

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 40 METER MELALUI TAG GAMES DI SD NEGERI
17 KOPAR DUSUN KOPAR DESA DOSAN KECAMATAN PARINDU KABUPATEN
SANGGAU**

OLEH

UMUYATI HERAWATINI, S.Pd

umuyati herawatini@gmail.com

ABSTRAK

Lari 40 meter merupakan salah satu materi yang harus di berikan kepada siswa dalam rangka meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan aplikasi langsung dengan kondisi kebugaran dan kesehatan baik jasmani dan rohani maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan lari 40 meter melalui Tipe *tag games* Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan Tipe *tag games* terhadap hasil belajar lari 40 meter di Kelas V SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten sanggau Pada pra siklus nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah terdapat 10 siswa yang tidak tuntas dan 6 siswa yang tuntas, nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah 27.5 % dikatakan tuntas, siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 4 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 25%, siklus ke II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 16 siswa dengan persentasi 100 % tuntas adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KKM yang ada di sekolah adalah 75 sehingga penelitian mencapai titik jenuh dan sepakat untuk menghentikan penelitian.

Kata Kunci : Tipe Student Teams Achievement Division, LARI 40 METER

PENDAHULUAN

Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek pada saat start, proses berlari dan memasuki garis finis keberhasilan dalam pengajaran lari adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa sekolah dasar pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembelajaran. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian Pendekatan pembelajaran tag games dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari. Ada beberapa pendekatan tag games yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lari, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lari 40 meter dengan pendekatan pembelajaran bermain.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa kelas Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal secara baik dan kompetitif.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lari pada siswa putra kelas V Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan

Parindu Kabupaten Sanggau perlu dikaji lebih mendalam dengan cara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Peningkatan pembelajaran lari 40 meter melalui *Tag Games* Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau”. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. Kegiatan ini secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, Gerakan-gerakan yang dilakukan pada atletik sesuai dengan muatan kurikulum pendidikan, merupakan salah satu materi untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti, jalan, lari, lempar, lompat (Depdikbud, 1995: 593). Cabang atletik berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya, inilah yang akan dibawa sampai siswa tersebut dewasa. d. Tujuan Pembelajaran Atletik Dalam pembelajaran pasti terdapat sesuatu yang akan dicapai. Hal ini juga terjadi dalam pembelajaran atletik. Menurut Muhajir (2004: 8) tujuan dari pembelajaran atletik pembelajaran atletik disuatu sekolah ditujukan dalam beberapa hal yang lebih khusus yaitu: 1) Membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. 2) Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan memiliki keterampilan teknik cabang olahraga atletik. 3) Memahami akan

pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani, dan mental. 4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik”. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini disimpulkan pembelajaran atletik di sekolah mempunyai banyak tujuan yaitu untuk membuat siswa aktif, menguasai materi yang disampaikan, Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 33) seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

METODE PENELITIAN

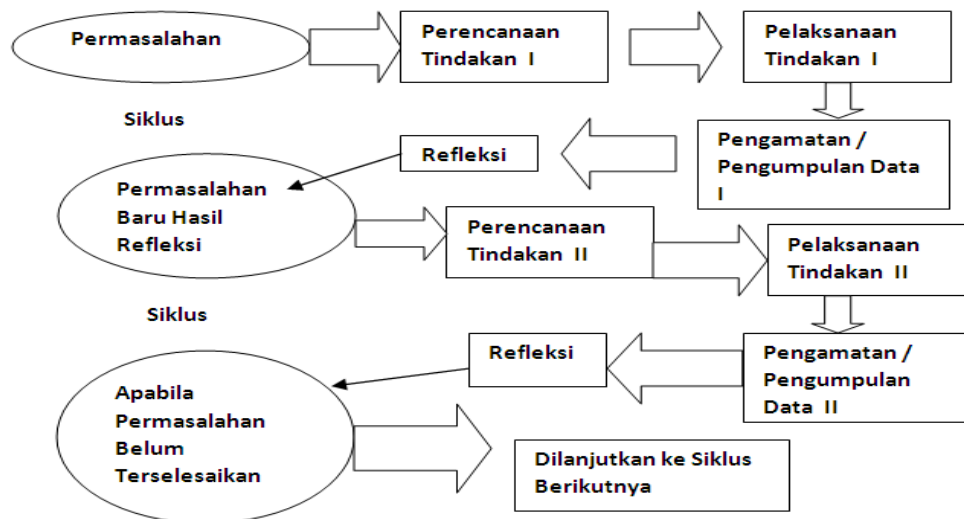
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini disajikan dalam tahapan siklus-siklus pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengemukakan data baik melalui observasi Kemudian data yang telah diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang hasil belajar peserta didik dan kemampuan atau kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran. Data-data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Pada tahap pra siklus yang telah di laksanakan di SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau, terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel .1
Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan

A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	2	12.5%	TUNTAS
C	75-79	4	25 %	TUNTAS
D	50-70	10	62.5 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 10 siswa yang tidak tuntas dan 6 siswa yang tuntas, nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah 27.5 % dikatakan tuntas.

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus 1 diantaranya adalah hanya terdapat 62.5 %. siswa yang belum mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 50-60 dengan hasil demikian siswa masih belum memenuhi kriteria KBM yang telah ditetapkan, untuk itu dilanjutkan dengan siklus 1 Dengan tahapan sebagai berikut :

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian. Adapun yang dilakukan peneliti melakukan beberapa dalam tahap perencanaan yang kualitas adalah:

- 1) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian siklus 1 serta menentukan materi yang akan disampaikan dalam hal ini lari 40 meter dengan bermain atau tag games.
- 2) Menentukan setrategi, model dan pendekatan yang lebih tepat
- 3) Menyiapkan lembar instrument untuk mendapatkan data siswa

Pelaksanaan siklus 1 dilakukan di SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau Pada kegiatan pendahuluan ini dimulai dengan literasi selama 15 menit kemudian pada pukul 07.00 pembelajaran sudah siap dilaksanakan. Setelah itu mengkoordinasikan kelas agar siswa siap mengikuti pembelajaran, berdoa, mengecek kehadiran siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dalam hal ini lari 40 meter dengan berbagai variasi.

Kegiatan inti pembelajaran dimulai dengan guru menjelaskan aspek penilaian yang akan digunakan pada kegiatan inti, adapun aspek yang akan digunakan adalah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Kemudian di lanjutkan dengan membagi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 2-3 dan 4-5 siswa, Selanjutnya siswa menyimak penjelasan guru mengenai materi lari pendek 40 meter dengan permainan Setelah itu setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai materi lari pendek 40 meter dengan permainan Kemudian guru mengambil beberapa undian secara acak dan nomor atau kelompok yang terpilih diminta untuk maju ke depan untuk membacakan hasil diskusi mereka, setelah itu kelompok yang terpilih tadi kembali ke posisi semula dan di lanjutkan dengan kelompok terpilih yang lainnya. Setelah kelompok yang terpilih maju kemudian setiap kelompok melakukan lari pendek 40 meter dengan permainan di lakukan secara berkelompok. Kemudian guru meminta untuk berdiskusi mengenai lari pendek 40 meter dengan permainan

Setelah melakukan kegiatan di atas, guru memotivasi dan mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya dan memberi gagasan yang menarik dan menantang siswa untuk didalami. Kemudian guru meminta beberapa siswa atau kelompok untuk ditanya mengenai lari pendek 40. Selanjutnya adalah melakukan proses tanya jawab dan menjelaskan materi yang belum dimengerti oleh siswa dan dilanjutkan dengan membimbing siswa untuk menggali informasi mengenai lari pendek 40 meter dengan permainan. Pada kegiatan akhir, siswa bersama guru merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian memberikan tes pada aspek kognitif untuk melihat hasil belajar siswa dan diakhiri dengan doa dan salam.

