

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 80 METER MELALUI TAG  
GAMES DI SMK NEGERI 1 NUMFOR KABUPATEN BIAK NUMFOR  
PROVINSI PAPUA**

**YOAS YAFDAS, S.Pd**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua dengan permasalahan Lari 80 meter merupakan salah satu materi yang harus diberikan 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 80 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 80 meter di Kelas XI Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua Pada pra siklus nilai rata-rata yang diperoleh pada pra siklus ini adalah terdapat tabel di atas dengan hasil yang telah diperoleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 11 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 48 % dan 62 % siswa yang tuntas berjumlah 15 siswa, siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 6 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 23 % , siklus ke II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 16 siswa dengan persentasi 100 % tuntas semua dengan berbagai strategi dan upaya untuk memberikan situasi yang positif pada proses peningkatan pembelajaran artinya bahwa sebuah pembelajaran apabila didesain dengan baik maka apapun tujuannya akan diraih dengan mudah sesuai dengan konsep.

***Kata Kunci : Tag Games, LARI 80 METER***

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah proses orientasi pembinaan yang tertuju pada aspek jasmani, namun demikian seluruh scenario pembelajaran yang pegang langsung oleh guru dengan adegan pergaulan yang bersifat mendidik juga tertuju pada aspek pengembangan kognitif dan afektif sehingga pendidikan jasmani merupakan intervensi sistematis yang bersifat total, mencakup pengembangan aspek fisik, mental, emosional, sosial dan moral spriritual. Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip aktivitas dan gerak baik pada saat gerak itu di katakana normal atau gerak yang di angap membutuhkan aktifitas tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar guna untuk memberikan ilmu, pengetahuan, pemahaman, dan peningkatan baik dari aspek kognitif, psikomotor, dan afektif Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain dengan mengejar teman atau bermain yang mengarah pada gerak langkah lari baik dari proses pola lari dengan duduk, berdiri dan melompat guna untuk meningkatkan pola gerak yang lebih efisien.

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, baik dari tingkat rendah ke tingkat tinggi salah Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah dasar selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lari. Untuk mengembangkan kemampuan lari menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan teknik dasar.

Penguasaan teknik bisa diberikan pada saat melakukan proses pembelajaran secara terpolat dan terukur baik pada saat memberikan di awal pembelajaran, ini

dan akhir secara komprehensif dan sistematis, Pengenalan teknik dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan teknik dasar sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar yang optimal. Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar lari yang benar. Untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam lari, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses pembelajaran secara berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal melalui banyaknya gerakan yang aktif dan terpola sesuai dengan konsep pembelajaran berlari.

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 Hasil Belajar Lari Pada Siswa Kelas XI Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar lari pada saat start, lari dan memasuki garis finis

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Mochamad Djumar A.Widya (2004:7), “atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan juga kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Selain itu pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan seimbang, Dalam nomor olahraga atletik, lari membutuhkan kecepatan dalam berlari, lempar membutuhkan ketepatan dalam melangkah dan melompat. Atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga, olahraga ini juga merupakan bagian dari aktivitas

sehari-hari yang biasa dilakukan. Menurut Yudha M. Saputra (2004:13), “atletik merupakan suatu kegiatan pendidikan jasmani yang mengandung unsur pengayaan gerak dan peletakan bagi kemampuan yang merupakan dari banyak cabang olahraga lainnya”.

Menurut Adi Wenedra (2008:297), “Mengajar atletik mempunyai arti memberikan pembelajaran agar anak memperoleh pengertian, kecakapan atau ketangkasan tentang nomor-nomor atletik yang diajarkan”. Pengajaran dapat dikatakan berhasil apabila pelajaran berjalan dengan lancar, waktu yang tersedia dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (2001: 8) bahwa, ”Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Kemudian juga definisi lari cepat atau lari jarak pendek menurut Aip Syarifudin (2001: 41) Disebutkan bahwa: Lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish).

Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifudin dan Muhadi (2005: 63) bahwa, ”Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang maksimal mungkin, Lari adalah suatu gerakan dengan kaki yang berpindah tempat untuk mencapai tujuan, menurut Soegito (2003: 8) lari adalah ”gerak maju untuk mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Gerakan lari pada dasarnya sama hanya tergantung pada nomor lari yang akan dipelajari.

Latihan tag games adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Definisi latihan tag games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk latihan dalam pendekatan TGFU (*Teaching Game For Understanding*) yang memfokuskan pada aktivitas latihan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Faizal Chan & Yuli Indrayeni (2018:191) TGFU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada

siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGFU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Menurut Y.Touvan Juni Samodra (2013:22) Model ini berisi pembelajaran konstruktif yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat pengetahuan baru berdasarkan pada pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki dalam konteks gerak. Kontek gerak yang dimaksudkan adalah bagaimana melaksanakan keterampilan gerak dalam memecahkan permasalahan taktik yang disusun oleh guru.

