



MENERAPKAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 SUKAWATI

I Wayan Agus Suweman¹, I Gusti Ngurah Made Purnama Arya Diputra², I Kadek
Suadnyana³

¹SMP Negeri 3 Sukawati

²SD Negeri 3 Pejeng Kawan

³SMA Negeri 1 Ubud

Penulis Korespondensi: agusdogles43@gmail.com, aryadiputra68@gmail.com,
kadeksuadnyana75@gmail.com

Keywords:

Short distance
running, play
approach, VII grade
students

Abstract: This scientific work is motivated by low learning outcomes and student motivation in carrying out practical assignments in the Physical Education, Sports and Health subjects as a result of the learning process being less innovative to accommodate students' learning needs. The learning needs referred to in this case are learning readiness, interest, and limited tools. The aim of this research is to determine the improvement in short distance running learning outcomes through implementing a play approach in class VII students at SMP Negeri 3 Sukawati. This type of research is classroom action research (PTK), with three cycles. The instrument used for the short distance running test. The subjects in this research were 30 students in class VII of SMP Negeri 3 Sukawati. The data analysis technique used is descriptive statistics with percentages. Based on the results of the research, the short distance running test results obtained using a play approach for class VII students at SMP Negeri 3 Sukawati obtained an average achievement score in cycle 1 of 62.50, an average score in cycle 2 of 87.00, and an average score of -The average in cycle III was 93.75. These results can be concluded that there is a significant increase in learning outcomes for short distance running through the application of the play approach in class VII students at SMP Negeri 3 Sukawati.

Kata kunci:

Lari jarak pendek,
pendekatan
bermain, siswa
kelas VII.

Abstrak: Karya ilmiah ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar dan motivasi siswa dalam mengerjakan tugas praktek pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akibat dari proses pembelajaran yang kurang inovatif untuk mengakomodasi kebutuhan belajar siswa. Kebutuhan belajar yang dimaksud dalam hal ini adalah kesiapan belajar, minat, serta keterbatasan alat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lari Jarak Pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati diperoleh nilai rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 62,50 , nilai rata-rata pada siklus 2 sebesar 87,00, dan nilai rata-rata pada siklus III sebesar 93,75. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal terpenting bagi sejarah peradaban umat manusia. Melalui pendidikan dapat mengubah seseorang menjadi manusia yang lebih baik dan berkarakter. Berdasarkan Undang-undang No. 20 Tahun 2003, Pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan bertujuan untuk 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 demokrasi serta bertanggung jawab.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 31 menyebutkan bahwa pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Adapun contoh dari pendidikan nonformal adalah lembaga kursus, kelompok belajar, kelompok bermain, organisasi pemuda, dan lain-lain. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 menyatakan bahwa, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diajarkan di berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pasti diajarkan dari tingkat sekolah paling rendah (SD) sampai ke Perguruan Tinggi (PT). Seorang guru penjas, untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar atau tolak. Untuk nomor lari terdiri atas :lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross country. Untuk nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempir atau tolak meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik yang ada. Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran jarak pendek pada siswa tingkat SMP perlu diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode mengajar yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Namun dalam kenyataan di lapangan, hasil pembelajaran jasmani di SMP NEGERI 3 SUKAWATI, khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) masih sangat rendah, harapan guru yaitu siswa dapat mengetahui, mempraktikkan teknik lari *sprint* dan memperoleh nilai di atas KKM yang ditentukan yaitu 75. Dari 21 siswa kelas VII di SMP negeri 3 sukawati, ada 8 siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75, 6 siswa memperoleh nilai 75 dan 7 siswa nilai lebih dari 75, data ini didapat berdasarkan evaluasi tahun sebelumnya yang di didik oleh teman sejawat saya yaitu Pak I Putu Juniarta, sedangkan untuk hasil belajar lari *sprint* yang di didik oleh penulis pada tahun pelajaran 2020/2021 semester 2 kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati, dari 30 siswa, ada 15 anak yang memperoleh nilai lebih dari 75 dan 15 siswa memperoleh nilai kurang dari 75. Pelaksanaan pembelajaran mapel PJOK untuk kelas VII dan VIII hari dan jamnya sama, yaitu hari Kamis dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran. Penulis mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh Pak I Putu Juniarta khususnya ketika materi lari *sprint* masih memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kisi-kisi unjuk kerja peserta didik untuk lari *sprint*, pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang belum benar, dan metode mengajar yang masih monoton, sehingga hasil yang didapat juga belum maksimal.