Pada tahap observasi dilakukan oleh kolaborator saat pembelajaran berlangsung. Ibu Turiyem S.Pd berperan sebagai *observer* atau yang mengamati proses pembelajaran dari awal sampai akhir. Adapun hasil pengamatan pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

Pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik pada materi lari pendek 40 meter dengan permainan. Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	2	12.5%	TUNTAS
C	75-79	10	62.5 %	TUNTAS
D	50-70	4	25 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah diperoleh pada saat melakukan siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 4 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 25%

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus dilanjutkan pada siklus II diantaranya adalah hanya terdapat 75 %. siswa yang telah mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 28,6 dengan hasil demikian siswa masih belum memenuhi kriteria KKM yang telah ditetapkan

Refleksi yang ada pada siklus I dilakukan setelah melakukan tindakan. Kemudian dari data yang telah diperoleh selama observasi, diadakan kesepakatan atau perbincangan dengan kolaborator sebagai bahan perencanaan pembelajaran selanjutnya. Siklus II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 4 peserta didik siswa yang tidak tuntas dan 12 siswa yang tuntas, nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini adalah 70-79 Hal ini memberikan gambaran bahwa model pembelajaran yang digunakan menunjukkan keefektifan. Oleh karena itu, perlu diperhatikan beberapa hal penting yang menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan siklus II agar memenuhi kriteria penilaian.

Kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan siklus 1 dari refleksi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Kelebihan Siklus 1
 - a) Terlaksana cukup baik dan lancar dari hal persiapan peneliti maupun kolaborator.
 - b) Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
 - c) Skor rata-rata siswa kelas V mengalami kenaikan ini terjadi setelah mendapat skor rata-rata yang awalnya hanya 60 Ke 75 .

2) Kekurangan Siklus I

- a) Guru hanya menjelaskan materi secara umum.
- b) Guru memberikan contoh lari 40 secara kontekstual saja.
- c) Pembagian kelompok memakan waktu sedikit lama.
- d) Guru hanya memberikan pujian, tidak memberikan reward pada kelompok pemenang.
- e) Terdapat 4 orang siswa yang tidak memenuhi kriteria penilaian sehingga mendapat nilai tidak tuntas.

Untuk memperbaiki perencanaan dan pelaksanaan pada siklus I dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa, maka peneliti dan kolaborator mengambil keputusan untuk melaksanakan kegiatan tindakan siklus II.

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian.

Adapun yang dilakukan peneliti dalam tahap rencana adalah:

- 1) Setelah merefleksi siklus I, pada siklus II guru membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian dengan strategi yang baru
- 2) Menentukan media, sumber belajar, dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Metode pembelajaran yang akan diterapkan, yaitu model pembelajaran tipe *tag games* dengan materi lari 40 meter secara variatif .
- 3) Sebelum pembelajaran dimulai, siswa diatur sesuai dengan kelompoknya agar mempersingkat waktu pembagian kelompok.
- 4) Menyiapkan lembar instrumen.

Pelaksanaan siklus II dilakukan SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten Sanggau Pada kegiatan pendahuluan ini dimulai dengan literasi selama 15 menit kemudian pada pukul 07.00 pembelajaran sudah

siap dilaksanakan. Kemudian dimulai dengan mengkoordinasikan kelas agar siswa siap mengikuti pembelajaran, berdoa, mengecek kehadiran siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.

Kegiatan inti pembelajaran pada siklus II ini kurang lebih dengan kegiatan pada siklus 1, pertama dimulai dengan guru menjelaskan aspek penilaian yang akan digunakan pada kegiatan inti, adapun aspek yang akan digunakan adalah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Kemudian guru menyuruh siswa kembali sesuai kelompok yang telah dilaksanakan pada siklus 1, selanjutnya siswa menyimak penjelasan guru mengenai materi lari 40 meter. Setelah itu setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai materi lari 40 meter dan guru mengambil beberapa undian secara acak dan nomor atau kelompok yang terpilih diminta untuk maju ke depan untuk membacakan hasil diskusi mereka, setelah itu kelompok yang terpilih tadi kembali ke posisi semula dan dilanjutkan dengan kelompok terpilih yang lainnya. Setelah kelompok yang terpilih maju kemudian setiap kelompok melakukan lari 40 meter sesuai dengan teknik dasar yang dilakukan secara berkelompok. Kemudian guru meminta untuk berdiskusi mengenai lari 40 meter dengan bermain tag games.

