JURNAL

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK PADA PRAKTEK LARI JARAK PENDEK MATA PELAJARAN PENJASKESREK KELAS IV SD NEGERI BLUMBUNGAN II KECAMATAN LARANGAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

EFFORTS TO OVERCOME DIFFICULTIES IN LEARNING STUDENT MOVEMENT ON THE BASIS OF ATHLETICS SHORT DISTANCE RUNNING PRACTICE SUBJECT CLASS IV PENJASKESREK BLUMBUNGAN II SD STATE BANS Pamekasan DISTRICT OF LESSONS 2015/2016

Oleh :

MOHAMMAD SAHRAH
NPM: 14.1.01.09.0341P

Dibimbing Oleh:

1. **Wasis Himawanto,M.Or**
2. **Hendra Mashuri,M.Pd**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2016

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: MOHAMMAD SAHRAH
NPM	: 14.1.01.09.0341P
Telepun/HP	: O81913746966
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK PADA PRAKTEK LARI JARAK PENDEK—MATA PELAJARAN PENJASKESREK KELAS IV SD NEGERI BLUMBUNGAN II KECAMATAN LARANGAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016
Fakultas – Program Studi	: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 25 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto,M.Or	**Hendra Mashuri,M.Pd**	**MOHAMMAD SAHRAH**
NIDN: 0723128103	**NIDN: 0730108801**	**NPM :14.1.01.09.0341P**

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK PADA PRAKTEK LARI JARAK PENDEK MATA PELAJARAN PENJASKESREK KELAS IV SD NEGERI BLUMBUNGAN II KECAMATAN LARANGAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

MOHAMMAD SAHRAH
NPM: 14.1.01.09.0341P
FKIP – Penjaskesrek

Wasis Himawanto,M.Or dan Hendra Mashuri,M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif. Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga Lari jarak pendek lari di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga lari sambung.

Tujuan dari penelitian tindakan ini adalah: (a).Untuk mengetahui bagaimana kondisi sistem pengajaran Lari jarak pendek di kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 (b). Mengetahui faktor – faktor yang menghambat penguasaan Lari jarak pendek yang baik dan benar pada siswa kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. (c). Mencari cara mengatasi masalah yang dihadapi siswi kelas kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. (d). Memperoleh pengalaman dalam menyelenggarakan penelitian sederhana.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi, dan refisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Hasil peneitian menunjukkkan bahwa proses latihan yang kondusif dapat meningkatkan ketrampilan dalam pembelajaran Lari jarak pendek dan dapat menggunakan berbagai tehnik dengan benar pada siswa kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kesimpulan berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Lari jarak pendek melalui model permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa . Data awal yang diperoleh dari siklus I Rata-rata kelas adalah sebesar 67,77% atau sebanyak 28 siswa yang memenuhi standar KKM sebesar 70 sedangkan 20 siswa atau sebesar 66,6% yang belum memenuhi KKM. Rata-rata nilai diakhir siklus II meningkat menjadi 28 atau sebesar 75,92% yang memenuhi KKM dan 28 siswa atau sebesar 100 % dibawah KKM.

Kata kunci: Penjaskesrek, Lari jarak pendek,Pemahaman siswa

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif.Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga Lari Estafet (lari sambung) di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga Lari jarak pendek.

Sehubungan dengan masalah itu terutama teknik Lari jarak pendek , anak didik perlu diajarkan tentang Lari jarak pendek. Sesuai dengan perkembangannya, Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendek adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu peLari Estafet (lari sambung) terdiri dari 4 orang pelari. Dalam pelombaan Lari Estafet (lari sambung) pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m.

Berdasarkan dari hal itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **"**Upaya Mengatasi Kesulitan pada Pembelajaran Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendel**"**, karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

1.1 KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan pertisPenjaskes si siwa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002:1). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2007: 28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik *(phycal fitness),* yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul

kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik *(physical fitness)*, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:3) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu :

a. Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
b. Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
c. Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Lari Estafet (lari sambung)atau Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu Lari Estafet (lari sambung) ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor Lari Estafet (lari sambung)ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari kesatu kepada pelari berikutnya.

