

# PENERAPAN PEMBELAJARAN SPRINT GAWANG UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN, KESENANGAN DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN JATIBARU

Suherman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>SDN Jatibaru

[risnawt11@gmail.com](mailto:risnawt11@gmail.com)

## Abstract

This research is motivated by observational data which shows that the achievement of student learning outcomes in sports and physical lessons is very low. To respond to this, the researchers conducted classroom action research that aims to improve student learning outcomes. The objectives to be achieved in this research include; 1) Making developments to foster courage in learning the goal sprint in grade 4. 2) Making developments to foster fun in learning goal sprints in grade 4. 3) Making developments to foster confidence in learning goal sprints in grade 4. This research was conducted in grade 4 SDN Jatibaru with a total of 32 students. This study measures all domains of learning outcomes, namely: cognitive (understanding), affective (acceptance and response) and psychomotor (imitation skills). The results showed an increase in each domain in each cycle. With the Sprint Gawang learning method, students get hands-on learning experiences so that learning is more interesting and can improve student learning outcomes. From the data, it is recommended for teachers to use the Sprint Gawang learning method in sports and physical learning at Jatibaru Elementary School to improve student learning outcomes.

**Keywords:** Goal Sprint, Courage, Fun, Confidence.

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data observasi yang menunjukkan perolehan hasil belajar siswa pada pelajaran olahraga dan jasmani sangat rendah. Untuk merespon hal itu maka peneliti melakukan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini antara lain ; 1) Membuat pengembangan untuk menumbuhkan keberanian dalam pembelajaran sprint gawang pada siswa kelas 4. 2) Membuat pengembangan untuk menumbuhkan kesenangan dalam pembelajaran sprint gawang pada siswa kelas 4. 3) Membuat pengembangan untuk menumbuhkan percaya diri dalam pembelajaran sprint gawang pada siswa kelas 4. Penelitian ini dilakukan pada kelas 4 SDN Jatibaru dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Penelitian ini mengukur seluruh ranah yang ada pada hasil belajar, yaitu : kognitif (pemahaman), afektif (penerimaan dan respon) dan psikomotor (keterampilan meniru). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada setiap ranah di tiap siklusnya. Dengan metode pembelajaran Sprint Gawang siswa mendapatkan pengalaman belajar langsung sehingga pembelajaran lebih menarik dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dari data maka direkomendasikan kepada para guru untuk menggunakan metode pembelajaran Sprint Gawang dalam pembelajaran Olahraga dan Jasmani di SD Jatibaru untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci:** *Sprint* Gawang, Keberanian, Kesenangan, Percaya Diri.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani sebagai bagian dari pendidikan berperan penting dalam membantu para siswa untuk dapat mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang

yang terangkum dalam kurikulum Pendidikan Jasmani. Salah satu pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan yaitu materi atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang juga diajarkan di sekolah tingkat paling rendah di Sekolah Dasar.

Materi pembelajaran atletik terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu pembelajaran atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah *sprint* gawang. *Sprint* gawang merupakan satu jenis keterampilan lari sambil melewati rintangan dalam ketinggian tertentu, keterampilan lari gawang memerlukan kemampuan koordinasi yang tinggi, terutama saat melewati rintangan. Lari *sprint* gawang terdiri dari dua unsur: lari di antara gawang dan melewati gawang (yang dapat dirinci menjadi tahap-tahap: *Take-Off* (Bertolak), *Clearance* (Melewati-gawang) dan *Landing* (Mendarat). Pada dasarnya, *sprint* gawang memiliki teknik perpaduan antara lari dan lompat.

Dalam Kurikulum Sekolah Dasar berisi tentang mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin, dengan indikator pencapaian kompetensi adalah melakukan gerakan lari ditempat, melakukan gerak lari dengan berbagai arah dan kecepatan, melakukan lari dengan berbagai jarak, mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari, dan lari gawang.

