkai dan lengan serta di landaskan dengan pengetahuan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Lari jarak pendek termasuk pelajaran dalam pendidikan jasmani untuk itu siswa di harapkan mampu melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Banyak kendala yang terjadi dalam materi pembelajaran lari jarak pendek misalnya, kondisi lapangan yang tidak mendukung, jenuh karena gerakanya hanya berlari lurus saja dan berulang-ulang, Penerapan lari jarak pendek yang kurang baik bukan hanya karena motorik murid yang kurang baik tetapi terkadang kemampuan guru yang terbatas dalam menerapkannya cenderung seperti orang dewasa.

Maka dari itu sehingga terpikirkan oleh penulis untuk membuat model pembelajaran dan strategi pembelajaran yang dipersiapkan dengan baik dan menarik. Juga memberikan inovasi dan kreativitas, Serta memberikan materi pembelajaran agar siswa dapat menerima materi yang disampaikan sesuai yang direncanakan, lari jarak pendek sudah menjadi bagian dasar dari aktivitas gerak lainnya secara keseluruhan, apabila anak dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik maka menjadi sebuah modal untuk melakukan aktivitas gerak yang lainnya.

Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang tepat agar siswa dapat antusias dan tidak menimbulkan kejenuhan. Model pembelajaran yang mendorong siswa lebih aktif bergerak bisa melalui model pembelajaran dalam bentuk permainan yang erat kaitanya dengan imajinasi siswa dan di harapkan siswa bisa bergerak lebih aktif, senang dan berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani, perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

Metode belajar yang akan di pilih adalah metode belajar bermain dan proses pembelajaran akan di kemas

menarik dari mulai yang sederhana ke yang lebih kompleks dengan berbagai variasi dari hasil modifikasi,serta dalam bentuk kompetisi untuk memacu minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dalam rangka memecahkan suatu permasalahan dengan tujuan tertentu dan mendapatkan hasil yang valid serta dapat dipercaya. Menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 01), “penelitian adalah sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah”.

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, agar sebuah produk itu menjadi efektif dan efisien pada bidang yang telah ditentukannya.

Sugiyono (2009: 297) dalam bukunya menyatakan bahwa, “penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut”.

Berdasarkan pendapat di atas penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk.

Nana Syaodih Sukmadinata (2011: 164) dalam bukunya menyatakan bahwa, “penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan”. Jadi penelitian dan pengembangan dalam menciptakan atau menyempurnakan sebuah produk haruslah melalui proses yang didahului

dengan analisis dan observasi agar sebuah produk dapat dipertanggung jawabkan dan bermanfaat

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran berupa strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran” (Dini Rosdiani, 2012: 05)

Nofi Marlina Siregar (2013: 30) dalam bukunya menyatakan bahwa permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri, atau bersama-sama.

J. Matakupan (1991: 50) dalam bukunya mendefinisikan bahwa bermain dan permainan merupakan alat pendidikan melalui aktifitas jasmani, bahwa dengan bermain akan terjadi stimulasi mengembangkan daya pikir dan kemampuan fisik atau jasmani. Bila anak-anak mendapat kesempatan bermain yang sesuai dengan pilihan, maka tidak pernah terjadi hal-hal merugikan, bahkan akan menjadi nilai tambah menjadi nilai tambah bagian mengenai kebutuhan materi pengembangan diri dan pengembangan dan emosional.

Menurut Yusuf Adisasmita (1992: 35) yang di maksud lari jarak pendek adalah nomor lari yang di lakukan dengan kecepatan tinggi (*sprint*) atau kecepatan penuh,sepanjang jarak yang harus di tempuh sampai dengan jarak 400 meter,masih di golongan lari jarak pendek.

Pada umumnya siswa kelas V SD memasuki usia 9-10 tahun,dalam mas a usia tersebut dapat dikatakan sebagai kategori anak besar.dan pada kelas 3

siswa lebih menghabiskan waktu untuk bermain. Masa sekolah dasar merupakan masa anak untuk bebas bergerak Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif (Samsudin, 2008: 108)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan serta menggunakan Metode *Research & Development* (Sugiyono, 2009) yang akan menghasilkan produk berupa model pembelajaran. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuat model pembelajaran *Lari Jarak Pendek* Berbasis permainan melalui bentuk-bentuk permainan yang baru dan dibuat sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian pada siswa SD Kelas V.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Jaya Manggala sebanyak satu kelas 20 siswa dan SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang sebanyak tiga kelas dimana masing-masing perkelas yang terdiri dari 36 siswa. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa model pembelajaran *lari jarak pendek berbasis* permainan pada siswa kelas V SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang.

Menurut Sugiyono ada sepuluh langkah-langkah dalam penelitian dan pengembangan antara lain :

1. Potensi dan masalah adalah langkah awal dalam penelitian dan pengembangan meliputi analisis kebutuhan yang bertujuan agar pada saat penelitian sesuai dengan keadaan penelitian, selanjutnya studi pustaka untuk mengetahui

referensi kuat atau dapat di pertanggung jawabkan, lalu studi literatur dibutuhkan dalam penelitian pengembangan ini, observasi lapangan dengan melihat secara langsung kebutuhan siswa terkait model yang akan diterapkan.

