

ARTIKEL

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI JARAK
PENDEK *SPRINT* 100 M MELALUI LATIHAN *SUTTHLE RUN* KELAS
5 DI SDN REJOSO 3 KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK
TAHUN PELAJARAN 2018**



Oleh:

AGIL WIDO NUGRO PUSPITO

14.1.01.09.0200

Dibimbing oleh :

- 1. Mokhammad Firdaus, M.Or**
- 2. Muhammad Yanuar Rizky, M. Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


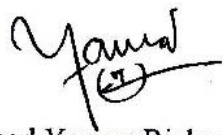

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Agil Wido Nugro Puspito
NPM : 14.1.01.09.0200
Telepon/HP : 085213080200
Alamat Surel (Email) : agilwido22@gmail.com
Judul Artikel : Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Jarak Pendek *Sprint* 100 M Melalui Latihan *Shuttle Run* Kelas 5 di SDN REJOSO 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2018
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 11 Februari 2019 |
|--|---|---|
| Pembimbing I  <u>Mokhammad Firdaus, M.Or</u> NIDN.0713018804 | Pembimbing II  <u>Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd</u> NIDN.0718019003 | Penulis,  <u>Agil Wido Nugro Puspito</u> NPM .14.1.01.09.0200 |

JUDUL

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK *SPRINT* 100 M MELALUI LATIHAN *SUTTHLE RUN* KELAS 5 DI SDN REJOSO 3 KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2018

AGIL WIDO NUGRO PUSPITO
14.1.01.09.0200
FKIP – Penjaskesrek
Agilwido22@gmail.com
Mokhammad Firdaus, M.Or
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek. Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan penelitian ini adalah apakah pembelajaran melalui latihan *sutthle run* dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek *sprint* 100m pada siswa kelas V SD Negeri Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk? Penelitian ini menggunakan pembelajaran PTK : subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk dengan jumlah siswa 28 orang terdiri dari putra 20 orang dan siswi putri 8 orang. Objek penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk dan sebagai latar penelitian yang hendak diteliti adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pembelajaran melalui latihan *sutthle run* dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek *sprint* 100m pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Alasan peneliti mengambil kelas V karena Siswa kurang fokus dan antusias dalam aktivitas olahraga serta rendahnya motivasi siswa dan hasil pembelajaran lari jarak pendek masih banyak yang dibawah kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), oleh karena itu penulis memilih kelas ini. Kesimpulan dari penelitian ini : Siklus 1 Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1. Dari hasil siklus 1 presentasi dari hasil tes siswa mendapatkan 25%, sehingga dari siklus 2 presentase dari hasil tes siswa meningkat sebesar 75%.

KATA KUNCI : Lari Jarak Pendek *Sprint* 100 M Melalui Latihan *Shuttle Run*.

.

I. LATAR BELAKANG

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat

menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari

sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Peningkatan tersebut ditata dalam sebuah kurikulum yang baik, sehingga dalam prosesnya harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam kurikulum yang dibuat. Kurikulum sekarang yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Menurut Menurut Aip syarifudin, dkk (dalam nurhadi santoso, 2009: 3) pendidikan jasmani dimaknai sebagai berikut:

“Suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan kecerdasan dan

pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka tujuan pendidikan”

Pendidikan Jasmani yang termasuk dalam permainan olahraga besar terdapat cabang-cabang permainannya yaitu basket, sepak bola, dan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang termasuk dalam materi pokok yaitu bola voli. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli. Dengan bermain bola voli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Sugiyanto (1998: 247) menyatakan bahwa “Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah: metode praktik keseluruhan, metode praktik bagian, metode *drill*, metode pemecahan masalah, pendekatan ketepatan dan pendekatan kecepatan”.

Menurut BSNP (2006: 208), bahwa dalam pendidikan jasmanai dan kesehatan memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan, adapun kemampuan tersebut digolongkan menjadi 7 yaitu :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan locomotor non-lokomotor, dan manipulative, atlentik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktifitas lainnya,

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya,

3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya,

4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik serta aktivitas lainnya,

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya,

6. Pendidikan luar kelas meliputi : piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung,

7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman

yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Menurut Jumadi (2010: 2), KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. Selain itu, KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan, sehingga tiap sekolah memiliki warna yang berbeda-beda dalam mengimplementasikan KTSP. Di dalam KTSP, satuan pendidikan harus menentukan kriteria ketuntasan minimal dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata siswa serta kemampuan sumber daya pendukung dalam penyelenggaraan pembelajaran. Satuan pendidikan diharapkan meningkatkan kriteria ketuntasan belajar secara terus menerus untuk mencapai kriteria ketuntasan ideal.

Hasil observasi SD Negeri Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2018 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refresing. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalasmalasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek.

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru

dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolahsekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga. Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan

kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit.

Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyaknya hasil belajar siswa tahun sebelumnya yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Sebanyak 11 siswa mendapatkan nilai diatas 75 atau berkategori tuntas dan sebanyak 16 siswa belum tuntas. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti bermaksud meningkatkan

pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek

Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lari jarak pendek untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian akan melakukan penelitian dengan judul” UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK *SPRINT* 100M MELALUI LATIHAN *SUTTHLE RUN* KELAS V DI SD NEGERI REJOSO KECAMATAN REJOSO KABUPATEN NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2018”

II. METODE

A. Subjek dan *Setting* Penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan

Rejoso Kabupaten Nganjuk dengan jumlah siswa 28 orang terdiri dari putra 12 orang dan siswi putri 16 orang.

