



Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari Sprint Kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara

Didi Ardiansah¹, Febri Wijaya²

^{1,2} Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia

Alamat korespondensi: Jl. Kutoharjo Km. 05 Kebumen, Indonesia

E-mail: didiardi337@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran *Games Tournament (TGT)* untuk meningkatkan Teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara. Penelitian merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, masing-masing siklus meliputi tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, menggunakan satu kelompok sampel dengan desain *one grup pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 24 siswa/i, dengan jenis kelamin 10 laki-laki dan 14 perempuan. Pengukuran tes keterampilan menggunakan rubrik penilaian teknik dasar lari *sprint*. Teknik analisis data menggunakan uji *repeated measures anova* menggunakan spss versi 27. Hasil penelitian menunjukkan pada hasil uji *repeated measures anova* didapat berdasarkan tabel nilai *output tests of within-subject effect* nilai *greenhouse-geiser sig* 0.001 ($P < 0.05$), yang berarti ada perbedaan rata-rata peningkatan kemampuan teknik dasar lari yang signifikan dalam penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik model pembelajaran *Games Tournament (TGT)* untuk meningkatkan Teknik dasar lari *sprint*.

Kata Kunci: *Teams Games Tournament (TGT)*, pelajar, permainan tradisional, teknik dasar lari cepat

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menjadi salah satu komponen penting dalam pengembangan aspek psikomotorik pada peserta didik. Aspek fisik tersebut menjadi salah satu tolak ukur dari Pembangunan nasional pada sumber daya manusia di tingkat dasar (Mangela, 2020). Dalam aktivitasnya Pendidikan jasmani dapat dilakukan secara sistematis, dengan melihat ketersediaan sarana dan prasarana yang ada pada sekolah dan lingkungan sekolah tanpa menghilangkan esensi dari ketercapaian program pembelajaran, baik dalam program Pendidikan, rekreasi, maupun prestasi (Dayanti et al., 2021). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan dan kebugaran jasmani". Dengan aktivitas olahraga dapat membuat peserta didik menjadi sehat secara jasmani, rohani dan sosial, pada akhirnya akan membentuk peserta didik

yang siap dalam menjalani aktivitas kesehariannya, sehingga menjadikannya individu yang berkualitas dan produktif (Indrawan & Aji, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan materi pengajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu dan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, mengutamakan aktivitas multilateral, pembinaan hidup sehat untuk tumbuh dan berkembang, serta berkembang secara jasmani, mental, sosial yang serasi, selaras dan seimbang (Triandana, 2023). Pendidikan jasmani diajarkan dalam pembelajaran terdiri dari keterampilan gerak dasar, teknik, serta strategi dalam permainan atau olahraga (Bangun et al., 2023). Aktivitas yang diberikan harus berdasarkan metode, sehingga bisa mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan terampil. Aktifitas jasmani yang variatif dalam aktivitas pengajaran Pendidikan jasmani sangatlah penting, dikarenakan memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak serta aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Khusnul Khotimah et al., 2023) Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang dipelajari salah satunya adalah atletik nomor lari sprint.

Lari sprint adalah berlari dalam jarak pendek dengan kecepatan yang maksimal dari posisi start sampai finish. lari cepat (Sprint) terdapat beberapa cabang yang diperlombakan yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dalam perlombaan lari cepat menggunakan start jongkok digaris start. Tujuan lari sprint adalah berlari secepat mungkin untuk mencapai jarak atau target yang ditentukan dengan menggunakan teknik dasar start, lari, dan finish (Prabowo, 2019). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap siswa kelas IV Berjumlah 24 siswa (10 laki-laki dan 14 perempuan) di SD Negeri 5 Purwanegara Kab. Banjarnegara bersama guru olahraga pada SD tersebut pak yoyo, peneliti melihat permasalahan kurangnya hasil belajar dan teknik dasar lari sprint pada siswa kelas IV. Diliat dari data nilai praktek lari sprint yang banyak tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) banyak factor yang mempengaruhinya seperti: 1) pembelajaran yang kurang menarik karena tidak diterapkan model pembelajaran yang menarik 2) Tidak adanya aktifitas siswa bertanya pada saat pembelajaran lari sprint 3) kurangnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Menurut (Hanik, 2015) terdapat beberapa faktor yang membuat hasil belajar siswa kurang baik, yaitu sebagai berikut : 1) minat dan kemauan siswa dalam mengikuti

pembelajaran atletik sangat rendah, khususnya pada materi lari sprint. Mereka tidak berlari dengan teknik yang sesuai, 2) kesalahan umum yang sering dilakukan siswa adalah pada saat sikap start dan sikap finish, 3) masih ada diantara siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan awal dalam aba-aba sehingga tidak maksimal saat berlari, 4) pada saat memasuki garis finish posisi badan sering salah dilakukan siswa, sehingga hasilnya kurang maksimal.