Maka dari itu saya sebagai peneliti sekaligus guru di SMP NEGERI 3 SUKAWATI akan mencoba untuk berusaha peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP NEGERI 3 SUKAWATI. Pada penelitian ini saya membuat kisi-kisi unjuk kerja peserta didik yang di dalamnya terdiri dari beberapa indikator yang nantinya akan menentukan nilai siswa. Nilai KKM pembelajaran lari jarak *sprint* didapat dengan beberapa kriteria penilaian yaitu penguasaan teknik gerakan, motivasi dan keserasian dalam mempraktikkan lari *sprint*, sedangkan untuk aspek penilaian yaitu sikap awalan (*start*), sikap badan saat berlari, ayunan lengan, sikap badan saat finish dan nilai prestasi (waktu). Untuk memperoleh nilai di atas KKM, maka dalam proses pembelajaran guru harus terampil mengaplikasikan faktor-faktor pendukung tercapainya pembelajaran tersebut. Langkah berikutnya penulis membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lari *sprint* untuk kelas VII, setelah itu kisi-kisi unjuk kerja peserta didik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah buat didiskusikan dengan pak I Putu Juniarta, selaku teman sejawat dan kolaborator dalam penelitian ini, serta memberi sedikit *refrensi* tentang metode mengajar yang dimiliki penulis ketika kuliah. Sehingga, harapannya dapat membantu proses dan hasil pembelajaran lari *sprint*.

Ketika proses pembelajaran lari *sprint* di sekolah, yang sering digunakan oleh guru yaitu metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terjadi dalam proses pembelajaran lari *sprint* di SMP Negeri 3 Sukawati, dalam proses pembelajaran lari *sprint*, guru hanya menyampaikan materi dan siswa disuruh untuk mempraktikkan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang memotivasi dan membosankan bagi siswa, karena gerakan lari merupakan aktivitas yang sudah sering dilakukan siswa saat dilingkungan sekitar dan lingkungan sekolah, sehingga pada saat pembelajaran minat

siswa untuk mempraktikkan gerakan lari, sehingga akhirnya hasil belajar yang diperoleh siswa kurang maksimal. Proses Pembelajaran lari *sprint* yang membosankan akan menyebabkan gairah dan minat belajar siswa menjadi berkurang, apabila minat dan motivasi belajar siswa menurun, keinginan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, penerapan metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunnya semangat dan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*. Proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan dengan optimal, juga harus di tunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai agar tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan. Sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 3 Sukawati sudah cukup lengkap, sekolah sudah memiliki lapangan sendiri untuk kegiatan pembelajaran penjas kes dan alat-alat yang diperlukan sebagai penunjang proses pembelajaran penjas kes, hanya saja dalam proses pembelajaran atletik nomor lari *sprint*, guru penjas belum terampil menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki.

METODE

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sukawati. Waktu penelitian mulai pada bulan Agustus 2021. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati, dengan jumlah siswa 30 orang. Karya ilmiah ini dilakukan melalui 3 siklus. Ada siklus 1, siklus 2 dan siklus 3. dalam setiap siklus mendapat alokasi waktu 120 menit dan ada empat tahapan sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi. Perencanaan Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: koordinasi dengan kepala sekolah, menentukan kelas dan jumlah siswa yang akan diteliti, menentukan semester ketika penelitian berlangsung kolaborasi atau teman sejawat, menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan yaitu permainan lari B-K-S, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka. Pelaksanaan Tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya.

Siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan,. Siklus 1 tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk berbagai permainan lari jarak pendek. Langkah-langkah pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup. (a) Pendahuluan (15 menit) Dalam kegiatan awal, guru: (1) Siswa berbaris yang dipimpin oleh ketua kelas (2) Salah satu siswa memimpin teman-temannya berdoa. (3) Guru mengecek kehadiran peserta didik. Apresiasi dan memotivasi peserta didik. (4) Penjelasan tujuan pembelajaran dan Siswa melakukan Pemanasan. (b) Kegiatan Inti (75 menit) Kegiatan inti pada pembelajaran siklus 1 peneliti akan menerapkan permainan Lari B-K-S, yaitu sebagai berikut : (1) Bermain lari membawa bola mengitari cone. Cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi 6 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis start yang sudah dibuat

kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkandi ujung lintasan yang berjarak 15 meter dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada teman yang ada dibaris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.(2)Bermain memindahkan kelereng ke dalam ember. Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan kelereng yang sudah dipegang kedalam ember yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah kelereng di masukkan ke ember, siswa lari lagi ke garis star lalu bergantian dengan baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari *sprint* siswa. (3)Bermaian lari membawa simpai melewati cone. Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.(c)Penutup (15 menit)Dalam kegiatan pentup guru:(1)Melakukan pendinginan dan Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.(2)Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.(3)Berbaris dan berdoa penutupan. Untuk siklus 2 dan siklus 3 juga melakukan kegiatan yang sama seperti siklus 1 yaitu melakukan 3 permainan. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan solusi permasalahan dalam penelitian ini, digunakan tiga siklus. Siklus 1 Pelaksanaan siklus I dilakukan sebanyak satu kali tindakan proses pembelajaran. Dalam akhir siklus guru memberikan lembaran untuk menilai lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati. Adapun langkah-langkah proses pelaksanaan tindakan kelas pada siklus 1 akan dijelaskan sebagai berikut: Pertemuan pada siklus I dilakukan pada hari jumat, tanggal 13 Agustus 2021, Siklus II pada hari jumat, tanggal 20 Agustus 2021 dan Siklus III pada hari Jumat, tanggal 27 Agustus 2021. Tindakan ini dilakukan dengan menggunakan panduan perencanaan yang telah direncanakan. Selama proses pembelajaran berlangsung guru mengajar siswa dengan menggunakan RPP yang telah dibuat dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati. Langkah-langkah yang dilakukan guru di siklus I, Siklus II dan Siklus III dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan guru menyapa dan berdoa bersama, melakukan absensi dan menyampaikan tujuan pembelajaran
2. kegiatan inti siswa melakukan 3 permainan sebagai berikut:
 - a. Bermain lari membawa bola mengitari cone. Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat kemudian lari *sprint* membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir.



Gambar 1 . Membawa bola mengitari cone

- b. Bermain memindahkan kelereng ke dalam ember, Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan kelereng ke dalam ember yang sudah di letakkan diujung lintasan Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan kelereng ke dalam ember yang sudah di letakkan diujung lintasan.



Gambar 2. Memindahkan kelereng ke dalam ember

- c. Bermain lari membawa simpai melewati cone, Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 6 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari *sprint* membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir.



Gambar 3. Membawa sampai mengitari cone

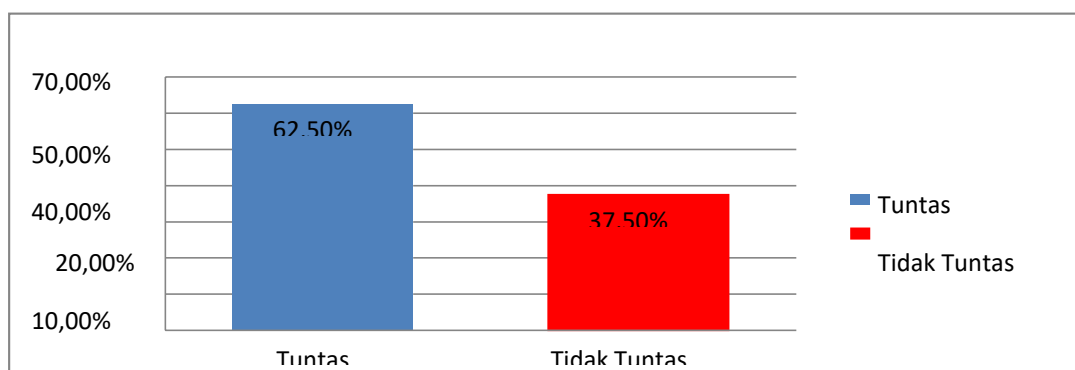
- d. Kegiatan Penutup Bersama-sama siswa membuat kesimpulan atau rangkuman hasil belajar hari ini, Melakukan pendinginan, Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik, Berbaris dan berdoa penutupan. Untuk siklus 2 dan siklus 3 kegiatan permainan yang sama dilakukan seperti siklus 1 serta akan dilakukan penilaian psikomotor terhadap lari jarak pendek yang dilakukan siswa pada akhir permainan.