Keterampilan gerak dasar merupakan unsur pembentuk keterampilan gerak. Keterampilan gerak dasar merupakan landasan penting untuk mempelajari suatu keterampilan gerak. Kemampuan gerak mendasari keterampilan, dimana kemampuan tersebut disimpulkan dari tanggapan atau respon tertentu untuk jenis tugas yang tertentu pula. Jadi jelas bahwa, kemampuan gerak mempunyai pertalian dengan keterampilan. Keterampilan gerak dasar merupakan dasar pembentukan keterampilan *sprint* gawang. Siswa yang memiliki dasar kemampuan gerak dasar yang baik, akan memiliki kemampuan yang lebih cepat dalam mempelajari keterampilan *sprint* gawang dibandingkan siswa yang kemampuan gerak dasarnya rendah.

Menurut Atletik Bocah-IAAF (2002:5) *Kids' Athletics* adalah menggunakan peraturan perlombaan persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) yang disesuaikan dengan bentuk perlombaan dan petunjuk teknis dari pusat atau Jakarta sebagai pelaksana pembuat program dan pelaksana tingkat nasional. *Kids' Athletics* memberikan kegembiraan, latihan-latihan event baru dan gerakan- gerakan wajib yang beragam memerlukan penguasaan dalam lingkup suatu *team/regu* pada lokasi yang berbeda-beda di dalam lingkungan arena lomba. Dengan gerakan atletik dasar pada Atletik Bocah (lari, lari daya tahan, lompat, lempar) dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu suasana bermain.

Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan. Tanda- tanda menuju ke arah permainan yang menggembirakan antara lain: menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan, dan keberanian, unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek, dan memberikan kesempatan untuk unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

### Keberanian

Keberanian berasal dari bahasa latin yaitu *cor* yang berarti “jantung”, dan bahasa Perancis *courage* yang berarti “hati dan jiwa”, atau *cuer* yang berarti “hati”. Maksudnya untuk memiliki keberanian harus memiliki hati untuk menghadapi ketakutan. Menurut Peter Irons (2003) keberanian adalah suatu tindakan memperjuangkan sesuatu yang dianggap penting dan mampu menghadapi segala sesuatu yang dapat menghalanginya karena percaya kebenarannya.

Sedangkan menurut Paul Findley keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Menurut Aristoteles “*The conquering of beginning of wisdom*”, kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan aura dari kebijaksanaan. Artinya orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan- ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Keberanian sejati dapat diartikan sebagai sikap siap sedia untuk dikoreksi apabila berbuat salah dan siap meneruskan kebenaran meskipun dari orang-orang yang memiliki kedudukan rendah (dalam Kris: 2012).

Keberanian Marilynking (dalam Indra: 2010) mengatakan bahwa keberanian kita secara garis besar dipengaruhi oleh 3 hal yaitu: 1) Visi (*vision*), yakni tujuan atau *goal* yang ingin kita capai. 2) Tindakan nyata (*action*) berupa usaha yang kita lakukan dalam mengupayakan tercapainya tujuan. 3) Semangat (*passion*), kondisi untuk tetap bertahan dalam rangka memperoleh tujuan.

Unsur ini sangat penting untuk dapat belajar *sprint* gawang secara efektif, terutama bagi siswa. Tanpa modal keberanian, siswa sulit sekali belajar *sprint* gawang, rasa takut sering terdapat pada anak-anak. Anak yang penakut tidak akan berani melakukan *sprint* gawang karena adanya faktor yang mempengaruhi misalnya, tinggi gawang dan jarak antar gawang. Untuk dapat belajar *sprint* gawang dengan efektif pupuk dan kembangkanlah rasa keberanian ini. Rasa takut akan hilang setelah mencoba, ternyata tidak apa-apa, maka rasa takut akan hilang. Setelah hilang rasa takut maka akan timbul keberanian untuk mencobanya lagi. Jangalah menghilangkan rasa takut dengan paksaan. Biarlah keberanian timbul dari dalam diri mereka baik secara disadari maupun tidak. Menimbulkan keberanian perlu metode yang tepat dan penuh kesabaran.