Metode yang dapat membantu peserta didik dalam mengatasi kesulitan belajar dan meningkatkan perhatian siswa selama pembelajaran berlangsung. Pembelajaran TGT harus diikuti aturan yang sesuai dengan bidang olahraga yang diajarkan, agar tidak melanggar tujuan dari pelajaran tersebut. Model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan. Melibatkan siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan. Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik melakukan penelitian tindakan kelas dengan tujuan agar pembelajaran lari sprint dapat ditingkatkan khususnya lari sprint 100 meter menggunakan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan cara melakukan tindakan-tindakan tertentu menggunakan model spiral yang terdiri dari beberapa siklus yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: Diagnosis masalah, Perancangan tindakan, Pelaksanaan tindakan dan observasi kejadian, Evaluasi, Refleksi dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, relevansi Pendidikan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 5 Purwanegara. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara dan sampling pada penelitian ini adalah semua siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan menggunakan rubrik penilaian unjuk kerja Teknik dasar lari sprint. Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung maupun tidak tentang hal-hal yang diamati dan mencatatnya pada alat observasi menurut Sanjaya dalam (Wati, 2018),

Peneliti disini sebagai observer Tunggal, yaitu pelaksana model pembelajaran dan sebagai penilai langsung. Mekanisme penilaian yang dilakukan yaitu dijelaskan sebagai berikut:

1. menggunakan pengamatan langsung, dengan observer mengamati siswa ketika melakukan praktek teknik dasar lari sprint;
2. Siswa yang melakukan praktik dasar lari sprint dinilai berdasarkan kategori teknik dasar lari sprint yang baik pada rubrik penilaian unjuk kerja, skor 0 apabila siswa gagal melakukan semua poin gerakan, skor 1 apabila 1 poin gerakan yang dilakukan dengan benar, skor 2 apabila 2 poin gerakan yang dilakukan dengan benar, dan skor 3 apabila semua poin gerakan yang dilakukan semuanya benar;
3. Selanjutnya, hasil nilai yang didapat dihitung menggunakan rumus tes unjuk kerja dan rumus presentase klasikal sehingga mendapatkan data jumlah siswa yang kompeten berdasarkan interval kategori kemampuan Teknik dasar lari sprint selanjutnya data yang dihasilkan dianalisis menggunakan uji repeated measure anova dengan SPSS.

Tabel 1. Rubrik penilaian unjuk kerja teknik lari sprint

No	Indikator	Aspek	Skor		
			1	2	3
1	Bersedia	1. Jongkok, salah satu lutut ditanah dan kedua telapak kaki dijinjit.			
		2. Tangan lurus Disamping badan, jarijari membentuk huruf V terbalik ditanah.			
		3. Pandangan ke bawah.			
1	Start siap	1. Pantat diangkat lebih tinggi dari bahu.			
		2. Lutut ditekuk membentuk sudut tumpu.			
		3. Tangan lurus menopang berat badan.			
	Yaak	1. Reaksi cepat.			
		2. Tolakan kaki maksimal.			
		3. Meluncur bukan Melompat.			
2	Ayunan Tangan	1. Memiliki power.			
		2. sudut siku lebih kurang 900.			
		3. Ujung jari depan maksimal batas dahi.			
3	Langkah Kaki	1. Panjang.			
		2. Cepat.			
		3. Mantap serta menapak dengan ujung telapak kaki.			
4	Posisi Togok	1. Condong kedepan.			
		2. Kepala simetris dengan togok.			
		3. Lurus menghadap Kedepan.			
5	Finish	1. Kecepatan stabil bahkan ditingkatkan.			
		2. Dada lebih dahulu.			
		3. Pandangan kedepan bahkan ditingkatkan.			
Jumlah			21		