2. Mengumpulkan informasi, setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan *up to date*. Pengumpulan Informasi ini mencangkup perencanaan penelitian antara lain : tujuan khusus pada penelitian dan pengembangan ini adalah produk yang ingin dicapai. Maka informasi dalam merencanakan penelitian pengembangan ini harus tepat sehingga produk yang diuji sesuai dengan yang ingin dicapai.
3. Desain produk, produk yang dihasilkan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam. Desain Produk pada langkah ini merupakan penyiapan bahan-bahan pembelajaran mulai dari buku acuan/referensi dan alat evaluasi berupa *hard cover* sesuai urutan dan prosedur, dilengkapi buku. Pada tahap ini pun peneliti menemukan dan membuat 15 model pembelajaran *lari jarak pendek berbasis* permainan.
4. Validasi desain tahap ini melibatkan tiga ahli, ketiga ahli melihat model pembelajaran *lari jarak pendek berbasis* permainan yang sudah ditentukan lalu divalidasi dan menilai model yang layak untuk diuji cobakan.
5. Revisi desain, setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dengan para ahli, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara perbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah

peneliti yang menghasilkan produk tersebut. Revisi desain atau memperbaiki desain dilakukan berdasarkan hasil uji coba awal. Dimana hasil uji coba lapangan berupa informasi kualitatif mengenai produk yang dikembangkan dan melalui informasi yang didapatkan tersebut apakah masih diharuskan evaluasi pada saat observasi lapangan.

6. Uji coba produk dilakukan dengan sampel skala kecil yaitu perwakilan dari satu kelas dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi *Atletik lari jarak pendek*.
7. Revisi produk yaitu melakukan revisi produk berdasarkan dari para ahli model pembelajaran *lari jarak pendek berbasis* permainan serta hasil uji lapangan.
8. Uji coba pemakaian pada tahap ini peneliti melibatkan lebih banyak kelas yang akan diuji cobakan.
9. Revisi produk yang dilakukan terhadap produk akhir dari model pembelajaran *lari jarak pendek berbasis* permainan berdasarkan saran para ahli model serta berdasarkan uji coba lapangan.
10. Pembuatan produksi masal dilakukan setelah uji coba dan dinyatakan layak untuk diproduksi masal, lalu dikemas dalam bentuk buku.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Model Pembelajaran

Hasil dari model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan yang diuji cobakan pada siswa SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang dibuat dalam bentuk buku. Dari buku tersebut memberikan berbagai model pembelajaran yang sudah diuji cobakan agar menarik dan mempermudah siswa dalam menerapkan pembelajaran khususnya materi atletik lari jarak

pendek. Dari model yang telah dibuat diharapkan agar siswa lebih antusias dalam pelajaran pendidikan jasmani. Maka dari itu diperlukan analisis kebutuhan, data evaluasi, data uji coba serta pembahasan.

1. Analisis Kebutuhan

Gambaran keseluruhan dari tujuan umum analisis kebutuhan, yaitu (1) seberapa besar antusias siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. (2) seberapa penting pengembangan model pembelajaran agar siswa lebih antusias dan cepat dalam menerima pelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan tujuan umum maka dilakukan survei dengan metode wawancara.

Siswa yang pada umumnya selalu aktif akan tetapi seiring berkembangnya teknologi keinginan siswa dalam aktifitas gerak tubuhnya semakin sedikit dan antusiasnya berkurang. Oleh karena itu, guru harus lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan metode atau bahan ajar yang menarik bagi siswa salah satunya dengan mengembangkan suatu model pembelajaran.

Guru pendidikan jasmani pada umumnya kurang inovatif dalam memberikan materi pembelajaran yang diajarkan terlihat monoton dan penerapannya seperti orang dewasa membuat siswa bosan. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang dapat membuat siswa lebih antusias dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan guru sudah maksimal dalam memberikan materi atletik lari jarak pendek hanya kurangnya referensi guru dalam mendapatkan model-model pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan, kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Maka dari itu, guru

membutuhkan model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan dan disesuaikan dengan karakteristik siswa.

2. Model Final

Dari beberapa model yang sudah melawati telaah para ahli terdapat 15 model yang layak untuk diujicobakan dan digunakan dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Validasi Model

NO	Model	Kriteria
1	Tangkap Kantong Plastik	Layak
2	Menyusurkan Bola Kasti	Layak
3	Berlari Sampai Habis	Layak
4	Rebut Markas Mereka	Layak
5	Hitam Dan Hijau	Layak
6	Menangkap Bola kasti	Layak
7	Kertas,Gunting,Batu	Layak
8	Tongkat Penyelamat	Layak
9	Siapa Cepat Mengitari Bumi	Layak
10	Lari Berantai	Layak
11	Terowongan Bola Kasti	Layak
12	Lari Bintang	Layak
13	Lari Maju Mundur	Layak
14	Selesaikan Sudutmu	Layak
15	Panjangkan Ekormu	Layak

B. Kelayakan Model

Melakukan uji kelayakan ahli oleh para ahli supaya bisa dilihat positif dan negatifnya model pembelajaran. Peran dari ahli tersebut memvalidasi model-model pembelajaran yang diciptakan dan dikembangkan lalu dinilai untuk

mengetahui layak atau tidaknya untuk diujicobakan.