Menurut Hai Amirulah Rachman (2008 : 2) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (JPJI) TGFU merupakan hasil pengembangan dari tulisan yang membandingkan antara pendekatan taktik dan pendekatan teknik dalam pembelajaran permainan dan olahraga. Yuyun Ari Wibowo (2014:42) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (JPJI) juga mengatakan TGFU adalah model pembelajaran yang berpusat pada siswa dan permainan itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa TGFU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dari pembelajaran keterampilan. Pendekatan pembelajaran ini menuntut siswa untuk mengerti tentang taktik dan strategi bermain olahraga terlebih dahulu sebelum belajar tentang teknik yang digunakan.

Menurut Y. Touvan Juni Samodra (2013:34) pembagian permainan olahraga ini telah dikelompokkan. Pengelompokan ini berdasarkan pada pembagian manajemen tubuh, keterampilan gerak, peralatan yang dibutuhkan. Dapat dikatakan juga pembagian game ini secara berurutan merupakan tingkatan dari tingkat kesulitan paling mudah sampai paling sulit. Sehingga pembagian game ini secara berurutan adalah target, field, net dan invasion game.

1. Target games seperti *golf*, *bowling*. Secara khusus membutuhkan kemampuan keseimbangan tubuh yang baik. Dengan peralatan yang dipegang dan kemampuan mengirimkan obyek dengan melempar,

2. *Batting dan fielding games* seperti *cricket, softball* dan *baseball*. Keterampilan yang dibutuhkan lari, melompat, berhenti, mengubah arah penjagaan. Keterampilan lain yang diperlukan berhubungan dengan peralatan adalah melempar, menangkap, menerima bola.
3. *Net/wall games* seperti *tennis, volleyball, badminton, squash* dan *racquetball*. Kemampuan koordinasi tubuh adalah lari, berhenti, berputar, melompat dan berjaga/penjagaan. Keterampilan yang diperlukan berhubungan dengan alat adalah mengirimkan bola jauh dari lawan dan menerima bola.
4. *Territory games* seperti *ice hockey, basketball, rugby* dan sepak bola *football*. Keterampilan membawa tubuh yang dibutuhkan adalah lari, berhenti, berputar arah, melompat, penjagaan. Kemampuan yang dibutuhkan berhubungan dengan alat adalah mengitinkan, menerima, membawa, mendribble bola.

Latihan tag games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai . Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan- permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam. Bentuk-bentuk target games yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf, bowling, billiards, snooker* dengan berbagai modifikasinya.

Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam latihan *tag games* secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang siswa merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Melalui latihan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) Kemandirian sikap, (2) Kemandirian belajar, (3) Pembentukan karakter, dan (4) Pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi,

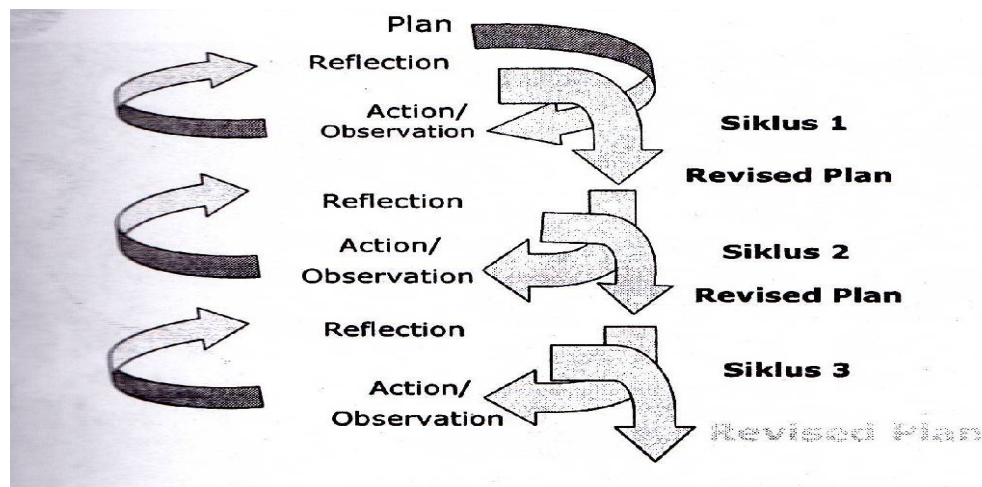
ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila aktivitas ini dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games* (Aris Fajar Pambudi, 2007: 38). Latihan target perlu dikemas dalam bentuk permainan agar latihan lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jenuh. Permainan disini adalah suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

## **B. METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau penelitian pengembangan. Dalam bahasa Inggris, penelitian ini dikenal dengan istilah *Classroom Action Research* (CAR). Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian tindakan dengan judul seperti Peningkatan Pembelajaran Lari 80 Meter Melalui *Tag Games* Di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua.