1. Objek penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk dan sebagai latar penelitian yang hendak diteliti adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pembelajaran melalui latihan *suttle run* dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek sprint 100m pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Alasan peneliti mengambil kelas V karena Siswa kurang fokus dan antusias dalam aktivitas olahraga serta

rendahnya motivasi siswa dan hasil pembelajaran lari jarak pendek masih banyak yang dibawah kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), oleh karena itu penulis memilih kelas ini.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga melalui latihan *sutlerun* dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek *sprint* pada siswa kelas V di SD Negeri Rejoso Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk sebesar 100%. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator dan guru, yang kemudian dikategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa

dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pembahasan tiap siklus sebagai berikut:

1. Siklus I

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lari jarak pendek 100M dengan latihan *shuttle run* kelas V SD Negeri Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk sudah tepat. Pada siklus 1 peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1. Dari hasil siklus 1 presentasi dari hasil tes siswa mendapatkan 25%

2. Siklus 2.

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari jarak pendek dengan latihan *sutlerun* pada siswa kelas V SD Negeri Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 3 ini dengan menambah variasi permainan berdasarkan permainan siklus 2, dengan tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dan ketepatan waktu dalam gerakan lari cepat. Pada siklus 3 ini gerakan lari pendek siswa kelas V Selain itu, waktu yang ditempuh siswa juga mengalami peningkatan dari pada siklus 2. Dari hasil siklus 2 presentase dari hasil tes siswa meningkat sebesar 75%.

Dari dua penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus 1, 2, menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari pendek selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan bermain membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari cepat. Sesuai dengan pendapat Devi Ari Mariani (2008), yang menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Sedangkan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek 100m dengan menggunakan latihan *sutlerun*

dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari jarak pendek 100m untuk kelas V SD Negeri Rejoso 3 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmum.(2004). *Psikologi Kependidikan*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Aip Syarifuddin. (1992).”*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*”. Jakarta : Depdikbud.
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arnie Fajar. (2005). *Portofolio Dalam Pembelajaran* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Agus Kristianto. A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Bompa, T.O.1999. *Periodization Training for Sport*. United States : Human Kinetics.
- BSNP. 2006. *Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.
- Depdiknas .(2006). *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi*. Jakarta : Depdiknas.

- Depdiknas. (2007). Pedoman Pembelajaran Permainan Berhitung Permulaan. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Depdiknas. (2008). Pedoman Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta: Dikmenum, Depdiknas
- Djumidar, Muhamad. (2004). *Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djumindar. (1997) 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.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Djumidar A. widya , 2004. *Belajar berlatih gerak-garak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: PT Raja grafindo persada.
- Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- Depdiknas.(2008). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta : Dikmnum.Depdiknas
- Dewi Setiawati (2016). *Guru Pembelajar Penjas*. Jakarta:Dirjen GTK Kemendikbud.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia
- Endang Rahmawati. (2011). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY Cepat Dengan Pemberian Metode Bermain. Skripsi. Yogyakarta, FIK UNY BSNP. 2006. Sekolah menengah pertama. Jakarta: depdikbud.
- Francis X. Cretzmeyer. (1969), *The Theory of Buyer Behavior*. (Edisi cetak ulang) New York: John Wiley and Sons.
- Fajar, Arnie. 2005. *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses dari <http://http://kbbi.co.id/artikata/bila> h. Pada tanggal 30 Agustus 2018 pukul 20.30 WIB.
- Harre (2000). *Hakikat Latihan*. PT. Jaya. Kusuma. Semarang

- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga. Bandung* : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hamdayana, Jumanta. (2016). *Metodologi Pengajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Jumadi, 2010. *Pembelajaran Konstektual dan implementasinya*. Makalah disampaikan pada Workshop Sosialisasi dan Implementasi Kurikulum 2004. Madryah Aloyah DIY, Jateng , Kalsel di FMIPA UNY Thn 2003
- Lutan, Rusli. 1991. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Nurhadi Santoso. (2009). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas : Antara Harapan dan Kenyataan*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2). Halaman 2-3
- Mc. Taggart, R.1997. *The Action Research Planne & Studi PTK*. Melbourne. Deakin University
- Mendiknas. (2016) *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Purnomo. E. & Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan
- Permendiknas No. 20 Tahun 2007 Tentang Standar Penilaian Pendidikan. Bandung
- Rumiyanti (2013). *Pedoman Umum Pengembangan Penilaian; Kurikulum Berbasis Kompetensi SMA*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum
- Sidik, Dikdik Zafar. (2014). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Suherman. 2003. *Strategi Pembelajaran Kontemporer*. Surakarta: FIKP UMS
- Sugiyanto. 2004. *Perkembangan dan Belajar Motorik*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan, direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jaman dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiarti, Titik. 1997. *“Motivasi Belajar”*. Jakarta: Cerdas Pustaka
- Sugiyanto. 1994. *Perpustakaan Sekolah*. Jakarta: Kompas

- Soetoto, Pontjopoetra, dkk. 2004. *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D II.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifuddin, Aip. 1993. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Syamsuddin, M (2004). *Konsep Pembelajaran*. PT. Grafindo. Jakarta
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tjaliek Soegiardo, (1991). *Fisiologi Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Uno, Hamzah B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Oja dan Sumarjan (1997). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.