Rumus yang digunakan untuk menentukan skor interval kategori Teknik dasar lari sprint sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skors yang diperoleh}}{\text{jumlah skors maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 2. Interval kategori Teknik lari sprint

No.	Interval	Kategori
1	91 – 100	Sangat Kompeten
2	76 – 90	Kompeten
3	51 – 70	Cukup Kompeten
4	31 – 50	Kurang Kompeten
5	11 – 30	Tidak Kompeten

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil data penelitian penerapan model pembelajaran Games Tournament (TGT) untuk meningkatkan Teknik dasar lari sprint pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara diperoleh hasil sebagai berikut :

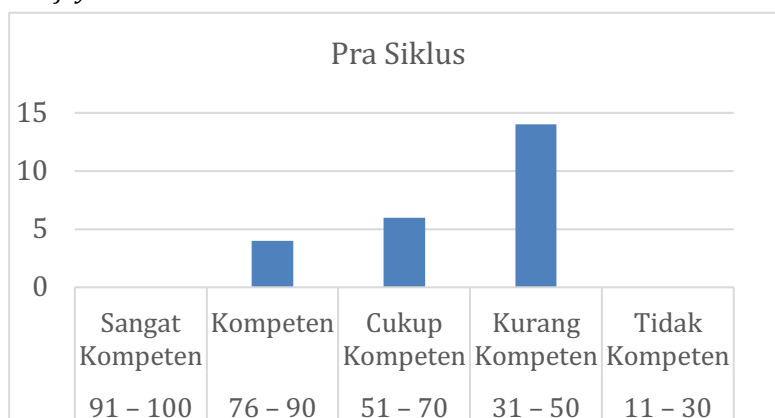
Pra Siklus

Sebelum pelaksanaan model TGT, kemampuan siswa dalam melakukan Teknik dasar lari sprint dinilai melalui tes awal. data tersebut dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil kemampuan Teknik lari sprint

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	91 – 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	76 – 90	Kompeten	4	16%
3	51 – 70	Cukup Kompeten	6	25%
4	31 – 50	Kurang Kompeten	14	59%
5	11 – 30	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			24	100%
Rata-rata			41,15	

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori tidak kompeten 0, kurang kompeten 59%, cukup kompeten 25%, Kompeten 16% dan Sangat Kompeten 0, dengan rata-rata nilai 41.15. data tersebut digambarkan pada grafik 1 sebagai berikut:



Grafik 1. Presentase Pra Siklus

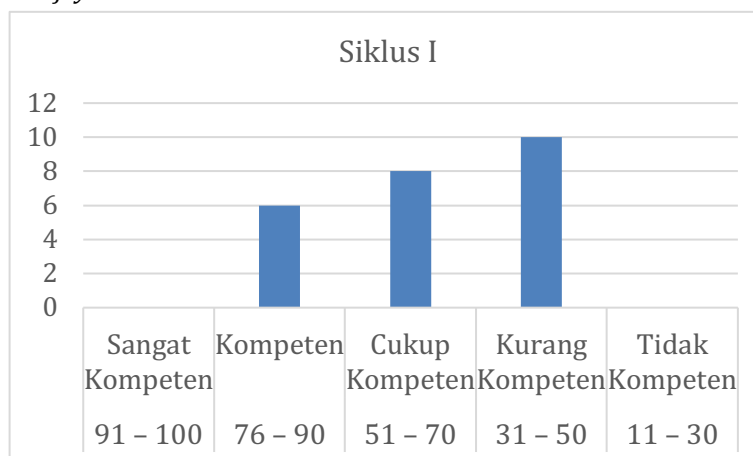
Siklus I

Setelah pelaksanaan model TGT, kemampuan siswa dalam melakukan Teknik dasar lari sprint dinilai melalui tes siklus I. data tersebut dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil kemampuan Teknik lari sprint

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	91 - 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	76 - 90	Kompeten	6	25%
3	51 - 70	Cukup Kompeten	8	34%
4	31 - 50	Kurang Kompeten	10	41%
5	11 - 30	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			24	100%
Rata-rata			44,71	

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori tidak kompeten 0, kurang kompeten 41%, cukup kompeten 34%, Kompeten 25% dan Sangat Kompeten 0, dengan rata-rata nilai 44.71. data tersebut digambarkan pada grafik 2 sebagai berikut:



Grafik 2. Presentase Siklus I

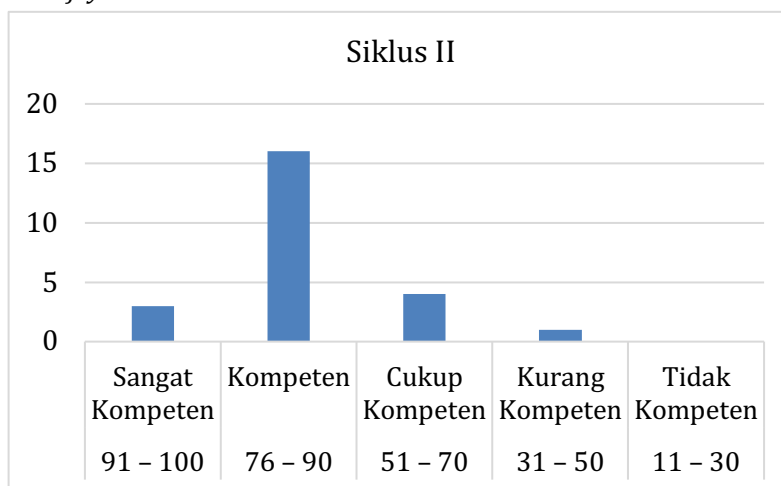
Siklus II

Setelah pelaksanaan model TGT, kemampuan siswa dalam melakukan Teknik dasar lari sprint dinilai melalui tes siklus II. data tersebut dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil kemampuan Teknik lari sprint

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	91 - 100	Sangat Kompeten	3	12%
2	76 - 90	Kompeten	16	67%
3	51 - 70	Cukup Kompeten	4	17%
4	31 - 50	Kurang Kompeten	1	4%
5	11 - 30	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			24	100%
Rata-rata			60,14	

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori tidak kompeten 0, kurang kompeten 4%, cukup kompeten 17%, Kompeten 67% dan Sangat Kompeten 12%, dengan rata-rata nilai 60.14. data tersebut digambarkan pada grafik 3 sebagai berikut:



Grafik 3. Presentase Siklus II

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* dalam meningkatkan kemampuan Teknik dasar lari sprint siswa. Model *Teames Games Tournamet (TGT)* adalah salah satu cara paling efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint siswa peningkatan yang signifikan dari pra siklus ke siklus II menunjukkan bahwa dengan bermain games dapat membantu siswa memahami dan menguasai teknik dasar lebih baik. Berikut adalah table peningkatan keterampilan Teknik dasar lari sprint siswa SD Negeri 5 Puwanegara sebagai berikut:

Tabel 6. Presentase Peningkatan Keterampilan

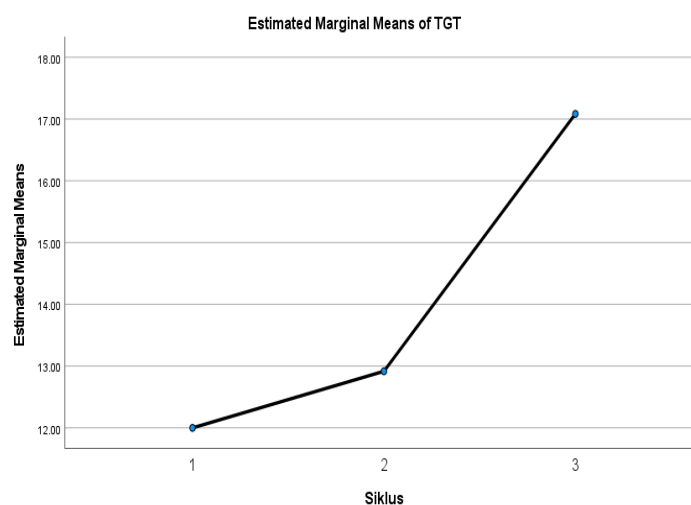
Kategori	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Kesimpulan
Sangat Kompeten	0%	0%	12%	Peningkatan
Kompeten	16%	25%	67%	Peningkatan
Cukup Kompeten	25%	34%	17%	Peningkatan
Kurang Kompeten	59%	41%	4%	Penurunan
Tidak Kompeten	0%	0%	0%	Penurunan

Pengaruh aktivitas fisik model pembelajaran *Games Tournamen (TGT)* untuk meningkatkan Teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara

Pada hasil uji data pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 dengan uji *repeated measures anova* untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Games Tournamen (TGT)* untuk meningkatkan Teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara ditemukan data yang akan disajikan pada tabel , sebagai berikut:

Tests of Within-Subjects Effects						
Measure: TGT						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Siklus	Sphericity Assumed	352.3	2	176.167	67.343	.001
	Greenhouse-Geisser	352.3	1.168	301.684	67.343	.001
	Huynh-Feldt	352.3	1.192	295.520	67.343	.001
	Lower-bound	352.3	1.000	352.333	67.343	.001

Berdasarkan tabel output test of within subjects effects pada tabel 7 diatas, diketahui nilai *greenhouse-geisser sig* adalah sebesar $0.001 < P. 0.05$. Maka dengan kata lain ada perbedaan rata-rata peningkatan Teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Dengan demikian model Pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* memiliki pengaruh terhadap peningkatan teknik dasar lari sprint siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara. Peningkatan tersebut dapat pula dilihat dari grafik 1 sebagai beriku:



Pembahasan

Permainan Kooperatif TGT dapat berpengaruh terhadap lari sprint karena pendekatan ini menggabungkan unsur kompetisi, kerja tim, dan partisipasi aktif siswa. Dalam model TGT, siswa belajar dalam kelompok kecil untuk memahami materi sekaligus berkompetisi dalam format tournament. Hal ini menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menantang, sehingga siswa lebih maksimal. Semangat kompetisi yang sehat juga mendorong siswa untuk menunjukkan performa terbaiknya, meningkatkan konsisten dan kedisiplinan (Kurniyanto, 2024). Model Permainan

Kooperatif TGT juga mendukung perkembangan keterampilan motorik melalui praktik langsung dan kolaborasi. Dalam lari sprint, koordinasi, dan umpan balik antar teman, siswa dapat saling mengoreksi teknik berlari, mempercepat proses pembelajaran, dan memperbaiki kesalahan Gerakan. Pembelajaran ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab antar anggota kelompok, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar lari sprint secara menyeluruh (Sonjaya, 2016).

Dalam penelitian Andre Frayoga (2024) Bahwa Teams Games Tournament (TGT) dalam pembelajaran teknik dasar lari sprint Juga dapat dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan psikomotorik siswa sebagai berikut: 1. dibagi ke dalam kelompok heterogen berdasarkan kemampuan awal sprint (tinggi, sedang, rendah). Hal ini mendorong kerja sama dan rasa tanggung jawab antar anggota tim, 2. permainan sprint dilakukan antara anggota dari kelompok berbeda namun setara secara kemampuan. misalnya, siswa dengan kemampuan awal “rendah” akan bersaing dengan kelompok kemampuan yang sama, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi, 3. turnamen dalam fase ini, siswa berlomba dalam pertandingan mini atau drill sprint, Hasil individu dikonversi menjadi poin tim. Evaluasi dilakukan berdasarkan peningkatan teknik, waktu, dan sikap, 4. akumulasi Poin dan Reward Tim Penilaian akhir menggabungkan aspek psikomotorik (hasil waktu sprint, teknik start dan finish), kognitif (pemahaman teknik dasar), dan afektif (kerja sama dan sportivitas).

Pembelajaran lari sprint agar hasilnya maksimal harus memperhatikan komponen-komponenya seperti kekuatan, kecepatan, reaksi pada saat start. Kekuatan yang dimaksud disini adalah kekuatan otot lengan, dikatakan penting karena pada saat berlari otot lengan yang kuat akan membantu mendorong laju kecepatan. Sedangkan daya ledak otot tungkai dikatakan penting karena pada saat melakukan start akan membantu kecepatan reaksi untuk menempuh waktu yang diharapkan daya ledak otot tungkai juga berperan penting dalam melakukan *accelerasi* dan untuk mendapatkan dorongan yang kuat saat berlari. Kecepatan reaksi diperlukan untuk saat start, waktu reaksi pertama saat melakukan start sangat mempengaruhi hasil waktu (Yuwono, 2019), Lari Sprint juga memerlukan penguasaan psikomotorik yang baik seperti kordinasi gerak, reaksi start, irama lari dan kecepatan maksimal, teknik pernafasan dan postur tubuh (Sitompul, 2024). Model TGT yang digunakan dalam penelitian menyediakan latihan berulang dalam suasana kompetitif dan kolaboratif, yang sangat sesuai untuk membentuk keterampilan

psikomotorik tersebut. Melalui drill kompetitif dan observasi timbal balik antaranggota tim, siswa mendapatkan umpan balik yang cepat dan spesifik terhadap gerakan mereka.