Pada akhir pembelajaran siswa ditanya apakah ada materi yang belum dipahami, bila ada maka guru akan menjelaskan materi itu. Siswa diberi soal untuk mendapatkan hasil belajar. Pembelajaran diakhiri dengan doa dan salam.

Pada tahap observasi dilakukan oleh kolaborator saat pembelajaran berlangsung. Ibu turiyem berperan sebagai *observer* atau yang mengamati proses pembelajaran

dari awal sampai akhir. Adapun hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut: Setelah melakukan perbaikan pada siklus I, maka pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik dengan materi lari 40 meter . Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	4	25 %	TUNTAS
C	75-79	12	75 %	TUNTAS
D	50-70	0	0 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus ke II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 16 siswa dengan persentasi 100 % tuntas semua dengan berbagai setrategi dan upaya untuk memberikan situasi yang positif pada proses peningkatan pembelajaran Refleksi pada siklus II dilakukan setelah melakukan tindakan. Dari data yang diperoleh selama observasi, diadakan kesepakatan atau perbincangan dengan kolaborator sebagai bahan perencanaan pembelajaran lebih tepat dan akurat

Adapun kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan siklus II dari refleksi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Kelebihan Siklus II
 - a) Terlaksana baik dan lancar dari hal persiapan peneliti maupun kolaborator
 - b) Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat dan menguasai langkah pembelajaran.

- c) Dalam proses pembelajaran, siswa berpartisipasi baik dan antusias dalam mengikuti pelajaran.
 - d) Siswa mengalami perkembangan yang baik dibandingkan siklus I.
 - e) Skor rata-rata siswa kelas V mengalami kenaikan menjadi 70-85
- 1) Kekurangan Siklus 2
- a) Guru kurang melibatkan siswa dalam penggunaan media.
 - b) Kurang efektif dalam penggunaan media di lapangan.

Setelah melaksanakan siklus II, terjadi peningkatan terhadap skor rata-rata hasil belajar siswa. Kesepakatan antara kolaborator dan peneliti adalah sebanyak 80% siswa harus tuntas agar hasil pembelajaran dinyatakan tuntas. Untuk itu peneliti dan guru kolaborator sepakat menghentikan penelitian.

Pembahasan

Setelah melakukan dua siklus penelitian pada pembelajaran Penjas kelas V SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten sanggau dengan menggunakan tipe *tag games* diperoleh hasil akhir skor rata-rata hasil belajar peserta didik. Data tersebut dapat dilihat dibawah ini

Berdasarkan grafik di atas, tergambar hasil akhir berupa nilai rata-rata peserta didik setelah menggunakan Tipe *tag games* terhadap hasil belajar lari 40 meter di Kelas V SDN 17 Kopar Dusun Kopar Desa Dosan Kecamatan Parindu Kabupaten sanggau Pada pra siklus nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah terdapat 10 siswa yang tidak tuntas dan 6 siswa yang tuntas, nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah 27.5 % dikatakan tuntas, siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 4 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 25%, siklus ke II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 16 siswa dengan persentasi 100 % tuntas adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai

KKM yang ada di sekolah adalah 75 sehingga penelitian mencapai titik jenuh dan sepakat untuk menghentikan penelitian.

Dengan adanya model pembelajaran yang bagus dan tepat sasaran dan memberikan suasana yang baik pada saat siswa belajar maka proses pembelajaran bisa dilakukan yang penting di mana setiap guru dalam proses pembelajaran selalu aktif jangan bosan dan selalu mengawal serta melakukan secara apa yang di jadikan sebagai tujuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara

Arief S. Sadiman . 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Azhar Arsyad, MA,. (2003). **Media Pembelajaran**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Bahri, Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). Strategi Belajar Mengajar . Jakarta: PT Rineka Cipta

Budi Hartono. 2012. Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Lari Bola Kranjang Pada Siswa Kelas III SD N Muncang Larang, Bumijawa, Tegal. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY

Cecep Indro Gunawan. 2011. Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY

Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfabedia. 2013.

_____ Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfabedia.

IAAF. 1993. Pedoman Dasar Melatih Atletik.

IAAF. 2001. Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang. IAAF

Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI. Jakarta : Erlangga.

Rudi Susilana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wicana Prima

Nawawi, Hadari. (1990). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press