Uji kelayakan di atas berdasarkan hasil telaah para ahli menyatakan dari 15 model pembelajaran layak untuk diujicobakan. Dari penilaian yang ditelaah oleh para ahli adapun kritik dan saran pada beberapa model pembelajaran yang layak agar menjadikan model yang dikembangkan dan diciptakan ini lebih baik lagi. Adapun ringkasan singkat dari kritik dan saran para ahli adalah sebagai berikut:

- a. Dalam membuat model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan harus lebih memperhatikan keselamatan dan keamanan siswa.
- b. Tujuan permainan harus mencapai tiga aspek yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik.
- c. Setiap permainan harus menggunakan peraturan waktu yang jelas
- d. Saat pelaksanaan permainan semua siswa harus ikut aktif mengikuti kegiatan, sehingga semua siswa bergerak.

C. Efektifitas Model

1. Hasil Uji Coba Skala Kecil

Hasil ini didapat dari data kemudahan dan kemenarikan model pada model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan yang diberikan kepada responden yaitu siswa kelas V SD Jaya Manggala Kota Tangerang. Dalam pengambilan data ini terdapat satu kelas sebanyak 20 siswa yang terlibat. Pengambilan data ini dengan cara memberikan angket kuisioner pada responden dan data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban.

Patokan Acuan Normatif (PAN) sebuah produk hasil uji coba skala kecil

dan besar dikatakan layak dan bisa digunakan apabila:

Tabel 2. Patokan Acuan Normatif

Presentase	Keterangan
<54 %	Tidak baik
55% - 64 %	Kurang baik
65 % - 74%	Cukup baik
75% - 84%	Baik
85% - 100%	Sangat baik

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil

No	Variabel	Skor Akhir	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	780	900	88,22	Sangat Baik
2	Kemenarikan	806	900	91,22	Sangat Baik

Berdasarkan tabel tersebut hasil yang didapatkan 89,21 % untuk data kemudahan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemenarikan yang diperoleh 91,11 % dinyatakan sangat baik.

2. Hasil Uji Coba Skala Besar

Hasil uji coba skala besar didapatkan sama halnya dengan skala kecil. Dengan mendapatkan asil data dari angket kemudahan dan kemenarikan yang diberikan kepada responden. Dalam hal ini peneliti mengambil data di SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang. Jumlah siswa yang lebih banyak sebanyak 3 kelas dimana masing kelas ada 36 siswa. Data yang diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah jawaban yang diberikan.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Besar

No	Variabel	Skor Akhir	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	3448	3.888	88,68	Sangat Baik
2	Kemenarikan	3612	3.888	92,90	Sangat Baik

Berdasarkan tabel tersebut hasil yang didapatkan 88,49 % untuk data kemudahan dan dinyatakan sangat baik.

Serta data kemenarikan yang diperoleh 90,14 % dinyatakan sangat baik. Dengan demikian dinyatakan bahwa model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan pada SD dapat diteruskan untuk uji coba skala yang lebih besar.

Hasil dari produk pembuatan model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan pada SD Jaya Manggala Kota Tangerang, dan SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang adalah sebuah buku yang bertujuan agar model yang saat ini dikembangkan maupun diciptakan menjadi referensi para guru dan pelatih untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani. Semoga buku dari hasil model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan dapat bermanfaat.

Keseluruhan model yang sudah diciptakan terdapat 15 model. Dari pembuatan model ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik lari jarak pendek.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data yang diambil dan dikumpulkan mulai dari validasi ahli, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar serta pembahasan hasil yang telah diuji cobakan dapat disimpulkan bahwa keseluruhan model yang dapat diuji cobakan dijadikan referensi sebagai model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan pada siswa kelas V SD Negeri 6 Jatake Kota Tangerang sebanyak 15 model pembelajaran Lari jarak pendek berbasis permainan. Oleh karena itu diharapkan model pembelajaran lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik berbasis permainan dapat mengurangi kejenuhan, kebosanan dan menambah wawasan tentang cabang olahraga *atletik* dalam lari jarak pendek.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini Rosdiani. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- J. Matakupan. (1991). *Teori Bermain* Jakarta: DEPDIKBUD.
- M.E.Winarno,dkk. (2009). Pengelolaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Atletik Jawa Timur. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 11 (3), 182-194
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nofi Marlina Siregar. (2013). *Teori Bermain*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Model Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Yudha M. Saputra, M.Ed. 2013. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Depdiknas. *Journal of Physical Education and Sports* vol. 2 (1), 194
- Yusuf Adisasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan
- Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.