hasil yang didapat dalam pembelajaran Teknik dasar lari sprint menggunakan model TGT dapat dihubungkan dengan teori belajar gerak karena melalui pengulangan dan penguatan (reward team), siswa terdorong membentuk kebiasaan gerak yang benar Prinsip law of effect (penguatan menghasilkan perilaku yang dipertahankan) terlihat dalam pemberian poin saat teknik lari membaik. Secara kognitif siswa mengembangkan keterampilan teknik dasar lari sprint berdasarkan pengalaman dalam bermain, dengan variasi lawan dan strategi lari, siswa. Selain itu juga terdapat keterkaitan terhadap teori belajar sosial dari belajar mengamati dari rekan tim, ketika siswa melihat rekan tim yang berhasil memperbaiki start sprint, mereka lebih termotivasi untuk meniru. Hasil pembelajaran teknik dasar lari sprint menggunakan model TGT juga terdapat keterkaitan dengan Teori Cooperative Learning yaitu dalam tim TGT siswa dengan kemampuan lebih tinggi membantu teman satu timnya dalam zona perkembangan potensi mereka memberikan bantuan Teknik yang baik sampai mereka mampu mandiri. Secara sosial adanya adanya ketergantungan positif dalam tim dalam menciptakan dorongan alami untuk saling membantu dan meningkatkan kemampuan Bersama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan penerapan model Pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* yang diaplikasikan Melalui pendekatan yang menyenangkan dan kompetitif, menjadikan siswa dan siswi lebih aktif, termotivasi, serta menunjukkan peningkatan kemampuan teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Purwanegara. Dengan demikian model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan lokomotor dalam aspek psikomotorik siswa dan siswi terutama dalam teknik dasar lari sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Andre Frayoga. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran TGT (Team Game Tournament) terhadap Aktivitas Pembelajaran Peserta didik di Sekolah Dasar.
- Hanik, A. N. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Pengelolaan Makanan Kontinental Siswa Kelas XI. Universitas Negeri Yogyakarta, 1-97.
- Bangun, s., harahap, m., & sihombing, r. (2023). Development of physical activity games in improving the physical motor ability of children aged 10-11 years at the elementary school level. *Jurnal keolahragaan*, 11(2), 191–201.
- Dayanti, j., sumaryanto, s., & nanda, f. (2021). Implementation of physical, sports, and health education facilities. *Jurnal keolahragaan*, 9(1), 26–34.

- Indrawan, j., & aji, m. P. (2019). *Olahraga sebagai sarana pemersatu bangsa dan upaya perdamaian dunia*.
- Khusnul khotimah, yuspita krwi pratiwi, & ammar rozaan izzulhaq. (2023). Perkembangan pendidikan jasmani berbasis blended learning. *Jurnal kejaora (kesehatan jasmani dan olah raga)*, 8(2), 133–137.
- Kurniyanto, r. I. (2024). *Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe team games tournament (tgt) untuk meningkatkan hasil belajar pjok materi atletik (lari jarak pendek) pada peserta didik kelas x- 11 di sma negeri 9 denpasar*.
- Mangela, d. P. (2020). *Impact of physical education and sports in promoting social values among youth*. 6(2581).
- Prabowo, m. F. (2019). *Diajukan kepada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*.
- Sonjaya, a. R. (2016). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe tgt (team games tournament) terhadap motivasi belajar dan kemampuan motorik siswa asrama kelas vii. *Edusentris*, 3(2), 149.
- Sitompul, S. R. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter*.
- Triananda, a. (2023). Pengaruh model pembelajaran tgt terhadap tingkat kemampuan sprint dan sport self-efficacy peserta didik kelas xi sma negeri 9 rejang lebong bengkulu.
- Yuwono, t. (2019). Analisis Laktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter Pasi Sidoarjo. 07(02).
- Wati, D. R. (2018). *Profil Laboratorium dan Kompetensi Guru Dalam Pengelolaan Laboratorium IPA/Biologi SMAS Datuk Batu Hampar di Kota Pekanbaru Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Isalm Riau.