



Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Melalui Permainan Dengan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Harapan Bangsa

Aqil Taufiqurahman¹, Imanuddin Siregar², Abddul Latif Rusdi³

^{1,2,3} Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

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

Email: aqiltaufiq20@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint 100 meter melalui pendekatan permainan dengan alat bantu pembelajaran pada siswa putra kelas VII SMP Harapan Bangsa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas menggunakan dua siklus. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan Siswa yang aktif selama pemberian materi lari jarak 100 meter sebesar 55,5% sedangkan yang 44,5% tampak tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan. Siswa yang sudah mampu melakukan pembelajaran teknik dasar lari jarak 100 meter dengan baik sebesar 66,67% sedangkan 33,33% dari siswa tampak kurang memahami teknik dasar lari jarak 100 meter. Siswa yang dapat melakukan tes keterampilan teknik dasar lari jarak 100 meter dengan cepat dan benar 72,23% sedangkan yang lain 27,77% dianggap belum sempurna. Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan Siswa yang aktif selama pemberian materi sebesar 86,1% sedangkan 13,9% masih ada sedikit yang tidak memperhatikan penjelasan dari guru. Siswa yang dapat menyelesaikan tes teknik dasar lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu dengan cepat dan mendapat nilai baik adalah 94,4% dan siswa lain berjumlah 5,6% belum sempurna hasilnya. Analisis dan Refleksi pada penelitian menunjukkan. Secara umum semua kelemahan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu pada Siklus II sudah dapat diatasi dengan baik. Peneliti sudah berhasil membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti seluruh proses kegiatan belajar mengajar.

Kata Kunci: Penelitian Tindakan Kelas, PJOK, Lari Sprint, Alat Bantu

PENDAHULUAN

Di era yang semakin maju saat ini, dengan di dukung Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berkembang pesat, pendidikan menjadi hal yang sangat penting untuk diterapkan di masyarakat. Pendidikan memiliki peran dalam proses peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pendidikan akan mampu mendorong memaksimalkan potensi siswa sebagai calon sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan bisa diandalkan untuk masa yang akan datang yang harus bersikap kritis, logis, dan inovatif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Peran pemerintah diharapkan agar lebih berkonsentrasi terhadap pendidikan terutama sekolah-sekolah yang masih jauh dari kemajuan teknologi atau sekolah-sekolah yang tertinggal di daerah. Salah satunya yaitu Pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan sikap sportif.

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, 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 (Depdiknas, 2003: 1).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diajarkan di berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pasti diajarkan dari tingkat sekolah paling rendah (SD) sampai ke Perguruan Tinggi (PT). Seorang guru penjas, untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar atau tolak. Untuk nomor lari terdiri atas :lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross country. Untuk nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempir atau tolak meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor- nomor atletik yang ada. Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran jarak pendek pada siswa tingkat SMP perlu diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang

baik dan tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang disampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode mengajar yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Melalui sebuah pembelajaran yang dikemas secara sederhana dan ditampilkan dengan menarik, tentunya siswa akan termotivasi untuk melakukan aktivitas gerak dan membuat penyajian materi sehingga lebih mudah dipahami siswa. Akan tetapi jika materi yang akan disajikan agak sedikit rumit dan terkesan monoton, tentunya peserta didik akan mengalami kejenuhan dalam belajar. Permasalahan seperti ini membuat interaksi antara guru dengan siswa kurang kompak, sehingga tuntutan pencapaian materi tidak tersampaikan dengan baik pada siswa.

Sesuai dengan tuntutan kurikulum yaitu mengembangkan keseimbangan antara pengembangan sikap spiritual dan sosial, rasa ingin tahu, kerjasama dengan kemampuan intelektual dan psikomotorik maka pelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam aspek pendidikan. Sehingga pelajaran ini adalah sama pentingnya dengan pelajaran lainnya.

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah seorang guru penjas di SMP Harapan Bangsa yaitu diketahui bahwa proses pembelajaran penjas kurang efektif khususnya pada materi lari sprint. Saat pembelajaran berlangsung, siswa kurang antusias dan tidak tertarik dalam mengikuti pelajaran materi lari sprint.