### Kesenangan

Makna teleologis dari kesenangan sebagaimana dinyatakan Aristoteles, tercapai karena kesenangan diadakan menghasilkan jenis kegiatan di pihak makhluk hidup. Spinoza memandang kesenangan sebagai perasaan yang kita miliki ketika beralih dari kesempurnaan yang sedikit ke yang besar. Freud beranggapan bahwa manusia bekerja dan seharusnya bekerja menurut “prinsip kesenangan”. Kesenangan adalah keadaan dimana seseorang merasakan: Keadaan/perasaan ringan, gembira, nyaman, Kepuasan, Perasaan sebagai akibat terpenuhinya hasrat, keinginan, kebutuhan, Perasaan nikmat sebagai hasil usaha/kegiatan, Perasaan lega karena terlaksana dan terpenuhinya kegiatan yang diinginkan, dikehendaki.

Siswa akan belajar *sprint* gawang karena ada unsur senang untuk melakukan olahraga *sprint* gawang, mereka akan belajar *sprint* gawang karena tertarik pada olahraga *sprint* gawang. Salah satu cara untuk membuat siswa tertarik yaitu dengan memodifikasi pembelajaran. Tanpa adanya rasa senang terhadap *sprint* gawang anak tidak akan mengikuti pembelajaran dengan baik. Oleh sebab itu seorang pengajar atau guru harus mampu untuk menimbulkan rasa senang kepada anak didiknya. Setelah timbul rasa senang untuk belajar *sprint* gawang, maka gairah untuk belajar *sprint* gawang diharapkan akan timbul menjadi besar. Ini akan terjadi apabila anak diberi pembelajaran dengan adanya unsur bermain. Kesenangan harus timbul dalam jiwa anak, hal ini akan memberikan kegembiraan yang tak terhingga, kegembiraan ini diperlukan untuk perkembangan jiwa anak.

### Percaya Diri

Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu (Homby, 1987). Menurut Komarudin (2013: 69) kepercayaan

diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Seorang pengajar atau guru harus mempunyai keyakinan bahwa pada hakekatnya setiap anak selalu mempunyai kepercayaan diri sendiri dapat melakukan apa saja yang dapat dilakukan oleh orang lain. Untuk dapat belajar *sprint* gawang kepercayaan pada diri sendiri sangatlah diperlukan. Anak harus berkeyakinan bahwa saya dapat melakukan sendiri apa yang harus dilakukan tanpa pertolongan orang lain atau guru. Percaya diri harus ada pada benak masing-masing anak. Tanpa adanya percaya diri maka akan mengalami kesulitan saat belajar *sprint* gawang.

### ***Sprint* Gawang**

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:57) Lari gawang adalah lari cepat (*sprint*) dengan melewati gawang sejumlah 10 buah gawang dengan ketinggian tertentu dan dipasang di dalam lintasan. Bila dilihat dari jenisnya lari gawang termasuk dalam nomor lari jarak pendek, karena jarak yang ditempuh tidak lebih dari jarak-jarak seperti jenis lari cepat yang lain. Sampai saat ini jenis lari gawang yang biasa dilombakan ditingkat Nasional, Regional, maupun Internasional adalah 110 m putra, 100 m putri, dan 400 m putra dan putri.

Menurut Carr, G. A. (2003:61) lari gawang modern membutuhkan atlet bertubuh tinggi yang memiliki teknik lari gawang yang baik dikombinasikan dengan kemampuan *sprint* yang unggul. Hal ini khususnya penting dalam lari gawang 110 meter putra, dimana gawang dengan tinggi 3 kaki (1,067 meter) digunakan. Sedangkan dalam nomor lari gawang lainnya (100 meter putri dan 400 meter putra dan putri), digunakan gawang yang lebih rendah. Namun dalam semua nomor, kemampuan *sprint* merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Teknik lari gawang telah mengalami sedikit perubahan dalam 30 tahun terakhir. Dalam lari gawang 100/110 meter, atlet elit melakukan tiga langkah di antara gawang. Mereka juga berusaha meluangkan waktu sebanyak mungkin di lintasan *sprint*, dan akibatnya, hanya meluangkan sedikit waktu untuk melayang melompati gawang. Ini membutuhkan teknik lari gawang yang sangat baik, yang hanya dapat dikembangkan melalui program *sprint*, lompat, dan latihan fleksibilitas terkait yang terpusat.

Tinggi gawang dan jarak lomba juga disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Atlet remaja menempuh jarak yang lebih pendek dengan menggunakan gawang yang lebih sedikit dan lebih pendek dari gawang yang digunakan atlet dewasa. Tinggi gawang, jarak antar gawang, dan jarak lomba untuk putri juga lebih pendek dari putra. Sedangkan untuk usia, baik putra maupun putri melangkah secara bertahap ke spesifikasi dewasa. Lari gawang mengajarkan ritme, langkah, dan tempo; atlet belajar menghargai hitungan dan panjang langkah. Keuntungan dari latihan lari gawang ini kemudian diarahkan ke nomor lompat, di mana pengaturan langkah, tempo, dan panjang langkah juga merupakan faktor yang penting dalam *run-up*.

Menurut munasifah (2008:41-42) lari gawang merupakan salah satu cabang atletik yang menggunakan penghalang berupa gawang. Dalam lari gawang ini pelari harus mempunyai keahlian khusus dan persiapan yang matang. Gawang biasanya terbuat dari bahan kayu, besi, atau aluminium dengan berat 3,6-4 kg. Ukuran panjang gawang 1,20m, tinggi 91,4 m, sedangkan panjang kaki sebagai penyeimbang adalah 70 cm.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk model pembelajaran gerak dasar melalui permainan modifikasi media *Kid's Athletics "Sprint Gawang"* untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri bagi siswa kelas IV

SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat. Menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2010:9) menyatakan bahwa, penelitian dan pengembangan (*research and development/ R&D*), merupakan metodi penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, dilakukan dengan cara observasi lapangan dan kajian pustaka.
2. Mengembangkan produk awal (berupa media permainan *sprint* gawang dan cara bermain sesuai *Kid's Athletics*).
3. Evaluasi ahli dengan menggunakan satu Dosen (Ahli Penjas) dan Guru Penjas SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat, serta uji coba kelompok kecil dengan menggunakan kuisioner, konsultasi, serta evaluasi yang kemudian akan dianalisis.
4. Revisi produk awal, revisi produk awal dilakukan berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan oleh Dosen (Ahli Penjas) dan guru Penjas SDN JATIBARU
5. Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat serta hasil dari uji coba kelompok kecil, revisi bertujuan untuk perbaikan dan penyempurnaan produk awal yang telah dibuat.
6. Uji coba lapangan atau uji skala besar, dilakukan dengan menggunakan media dan model produk yang sudah direvisi berdasarkan uji coba skala kecil.
7. Revisi produk, revisi produk ini dilakukan berdasarkan uji coba skala besar dan akan menyempurnakan produk akhir.
8. Hasil akhir model dan media pembelajaran pengembangan gerak dasar *sprint* gawang untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri bagi siswa kelas IV di SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat yang dihasilkan dari revisi uji lapangan.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

Sesuai dengan standar kompetensi (SK) mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk yang sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta kompetensi dasar (KD) mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri. Dalam SK dan KD di atas disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan keterampilan olahraga yang sederhana, dan mempraktikkan keterampilan atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, tetapi dalam praktek pembelajaran Penjas SD kelas IV di lapangan masih cenderung kurang memperhatikan arahan guru karena pada pembelajaran *sprint* gawang guru belum menerapkan pembelajaran melalui permainan sederhana dan modifikasi aturan yang sesuai dengan karakteristik siswa SD kelas IV itu sendiri, sehingga inti dari pembelajaran belum tersampaikan sepenuhnya.

Dalam proses pembelajaran Penjas di SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat kelas IV pada dasarnya sudah terlaksana cukup baik kecuali pada pembelajaran atletik materi *sprint* gawang. Kurang berhasilnya pembelajaran *sprint* gawang tersebut terdapat kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran tersebut. Kesulitan yang dialami guru antara lain; 1) minimnya media/alat-alat/peraga/sumber belajar dan sejenisnya dalam mengembangkan pembelajaran, 2) guru kesulitan dalam memotivasi siswa untuk menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan *sprint* gawang, kecepatan berpengaruh terhadap *sprint* gawang.

Kesulitan yang dialami siswa yaitu; 1) ukuran tinggi gawang 50 cm menjadikan anak takut untuk melewati gawang tersebut, 2) siswa kesulitan melewati semua gawang karena jarak antar gawang 6 m yang terlalu jauh, 3) siswa merasa tidak percaya diri saat melakukan sprint gawang sehingga mengubah pola langkah/kaki tumpu saat berlari melewati gawang, 4) lantai yang beralaskan paving menjadikan anak takut jatuh saat melewati gawang karena jatuh di paving lebih sakit daripada di lapangan yang berumput, 5) siswa kurang percaya diri sehingga saat berlari akan melewati gawang tiba-tiba berhenti di depan gawang karena takut gawang tersebut akan tertabrak lalu roboh.

Dari hasil pengamatan yang ada di atas menjadi permasalahan peneliti bagaimana strategi untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran *sprint* gawang sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran. Peneliti mengembangkan model pembelajaran gerak dasar *sprint* gawang melalui media dan permainan *Kid's Athletics*. Peneliti berharap produk yang dihasilkan nantinya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat, dengan terkondisinya siswa serta tersampainya materi dan mengembangkan keterampilan anak baik aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat bermanfaat bagi guru SDN JATIBARU Kecamatan Saguling Kabupaten Bandung Barat dengan menambah perbendaharaan pembelajaran dalam bentuk pengembangan media dan model permainan untuk siswa kelas IV.

## Diskusi

Kelebihan Produk media dan model permainan *sprint* gawang adalah:

- 1) Model permainan *Kid's Athletics* "*sprint* gawang" menarik bagi siswa kelas IV karena merupakan permainan yang sesuai dengan karakteristik anak SD dan dilakukan dengan cara kompetisi.
- 2) Media dalam model permainan *sprint* gawang terbuat dari bahan yang mudah didapat disekitar rumah maupun sekolah serta aman dan mudah pembuatannya. Sehingga tidak membahayakan bagi siswa.

Kekurangan Produk, Peneliti menyadari bahwa produk yang dihasilkan tidak pernah lepas dari kendala atau kelemahan. Oleh karena itu, peneliti memaparkan beberapa kelemahan produk sebagai bahan acuan perbaikan untuk penelitian yang akan datang agar dapat lebih baik. Berikut kelemahan produk pengembangan media dan model permainan *sprint* gawang:

- 1) Siswa yang dituju melakukan permainan ini adalah siswa kelas IV, maka sebelum melakukan permainan ini guru sebaiknya memberikan penjelasan kepada siswa tentang tata cara permainan dan memastikan para siswa paham agar permainan dapat berjalan dengan baik.
- 2) Penggunaan solasi sebagai perekat gawang sponge sangat tepat supaya tidak mudah lepas, serta mudah di dapat, tetapi kelemahan dari penggunaan solasi itu sendiri apabila sudah digunakan sekali dan selesai permainan akan terjadi kerusakan sehingga tidak dapat digunakan pada pembelajaran selanjutnya.

## KESIMPULAN

Model permainan *Kid's Athletics* "*sprint* gawang" sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran pembelajaran atletik untuk siswa SD. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran Penjasorkes. Model pembelajaran *Kid's Athletics* "*sprint* gawang" ini dapat

memudahkan siswa bermain atletik karena sesuai dengan karakteristik siswa dan menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri.

Bagi guru Penjasorkes di SD dan yang sederajatnya diharapkan dapat mengembangkan model pembelajaran *Kid's Athletics* "sprint gawang" agar lebih menarik, serta mencari alternatif lain yang sesuai dengan karakteristik anak. Penggunaan model pembelajaran ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan alat, media belajar, dan sumber belajar yang digunakan. Penggunaan alat dan media pembelajaran disesuaikan dengan kondisi anak dan memanfaatkan sesuatu yang ada lingkungan sekitar sebagai sumber belajar.

## REFERENSI

- Achmad, R. & Catharina, T. A. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3.
- Adang, S. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ali, M. (2008). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Amung, M. & Yudha, M. S. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anas, S. (2003). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Didik, Z. S. (2010). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eddy, P. & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Jakarta: Alfamedia. Ega Trisna.
- Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Gerry A. C. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Husdarta.
- \_\_\_\_\_. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.