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), “Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang di lakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada peyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran yang berhubungan dengan penelitian Peningkatan Pembelajaran Lari 80 Meter Melalui *Tag Games* Di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Krsitiyanto (2010: 19), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



Gambar 3.1. Desain PTK

Sumber : Buku Penelitian Tindakan Kelas oleh Agus Krsitiyanto

Keempat langkah tersebut merupakan satu *siklus* atau *putaran*, artinya sesudah tahap ke-4 (refleksi), lalu kembali ke-1 (perencanaan) dan seterusnya. Meskipun sifatnya berbeda, langkah ke-2 (Pelaksanaan) dan ke-3 (Pengamatan) dilakukan secara bersamaan jika pelaksana dan pengamat berbeda. Jika pelaksana juga sebagai pengamat, bisa saja pengamatan dilakukan sesudah pelaksanaan, dengan cara mengingat-ingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain objek pengamatan sudah lampau terjadi, Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas XI Peningkatan Pembelajaran Lari 80 Meter Melalui *Tag Games* Di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua yang berjumlah 26

## HASIL

Hasil penelitian ini di lakukan di Kelas XI Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua 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:



**Tabel 1**  
**Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus**

<b>Predikat</b>	<b>Interval Nilai</b>	<b>Banyaknya Peserta didik</b>	<b>Presentase</b>	<b>Keterangan</b>
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	6	28 %	TUNTAS
C	75-79	9	34 %	TUNTAS
D	50-70	11	48 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 11 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 48 % dan 62 % siswa yang tuntas berjumlah 15 siswa,

Pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik pada materi lari pendek 80 meter dengan permainan Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I**

<b>Predikat</b>	<b>Interval Nilai</b>	<b>Banyaknya Peserta didik</b>	<b>Presentase</b>	<b>Keterangan</b>
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	5	19 %	TUNTAS
C	75-79	15	57 %	TUNTAS
D	50-70	6	23 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 6 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 23 %

**Tabel 3**  
**Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II**

<b>Predikat</b>	<b>Interval Nilai</b>	<b>Banyaknya Peserta didik</b>	<b>Presentase</b>	<b>Keterangan</b>
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	6	24 %	TUNTAS
C	75-79	20	76 %	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

### **PEMBAHASAN**

Setelah melakukan dua siklus penelitian pada pembelajaran Penjas kelas XI Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua 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 tag games terhadap hasil belajar lari 80 meter di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua Pada pra siklus nilai rata-rata yang di peroleh pada Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua Pada pra siklus nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah terdapat tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 11 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 48 % dan 62 % siswa yang tuntas berjumlah 15

siswa, siklus I dengan ketuntasan 75% sesuai KBM terdapat 6 siswa yang tidak tuntas dengan persentasi 23 % , siklus ke II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 16 siswa dengan persentasi 100 %

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief. 2008. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (online) (pojokpenjas.blogspot.com, diakses tanggal 10 November 2011).
- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari Lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Djumidar, Mochamad A Widya, .2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dyah, Sulistyani P. 2007. *Mari Berolahraga Lari*. Jakarta: CV satubuku
- Hidayatullah, Furqon. (2001). *Pembelajaran Perkembangan Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT. Sinar Baru
- Husdrata JS, dan Yudha M. Saputra. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta
- Kristianto, Agus. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.
- Khomsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang: Unnes Press
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Diknas Diknasnem Dikjen Olahraga.

- Robert. M Gagne. Prinsip- Prinsip Belajar Untuk Pengajaran. Surabaya : Usaha Nasional
- Rusli Lutan. 1998. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Samsudin. 2010. *Kurikulum Penjaskes dan Kesehatan*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sarjiyanto Dwidan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. IntanPariwara
- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 1999. *Teori & Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta : FKIP UNS.
- Soepraptono. (2000) Sarana Dan Prasarana olahraga. Jakarta: Depdikbud. Proyek Penataran Guru SD Setara D – II. Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D – II.
- Soegito. (1992). *Teori Dan Praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press.
- Saputra Yudha M. 2001 Dasar – Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (Smp). Jakarta.Depdiknas
- Sugiyanto dan Sudjarwo, 1998. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud. Proyek Penataran Guru SD Setara D – II. Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D – II
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Sukidin, dkk. 2008. *Memejemen penelitian tindakan kelas*. Jakarta : Insan Cendekia
- Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Zafar, Dikdik Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