Permasalahan ini tentu mempengaruhi hasil belajar siswa pada materi lari sprint. Nilai yang diperoleh siswa pada materi ternyata rata-rata < 70. Sedangkan nilai KKM penjas di SMP Harapan Bangsa adalah 70. Ditinjau dari kelas VII yang tiap kelasnya terdiri dari 35 orang, 5 siswa sudah memiliki nilai diatas KKM, sedangkan 30 orang siswa memiliki nilai

dibawah KKM. Berikut perolehan nilai Lari Sprint pada tabel berikut (sumber : dkn SMP Harapan Bangsa):

Tabel 1. Perolehan Nilai Lari Sprint Kelas VII SMP Harapan Bangsa

Kelas	Nilai	Banyak Siswa (Orang)	Nilai <70	Nilai >70
VII	60 – 69	30	30	6
	70 – 79	6		
	80 – 89	-		
	90 – 100	-		
Jumlah		36	30	6
persentase		100 %	85,71%	14,28%

Faktor yang menyebabkan kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, disebabkan karna kurangnya pemahaman siswa tentang materi lari sprint. Siswa belum mengetahui tujuan materi sehingga siswa kurang tertarik melaksanakan kegiatan. Saat proses pembelajaran berlangsung, materi sprint yang diberikan guru terlalu monoton, siswa merasa pelajaran sprint itu sangat melelahkan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas . Dengan penelitian tindakan kelas ini peneliti memberikan tindakan kepada subjek yang diteliti yaitu siswa kelas VII dan guru bertindak sebagai observer. Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawab guru khususnya dalam pengelolaan pembelajaran.

Suharsimi dalam Zainal Aqib bahwa PTK melalui gabungan dari definisi dari tiga kata yaitu makna setiap kata tersebut adalah:

1. Penelitian - kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan - suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.

3. Kelas – sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seseorang guru.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut (Cholid Narbuko, 2007: 116) “teknik purposive sampling berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat- sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi ciri-ciri atau sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi dijadikan kunci untuk pengambilan sampel”. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII di SMP Harapan Bangsa yang berjumlah 35 siswa putra.

Tabel 2. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik

Faktor	Indikator	Kriteria Skor/ Item
Sikap Awal (Bersedia)	2. Posisi jongkok : satu kaki berada di depan sebagai tumpuan, dan yang satu di belakang dengan posisi lutut menyentuh tanah	a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul 3 skor 3 c. Indikator muncul 2 skor 2 d. Indikator muncul 1 skor 1 e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
	3. kedua tangan diletakkan ke tanah secara lurus, dengan jari jari tangan membentuk huruf V terbalik	
	4. Posisi kepala dalam keadaan datar dengan punggung	

	5. Pandangan mata menatap lurus ke bawah	
	1. Posisi kaki : lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan membentuk sudut 90 derajat, kaki belakang membetuk sudut antara 120-140 derajat	
	2. Posisi pinggang sedikit di angkat tinggi dari bahu	
	3. Bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan dan tubuh sedikit condong ke depan (beban tubuh di tumpukan pada bahu)	
	1. Lari sprint dengan jarak 100 meter	
	e. Catatan waktu terbaik yaitu antara 7-8 detik	

--	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang motivasi dan aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu siswa yang aktif selama pemberian materi lari jarak 100 meter sebesar 55,5% sedangkan yang 44,5% tampak tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan. Pada saat peneliti memberikan materi, guru menghitung siswa yang aktif dan tidak aktif serta guru membantu menilainya.

Tabel 3. Hasil Keaktifan Siswa Saat Pemberian Materi Pembelajaran

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase	Kriteria Ketuntasan
1.	76-80	9	25%	Terlampau
2.	71-75	11	30,5%	Tuntas
3.	65-70	16	44,5%	Tidak tuntas
4.	-	-	-	-
Jumlah		36	100%	55,5% Tuntas

Dari hasil observasi terhadap proses pembelajaran dapat diperoleh data penelitian pada Siklus II, sebagai berikut :

- 1) Siswa yang aktif selama pemberian materi sebesar 86,1% sedangkan 13,9% masih ada sedikit yang tidak memperhatikan penjelasan dari guru.

Tabel 4. Siswa Aktif Selama Pemberian Materi

No	Nilai	Jumlah siswa	Persentase	Kriteria ketuntasan
1.	76-80	13	36,1%	Terlampau
2.	71-75	18	50%	Juntas

3.	65-70	5	13,9%	Tidak tuntas
4.	-	-	-	-
Jumlah		36	100%	86,1% Tuntas

Tabel 5. Siswa Yang Mampu Melakukan Gerak Dasar Lari Jarak 100

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase	Kriteria Ketuntasan
1.	76-80	14	38,8%	Terlampau
2.	71-75	20	55,6%	Tuntas
3.	65-70	2	5,6%	Tidak tuntas
4.	-	-	-	-
Jumlah		36	100%	94,4% Tuntas

Tabel 6. Hasil Peningkatan Kualitas Pembelajaran Antarsiklus

No.	Kegiatan	Siklus I	Siklus II	Selisih Kenaikan
1.	Siswa yang aktif selama pemberian materi Lari Jarak 100 meter melalui Modifikasi Alat Bantu.	55,5%	86,1%	30,6%
2.	Siswa yang aktif selama kegiatan belajar mengajar.	55,5%	86,1%	30,6%
3.	Siswa yang mampu melakukan pembelajaran Lari Jarak 100 meter melalui Modifikasi Alat	66,67%	94,4%	27,73%

	Bantu.			
4.	Siswa yang mampu melakukan tes keterampilan Lari Jarak 100 meter melalui Moifikasi Alat Bantu dengan cepat dan benar.	72,23%	94,4%	22,17%
Jumlah		62,5%	90,25%	27,8%

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

Siklus	Rencana Tindakan	Pelaksanaan Tindakan	Hasil	Kekurangan/Kelemahan
I	a. Peneliti dan guru menyusun skenario pembelajaran.	a. Peneliti memberikan gerakan pemanasan pada siswa.	a. 55% siswa aktif dalam pembelajaran lari jarak 100 meter	• Posisi peneliti lebih banyak di depan sehingga siswa kurang terkontrol, terutama barisan yang paling belakang. • Alat yang digunakan untuk pembelajaran mencukupi.
	b. Peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk materi Lari Jarak 100 meter.	b. Peneliti menjelaskan materi pembelajaran lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu.	b. 55,5% siswa aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung	
	c. Peneliti dan	c. Peneliti	c. 66,67%	

	guru menyiapkan media/alat pembelajaran.	memberikan contoh melakukan model pembelajaran modifikasi alat bantu.	siswa mampu melakukan pembelajaran lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu	Tetapi siswa a masih merasa asing. - Siswa masih kesulitan dalam melakukan pembelajaran maupun teknik. - Siswa masih kurang g
		d. Siswa melakukan model pembelajaran melalui modifikasi alat bantu		
II		a. Peneliti		
		memberikan gerakan pemanasan kepada siswa.		

		b. Peneliti		
		menjelaskan materi pembelajaran yaitu, lari jarak 100 meter.		
	c. Peneliti tetap memacu siswa agar berusaha untuk melakukan lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu.	c. Peneliti memberi contoh melakukan pembelajaran melalui modifikasi alat bantu.	c. 94,5% siswa mampu melakukan pembelajaran yang menantang.	
	d. Peneliti memberi nilai kepada siswa dengan nilai tambah pada pembelajaran gerak lari jarak 100 meter.	d. Siswa sudah banyak yang mampu melaksanakan gerak dasar lari jarak 100 meter dengan baik dan benar.	d. 94,5% siswa mendapat nilai yang baik.	• Peningkatan indikator ini dapat dilihat dan nilai siswa pada tes yang dilakukan pada Siklus I sampai Siklus II. • Penerapan model pembelajaran

e. Peneliti ikut aktif dalam pembelajaran tersebut sehingga siswa menjadi lebih semangat.	e. Peneliti memberikan motivasi kepada siswa agar bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.	e. 94,5% siswa senang dengan model pembelajaran gerak dasar lari jarak 100 meter melalui modifikasi alat bantu.	melalui modifikasi alat bantu untuk meningkatkan kelampuan lari jarak 100 meter telah berhasil menunjukkan peningkatan baik dari segi proses maupun hasil belajar siswa.
---	--	---	--

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar lari sprint 100 meter melalui pendekatan permainan dengan alat bantu menunjukkan efektivitas yang signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yudha Saputra (2001) yang menekankan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keaktifan dan keterampilan gerak dasar siswa, khususnya dalam aktivitas atletik seperti lari sprint. Pada penelitian ini, pendekatan permainan terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan tidak monoton, sehingga siswa lebih terlibat secara aktif.

Temuan pada siklus I, yang menunjukkan bahwa hanya 66,67% siswa mampu melakukan teknik lari sprint dengan benar, memperkuat pernyataan Sukintaka (1992) bahwa metode pembelajaran yang tidak melibatkan unsur kesenangan dan keterlibatan fisik siswa cenderung menghasilkan minat belajar yang rendah. Namun, setelah intervensi dengan pendekatan permainan dan alat bantu, pada siklus II terjadi lonjakan signifikan, di mana 94,4% siswa mampu melakukan gerakan dengan benar. Ini memperkuat hasil studi

Sukintaka (1998) bahwa aktivitas jasmani yang menyenangkan memotivasi siswa untuk belajar tanpa merasa terbebani.

Penelitian ini juga mendukung pendapat Jean Piaget dalam teori perkembangan kognitif, bahwa bermain bukan hanya untuk kesenangan, melainkan juga sebagai sarana pembelajaran yang mengembangkan aspek motorik, kognitif, dan sosial. Permainan yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya menuntut siswa bergerak, tetapi juga berpikir, mengatur strategi, dan bekerja sama, sebagaimana ditunjukkan dalam aktivitas seperti lari zig-zag melewati bendera atau membawa kardus secara berpasangan.

Lebih lanjut, keberhasilan pendekatan ini memperkuat temuan Moeslichatoen (2004) dan Lutan (2000) yang menyatakan bahwa bermain merupakan media belajar yang efektif untuk mengembangkan aspek perkembangan anak secara menyeluruh, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Secara umum, pendekatan bermain dengan alat bantu terbukti meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta pemahaman teknik dasar lari sprint. Hasil ini sejalan dengan studi Gevi Indra (2014) yang menyebutkan bahwa lari sprint sebagai salah satu materi pokok dalam PJOK sangat efektif diajarkan melalui pendekatan yang interaktif dan kontekstual.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang dihasilkan selama proses penelitian dapat disimpulkan secara singkat, yaitu terdapat peningkatan kemampuan teknik lari jarak 100 meter pada siswa Kelas VII SMP Harapan Bangsa Tanjung Morawa. Peningkatan tersebut terjadi setelah peneliti menerapkan beberapa upaya, yaitu Penerapan model pembelajaran melalui modifikasi alat bantu sebagai media untuk meningkatkan kemampuan teknik lari jarak 100 meter. Penerapan model pembelajaran melalui modifikasi alat bantu dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan dan termotivasi dalam kegiatan belajar mengajar. Peneliti selalu memberi semangat dan reward/ hadiah kepada siswa berupa pujian dan nilai tambahan. Peneliti menjelaskan kesulitan yang dialami siswa sehingga siswa mengetahui kesalahannya. Peneliti tidak segan untuk ikut dalam pembelajaran yang dilakukan siswa agar lebih bersemangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992), Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Agus Mahendra, 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- Aji, Sukma (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, 2015, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arma Abdullah. 1994. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Arsyad, Azhar. 2002. Media Pembelajaran, edisi 1. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cholid Narboko dan Abu Achmadi. 1997. Metodologi Penelitian. Jakarta : BumiPustaka.
- Devi Ari Mariani (2008). Bermain dan Kreativitas Pada Anak Usia Dini (Artikel). Diakses dari <http://deviarimariani.com/2008/06/12/bermain-dankreativitas-anak-usia-dini/>.
- Dikdik Zafar Sidik (2014). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta: Alfamedia
- Edi Purnomo dan Dapan. (2017). Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia
- Hurlock, E.B. 1997. Psikologi perkembangan anak . Alih bahasa: iswtiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- I Made Yoga Parwata. 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/download/1250/1006>
- I Nyoman Sudarmada, I. M. (2015). Biomekanika Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- IAAF. (2000). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I. Jakarta: Development Programme.
- 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.
- MAHMUD, S. (2020). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, 1(831416077).
- Mayke S Tedjasaputra. (2001). Bermain, Mainan, dan Permainan untuk usia dini. Gramedia widiasarana Indonesia. Grasindo
- Moeslichatoen R. 2004. Metode Pengajaran Di Taman Kanak – Kanak. Jakarta: PT Asdi Mahasatya

- Mukhlis, M. Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD NEGERI 024 TARAI BANGUN KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR. Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran), 2(6), 1037-1043.
- Mulyo Prayetno (2012). Teori Bermain Menurut Ahli. Artikel. Diakses di <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurutahli.html> diunduh pada tanggal 10 Desember 2019
- Mustakim, M. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 6(1), 22-29.
- Noor, Juliansyah. 2015. Metodologi Penelitian. Jakarta: Prenadamedia Group. Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN. RINEKA CIPTA. JAKARTA.
- 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.
- Rothwell, William J., H.C Kazanas. 1992. Mastering the Instructional Design Process: a systematic approach. San Francisco: Jossey Bass.
- Siregar, I. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Penerapan Model Permainan (Games). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. Volume 11 Nomor 2; e - ISSN : 2776-3994
- Soegito. 1992. Teori dan Praktek Atletik I. Surakarta; UNS Press

Soemitro. 1991. Permainan Kecil. Jakarta: Depdikbud

Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Jakarta: Depdikbud.

Waluyo, (2011). Teknologi Pendidikan dalam Penjas. Universitas Sebelas Maret Surakarta

Yosaphat Sumardi, 2000. Dasar – Dasar Atletik. Universitas Terbuka. Depdikbud. Yoyo, B.

Yusuf, U., Suherman, A. (2000), Atletik. Depdikbud. Dirjendikdasmen. Sumaryoto & Nopembri, Soni. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan

Kesehatan. Jakbar: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Sukintaka (1992). Teori Bermain. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Tinggi Proek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Tarigan, F. N. (2023). Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru melalui Pelatihan Pembelajaran Kooperatif. Journal Liaison Academia and Society, 3(1), 7-12. Wina

Sanjaya (2011). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standard Proses Pendidikan. Bandung: Kencana Prenada Media.