1.2 Teknik Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendek

Suksesnya Lari jarak pendek sangat bergantung dari kelancaran penggantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat Lari jarak pendek berlangsung dengan baik pula. Suatu regu Lari jarak pendek yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat Lari jarak pendek dengan sukses.

Ukuran tongkat yang digunakan pada Lari jarak pendek adalah

- Panjang tongkat : 28-30 cm
- Diameter tongkat : 38 mm
- Berat tongkat : 50 gr

Pada Lari Estafet (lari sambung) ada beberapa macam cara dalam pemberian tongkat Lari jarak pendek dari pelari kepada pelari berikutnya. Secara garis besar, pergantian tongkat srtafet itu ada 2 macam, yaitu dengan melihat (visual) dan tanpa melihat (nonvisual).

1.3 Teknik Pemberian dan Penerimaan Tongkat Lari jarak pendek

Prinsip Lari Estafet (lari sambung) adalah berusaha membawa tongkat secepat-cepatnya yang dilakukan dengan memberi dan menerima tongkat dari satu pelari kepada pelari lainnya, agar dapat melakukan teknik tersebut, pelari harus menguasai keterampilan gerak lari dan

keterampilan memberi serta menerima tongkat yang dibawanya.

Dalam beberapa perlombaan Lari jarak pendek, seringkali suatu regu dikalahkan oleh regu lainnya hanya karena kurang menguasai keterampilan gerak menerima dan memberikan tongkat dari satu pelari kepada pelari yang lainnya. Bahkan, seringkali suatu regu didiskualifikasi hanya karena kurang tepatnya penerimaan dan pemberian tongkat.

1.4 Kerangka Berfikir

Olah raga Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendek selalu identik dengan Permainan atau praktek laki-laki karena Permainan atau praktek ini memerlukan olah fisik yang tinggi, dalam melakukan berbagai tehnik khususnya lari cepat, karena itu kurang diminati wanita. Permainan atau praktek ini biasanya digemari oleh siswa, sedangkan siswi cederung kurang mengemari. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti, kekuatan dan kelincahan. Untuk itu agar masalah ini dapat teratasi maka penulis berupaya melakukan berbagai cara yang relevan untuk untuk meningkatkan tehnik Lari Estafet (lari sambung) dalam olahraga atletik pada siswa melalui latihan intensif dan kondusif. Pemberian motivasi dan penguatan serta tidak lupa memperhatikan porsi latihan dengan perkembangan fisik dan psikis siswa maupun siswi Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

II. METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 dan 22 Pebruari 2016 pukul 07.00-08.20.

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

Subyek penelitian adalah siswa-siswi Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016. Mata pelajaran Penjaskes Pokok Bahasan Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana.

2.1 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai, seperti yang telah didesain dalam faktor-faktor yang diselidiki.

Untuk mengetahui permasalahan efektivitas pembelajaran Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016. dilakukan observasi terhadap kegiatan pembelajaran yang

dilakukan guru selain itu diadakan diskusi antara guru sebagai peneliti dengan para pengamat sebagai kolaborator dalam penelitian ini. Melalui langkah-langkah tersebut akan dapat ditentukan bersama-sama antara guru dan pengamat untuk menetapkan tindakan yang tepat dalam rangka meningkatkan efektivitas pembelajaran Penjaskes.

2.2 Teknik Pengumpulan Data

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016. tentang kebiasaan siswi Mempraktikkan gerak dasar atletik.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (*Action Research*).

2.3 Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh terkumpul, maka data tersebut di dengan membandingkan data-data yang telah didapat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode-metode diatas dilakukan evaluasi atau tes.

Untuk mengetahui keefektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kulitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau presentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

Untuk menilai ulangan atau tes formatif.Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$ Dengan :

$\overline{X}$ = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Ada dua kategori ketuntasan yaitu secara perorangan dan secara klasikal.