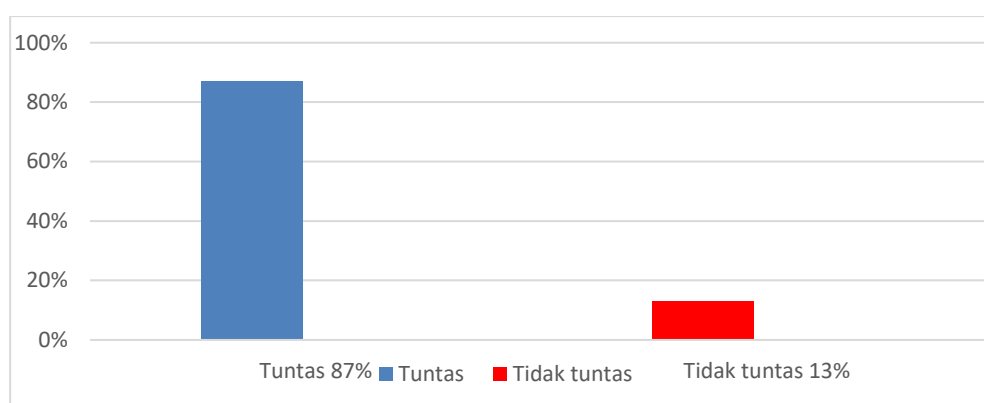
Gambar 4.penilaian lari jarak pendek

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siklus I

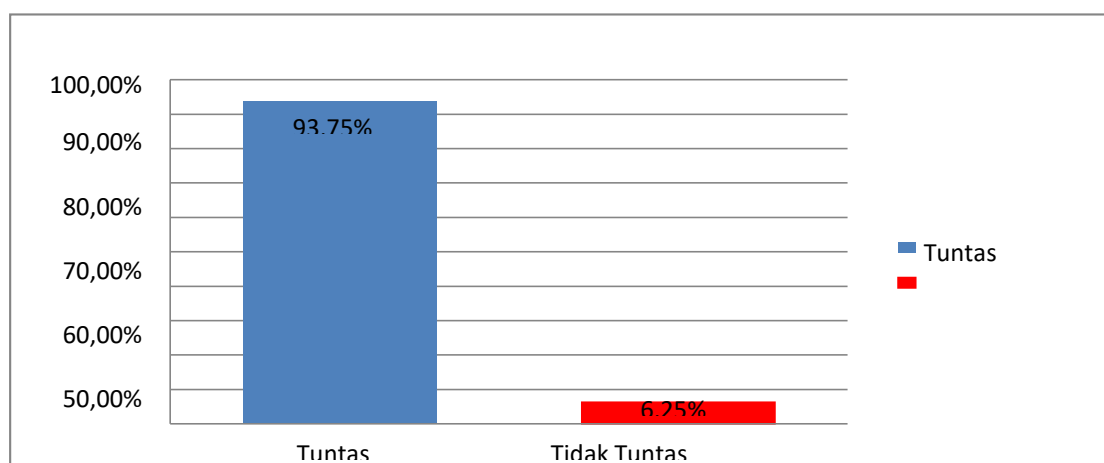
No	Siklus I	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	30	18	62,50%
2	Tidak Tuntas	30	12	37,50 %



Gambar 5. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui PendekatanBermain



Gambar 6. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan



Gambar 7. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan BermainPada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati Siklus III

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan belum mampu memotivasi siswa untuk belajar, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh siswa, sehingga pada saat pembelajaran siswa bosan dan tidak tertantang untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar menjadi belum optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya minat dan

motivasi belajar siswa, apabila minat belajar siswa menurun, tujuan untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek akan tidak bisa tercapai, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan semangat dan motivasi siswa untuk mengembangkan kemampuan gerak dalam materi lari jarak pendek.. Selain itu, metode pembelajaran yang belum tepat mengakibatkan pada menurunnya minat dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Dengan demikian peneliti ini bermaksud untuk menggunakan metode permainan sebagai salah satu metode pembelajaran yang inovatif. Pendekatan bermain efektif ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari sprint menggunakan pendekatan bermain menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa. dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendekatan bermain ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa. Hal ini bisa dilihat dari tabel dari siklus I, Siklus II dan siklus III terlihat peningkatan yang signifikan dari penerapan pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati Tahun Pelajaran 2021/2022. Dari hasil diatas bahwa dalam proses pembelajaran lari jarak pendek metode pendekatan bermain dapat dijadikan solusi untuk meningkatkan hasil pembelajaran siswa khususnya di SMP Negeri 3 Sukawati.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingun. (2013). *“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadas Lintang Kabupaten Wonosobo”*. Skripsi. UNY: FIK.
- Carr, G.A. (2003). *Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2003). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Fajar, A. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(2).

- Mulyanto, T.Y. (2005). Metode Latihan Lari Cepat 100 Meter .*Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 7, No. 3, Hal 143 – 159.
- Rutan, R. (2003). *Aktivitas Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sidik, D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi, A. dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara