



## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK (SPRINT) MELALUI PENERAPAN MODEL PERMAINAN (GAMES)

## IMPROVING LEARNING RESULTS FOR SHORT DISTANCE RUNNING (SPRINT) THROUGH THE APPLICATION OF GAME MODELS (GAMES)

Imanuddin Siregar<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Alamat : Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214, Indonesia

Email : [imanuddin.siregar@gmail.com](mailto:imanuddin.siregar@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari jarak pendek Sprint Melalui Penerapan Model Permainan (games) Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas T.A. 2022/2023. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Kelas V SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. yang berjumlah 34 siswa. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 34 siswa terdapat 20 siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek sprint. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II dari 34 siswa terdapat 30 siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 4 siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Sprint Melalui Penerapan Model Permainan (Games) Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas T.A. 2022/2023.

**Kata Kunci:** Lari Jarak Pendek (Sprint), Model Belajar Games

### ABSTRACT

*The aim of this research is to improve learning outcomes for sprint short distance running through the application of game models in class IV students at SD Negeri 0604 Siraisan, Ulu Barumun District, Padang Lawas Regency T.A. 2022/2023. This research method is classroom action research. The location of this research is SD Negeri 0604 Siraisan, Ulu Barumun District, Padang Lawas Regency. The subjects receiving action in this research were all Class V students of SD Negeri 0604 Siraisan, Ulu Barumun District, Padang Lawas Regency. totaling 34 students. From the results of post-test I above, it can be seen that the student learning outcomes in learning sprint running in athletics learning, it turns out that out of 34 students, there are 20 students (58.82%) who have reached the level of learning completeness, while 14 students (41.18%) have not reached the level of learning*





*completeness. level of learning completeness in learning to sprint short distance running. The average value obtained in cycle I reached 74.26. From the second cycle learning results data from 34 students, there were 30 students (88.23%) who had achieved learning completeness. Meanwhile, 4 students (11.77%) had not achieved learning completeness with an average student learning outcome score of 79.90. The conclusion is that there has been an increase in Learning Outcomes for Sprint Short Distance Running through the Implementation of Game Models in Class IV Students at State Elementary School 0604 Siraisan, Ulu Barumun District, Padang Lawas Regency T.A. 2022/2023.*

**Keywords:** *Short Distance Running (Sprint), Games Learning Model*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang sangat penting untuk membekali siswa menghadapi masa depan. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Siswa perlu mendapat bimbingan, dorongan, dan peluang yang memadai untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang akan diperlukan dalam kehidupannya. Tuntutan masyarakat yang semakin besar terhadap pendidikan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, membuat pendidikan tidak mungkin lagi dikelola hanya dengan melalui pola tradisional.

Badan Standart Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, 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.

Untuk mencapai tujuan tersebut harus ada lingkungan yang lebih banyak dari pihak lain seperti keluarga, sekolah, serta lingkungan. Untuk pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah, pihak sekolah mempunyai peran dan tanggung jawab yang tinggi. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus mempunyai inovasi-inovasi untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani juga harus disesuaikan dengan tahap perkembangan dan karakteristik anak didik, sehingga penyerapan siswa terhadap materi yang diberikan berjalan dengan baik. Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.





Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan sejalan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kontribusi pertumbuhan dan perkembangan pada pengalaman aspek kependidikan lainnya, serta memberikan manfaat yang positif bagi manusia .

Berhasil atau tidaknya pembelajaran ditunjukkan oleh dikuasai dan diterapkannya hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari biasanya ditandai dengan berubahnya pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah lari cepat, ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari jarak pendek (*sprint*).

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari jarak pendek (*sprint*) kurang diminati siswa pada SD Negeri 0604 Siraisan. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari jarak pendek (*sprint*) yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan permainan yang sehingga membosankan siswa. Kebosanan yang

dialami siswa dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) hendaknya guru perlu menerapkan konsep pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dengan pendekatan bermain dalam hal ini modifikasi lari jarak pendek (*sprint*), dimana materi yang disajikan berupa aktivitas bermain lari jarak pendek (*sprint*). Sambil bermain mereka belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain lari jarak pendek (*sprint*) tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar untuk mengikuti pelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru penjas yang monoton,tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari jarak pendek (*sprint*) yang tidak tepat sasaran membuat siswa mengalami rasa jenuh dan malas serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari jarak pendek (*sprint*). Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari jarak pendek



(*sprint*) terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Melalui pengamatan maka guru menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada siswa sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai siswa karena kurangnya variasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan guru penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini guru penjas perlu berkreatifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodifikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat dan fokus siswa sehingga memberikan dampak positif bagi siswa terutama dalam peningkatan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*)

#### **METODE PENELITIAN**

Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Kelas IV SD

Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. Yang berjumlah 34 siswa.

Instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan lari jarak pendek (*sprint*). Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, tes hasil belajar bertujuan untuk mengetahui apakah hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) dengan siswa akan meningkat setelah diberikan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) yang dinilai berdasarkan kriteria penilaian yang dilakukan berdasarkan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio.

Analisa data terdiri dari beberapa tahap yaitu Reduksi data bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk kesalahan tersebut. Reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi siswa, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah dihasilkan dalam transkrip catatan lapangan. Dalam paparan data seluruh data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Sesuai dengan buku kriteria ketuntasan



minimal KKM mata pelajaran PJOK tingkat SD kurikulum 2013.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Badan Standart Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, 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.

Untuk mencapai tujuan tersebut harus ada lingkungan yang lebih banyak dari pihak lain seperti keluarga, sekolah, serta lingkungan. Untuk pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah, pihak sekolah mempunyai peran dan tanggung jawab yang tinggi. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus mempunyai inovasi untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani juga harus disesuaikan dengan tahap perkembangan dan karakteristik anak didik, sehingga

penyerapan siswa terhadap materi yang diberikan berjalan dengan baik.

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan sejalan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kontribusi pertumbuhan dan perkembangan pada pengalaman aspek kependidikan lainnya, serta memberikan manfaat yang positif bagi manusia .

Berhasil atau tidaknya pembelajaran ditunjukkan oleh dikuasai dan diterapkannya hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari biasanya ditandai dengan berubahnya pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah lari jarak pendek, ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari cepat.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya





untuk cabang olahraga lari jarak pendek (*sprint*) kurang diminati siswa pada SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari jarak pendek (*sprint*) yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan pendekatan permainan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal dunia anak-anak adalah dunia bermain yang sehari-harinya selalu diisi dengan aktivitas bermain. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) hendaknya perlu menerapkan konsep pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dengan model permainan dalam hal ini pendekatan lari jarak pendek (*sprint*), dimana materi yang disajikan berupa aktivitas bermain lari pendek. Bermain sambil belajar anak-anak merupakan ahlinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain lari jarak pendek (*sprint*) tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar

untuk mengikuti pelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di sekolah SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas memperlihatkan bahwa :

- 1) Kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi bermain dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari sprint yang sesungguhnya.
- 2) Sehingga memberikan dampak pada siswa melalui rendahnya hasil nilai-nilai siswa yang terlihat pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah bernilai 75. Rendahnya nilai siswa dapat dilihat melalui banyaknya siswa yang mendapatkan nilai di bawah 75. Hal ini terjadi pada siswa kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani yang monoton, tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari jarak pendek yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh dan malas serta





minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari jarak pendek (*sprint*). Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari jarak pendek (*sprint*) terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh . Perlakuan model permainan dinilai mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*). Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data sebagai berikut :

1. Hasil *post-test* I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *sprint* dalam pembelajaran atletik ternyata dari tiga puluh empat (34) siswa terdapat dua puluh (20) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan empat belas (14) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) cabang atletik. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.
2. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan *test* hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari tiga puluh empat (34) siswa terdapat tiga puluh (30) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan empat (4) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata

hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan model permainan yang di terapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar *lari sprint* dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) Melalui Penerapan Model permainan (*Games*) Di Kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumon Kabupaten Padang Lawas T.A. 2022/2023”

#### **KESIMPULAN**

Hasil *post-test* I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dalam pembelajaran atletik ternyata dari tiga puluh empat (34) siswa terdapat dua puluh (20) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan empat belas (14) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*). Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan *test* hasil belajar lari jarak (*sprint*) dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari tiga puluh empat (34) siswa terdapat



tiga puluh (30) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan empat (4) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan model permainan yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) Melalui Penerapan Model Permainan (*Games*) Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas T.A. 2022/2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Smp Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 39-48.
- Creswell, J. W. (2002). *Desain penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 121-180.
- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. G. S. D. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen*, 5(1), 287-292.
- Dwi, D. D. D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8-17.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40-50.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18-26.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60 meter melalui metode permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-169.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga Pendidikan*.
- MAHMUD, S. (2020). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. *Skripsi*, 1(831416077).
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pramono, Y., Yusuf, M., & Nugroho, U. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Melalui Metode Bermain Hijau-Hitam Pada Siswa Kelas VIII Smp Muhammadiyah 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal*



Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran), 8(1), 27-38.

Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1-13.

Retnawati, H. (2017, September). Teknik Pengambilan Sampel. In Disampaikan Pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, Dan Isu Plagiarisme (pp. 1-7).

Riyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Lari 40 Meter Melalui Metode Picture and Picture kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(3).

Yuniani, I. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui Pendekatan bermain dengan Alat Bantu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Surakarta