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 90% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 70%. Untuk menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum siswa} \times 100\%$$

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik,. Seperti Ruang guru dan perpustakaan. SD ini terdiri dari 9 ruangan, 6 ruang kelas, 1 ruang guru dan kepala sekolah, ruang UKS, 1 gudang merangkap dapur, 1 WC guru dan 1 WC siswa.Jumlah murid di Kelas IV SD ini berjumlah 28 siswa terdiri dari laki-laki 15 orang dan perempuan 13 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	APR	70	T
2	WAI	70	T
3	FAB	60	TT
4	DG	60	TT
5	INN	70	T
6	AYA	70	T
7	NS	75	T
8	MW	60	TT
9	AR	80	T
10	MDR	65	TT
11	ADP	80	T
12	IFI	60	TT
13	AUS	60	TT
14	MAI	65	TT
15	SR	80	T
16	MFA	60	TT
17	MS	75	T
18	NAS	60	TT
19	FH	60	TT
20	NFR	70	T
21	RN	75	T
22	RAHI	60	TT
23	AK	80	T
24	RA	70	T
25	MI	75	T
26	SNM	60	TT
27	MGP	60	TT
28	WT	80	T
	Jumlah	1.910	
	Rata-rata	68,21	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah

68,61% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 16 siswa dari 28 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 45% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari.

SIKLUS II

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	APR	70	T
2	WAI	70	T
3	FAB	70	T
4	DG	70	T
5	INN	70	T
6	AYA	70	T
7	NS	75	T
8	MW	70	T
9	AR	80	T
10	MDR	75	T
11	ADP	80	T
12	IFI	85	T
13	AUS	85	T
14	MAI	80	T
15	SR	80	T
16	MFA	70	T
17	MS	75	T
18	NAS	70	T
19	FH	70	T
20	NFR	85	T
21	RN	80	T
22	RAHI	80	T
23	AK	70	T
24	RA	75	T
25	MI	85	T
26	SNM	80	T
27	MGP	80	T
28	WT	70	T
	Jumlah	2.120	
	Rata-rata	75,71	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 76,11% dan dari 28 siswa yang telah tuntas sebanyak 28 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Praktek berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

3.1 Kesimpulan

Dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas IV SD Negeri Blumbungan II Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016 tentang " Upaya Meningkatkan Tehnik Lari jarak pendek" dapat disimpul-kan beberapa hal :

1. Faktor-faktor yang menghambat kemampuan tehnik Lari Estafet (lari sambung) diantaranya :
   a. Faktor kekuatan, siswi belum mampu berlari cepat ketempat lawan secara langsung.
   b. Faktor tehnik, siswi belum mampu memahami dan menerapkan rangkaian gerakan tehnik Lari Estafet (lari sambung) dengan baik.
2. Cara mengatasi tehnik Lari Estafet (lari sambung) salah satu yaitu memberikan latihan yang khusus diluar jam sekolah tentang penerapan gerakan tehnik Lari Estafet (lari sambung) agar lebih banyak mencoba dan bisa memecahkan masalah sendiri dengan bimbingan guru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adaptif bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar, dirjm Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Luar biasa.Gerry A, Carr,(1997)**.** ***ATLETIK*** untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo PersadaHendrayana, (2007).

Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik, Edisi ke 1 Universitas Terbuka.

Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek ***peningkatan guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD*** setara D II Jakarta.

Depdiknas, (2002), Panduan dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani

http://www.moccasport.co.cc/2009/02/***lari-sambung***.html 7

http://sattrianiati.blogspot.com/2011/02/***atletik-lari-jarak-pendek***.html

http://henzprima.wordpress.com/atletik/***lari/lari-Lari jarak pendek*** /

http://id.wikipedia.org/wiki/Lari jarak pendek ***Gerak Dasar Atletik dalam Bermain***. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.Djumidar, (1997)