



**OPTIMALISASI PEMBELAJARAN LARI GAWANG MELALUI
PERMAINAN *KIDS* ATLETIK *KANGAS ESCAPE* BAGI
SISWA KELAS IV SDN 02 PETUKANGAN WIRADESA
PEKALONGAN TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
MUHAJIR ARROSYIDI FAHROZI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
6102914086

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Muhajir Arrosyidi Fahrozi. **Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan *Kids Atletik Kangas Escape* Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Petukangan.** Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. dan Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd.,M.Pd. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Juni 2015.

Kata kunci: *kids atletik kangas escape*, lari gawang, hasil belajar

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan *Kids Atletik Kangas Escape* Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari gawang melalui permainan *Kids Atletik Kangas Escape* bagi siswa kelas IV SDN 02 Petukangan.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua Siklus, dengan setiap Siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan yang berjumlah 12 siswa terdiri dari 6 siswa Putri dan 9 siswa Putra. Teknik pengumpulan data melalui lembar observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik Deskriptif kuantitatif dan aspek penilaian performa yang terdiri dari Praktik (Psikomotor), Pengetahuan (Kognitif) dan Sikap (Afektif).

Hasil penelitian hasil belajar dengan KKM 75,00: (1) Siklus I mampu meningkatkan KKM dengan nilai rata-rata mencapai 78,46 atau 75%, (2) Siklus II mampu meningkatkan KKM dengan nilai rata-rata mencapai 81,64 atau 25% dari siklus I. Dengan demikian, guru penjasorkes telah melakukan tindakan perbaikan sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari gawang, baik pada ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Simpulan penelitian bahwa melalui pendekatan permainan *Kids Atletik Kangas Escape* dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016. Saran peneliti bahwa penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi Sekolah Dasar Negeri 02 Petukangan dan hendaknya Sekolah berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani.

PERNYATAAN


Yang bertandatangan dibawah ini, Saya:

Nama : Muhajir Arrosyidi Fahrozi
NIM : 6102914086
Jurusan/Prodi : PJKR (PGPJSD)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : OPTIMALISASI PEMBELAJARAN LARI GAWANG MELALUI PERMAINAN *KIDS* ATLETIK *KANGAS ESCAPE* BAGI SISWA KELAS IV SDN 02 PETUKANGAN

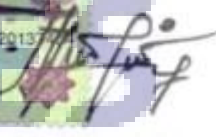
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplakan (plagiat) dari karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di Wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2016


UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Muhajir Arrosyidi Fahrozi

METERAI
TEMPEL
170804A0F72013
6000
SERABUSURAHAN



PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Nama : MUHAJIR ARROSYIDI FAHROZI

NIM : 6102914086

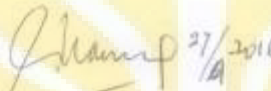
Judul : "Optimalisasi Pembelajaran lari gawang melalui Permainan Kids Athletic Kangas Escape bagi siswa kelas IV SD Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan"

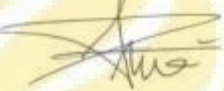
Pada Hari :

Tanggal :

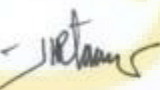
Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Endang Sri Hanani, M. Kes
NIP. 19590603 198403 2 001


Ranu Baskora Ali, P. S. Pd., M. Pd
NIP. 19741215 198703 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

 9/5 2016
Drs. Mugyo Hartono, M. Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002



PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhajir Arrosyidi Fahrozi NIM 6102914086 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui permainan Kids Atletik Kangas Escape bagi siswa kelas IV SD Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan tahun 2015/2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jumat, tanggal 27 Mei 2016.

Panitia Ujian

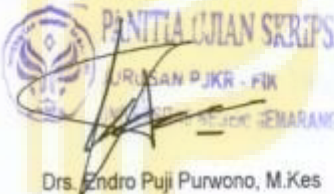
Ketua



Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.

NIP. 196103201984032001

Sekretaris



PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes

NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

(Penguji I)

2. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 195906031984032001

(Penguji II)

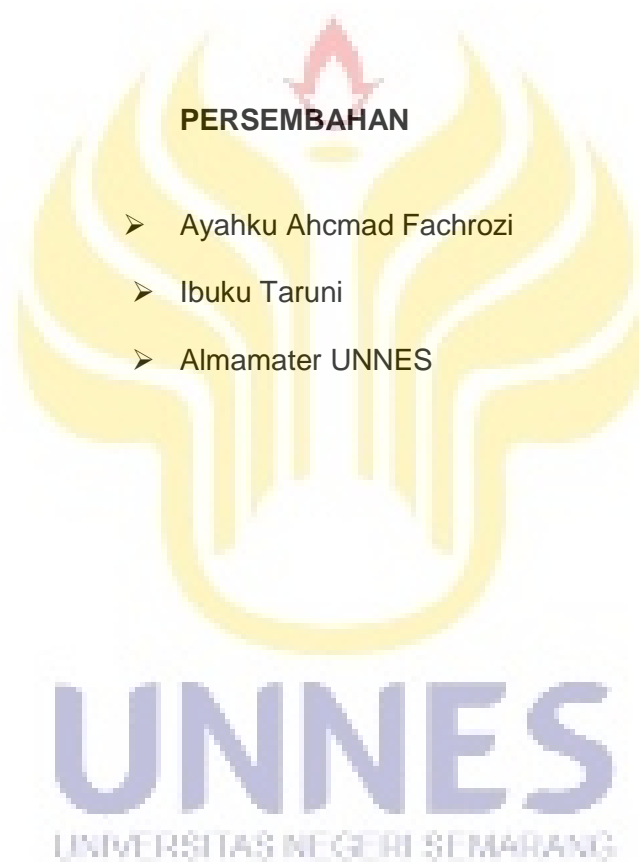
3. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197412151997031004

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Tuhan tidak akan merubah suatu kaum apabila kaum itu tidak mau berusaha untuk melakukan suatu perubahan” (Al Quran Surat Ar-ra’d: 11)



KATA PENGANTAR

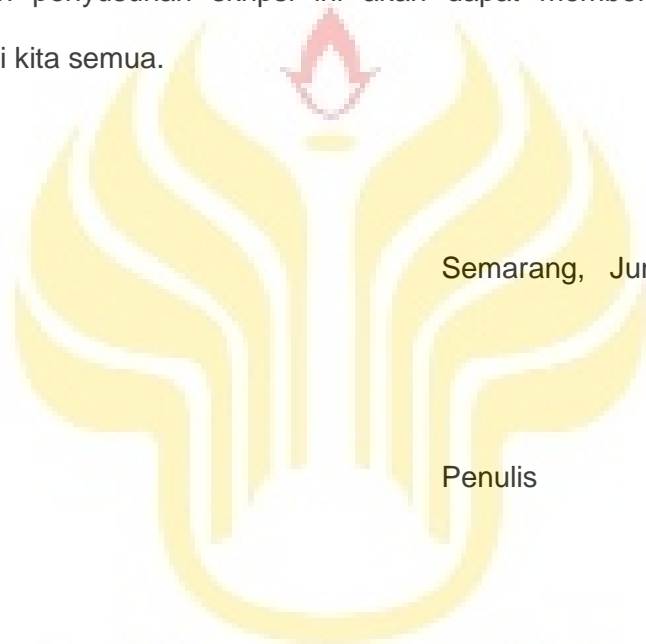
Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“OPTIMALISASI PEMBELAJARAN LARI GAWANG MELALUI PERMAINAN *KIDS ATLETIK KANGAS ESCAPE* BAGI SISWA KELAS IV SD NEGERI 02 PETUKANGAN KEC. WIRADESA KAB. PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan oleh semua pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa hormat kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah berkenan memberikan kesempatan belajar kepada penulis.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar FIK yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi.
5. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. dan Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd.,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan ketekunan kesabaran serta kesungguhan hati sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen FIK Khususnya Prodi PKG PJKR UNNES yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.

7. H.M. Si'ap, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 02 Petukangan yang telah memberikan izin penelitian dan seluruh fasilitas yang telah diberikan.
8. Sahabat-sahabat senasib seperjuangan PJKR Rombel B FIK UNNES.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan ridho dari Allah Subhanahu Wata'alla. Akhirnya penulis berharap agar dengan penyusunan skripsi ini akan dapat memberikan manfaat dan barokah bagi kita semua.



Semarang, Juni 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Kurikulum Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.2 Hakekat Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	9
2.1.4 Hakekat Belajar	11
2.1.5 Hasil Belajar	13
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Belajar	16
2.1.7 Strategi Pembelajaran Atletik SD.....	17
2.1.8 Pengertian Lari	19
2.1.9 Pengertian Bermain.....	19
2.1.10 Manfaat Bermain.....	22
2.1.11 Permainan Atletik.....	25
2.1.12 Lari Gawang.....	26
2.1.13 Permainan Kids Atletik Kangas Escape	28
2.2 Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian.....	34
3.2 Objek Penelitian	35
3.3 Waktu Penelitian.....	35
3.4 Lokasi Penelitian	35
3.5 Perencanaan Tindakan Per Siklus	35
3.5.1 Rancangan Siklus I	36
3.5.2 Rancangan Siklus II	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	40
3.7.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	40
3.7.2 Lembar Penilaian	40
3.7.3 Angket Tingkat Kepuasan Siswa.....	41
3.8 Analisis Data.....	41

3.9 Indikator Keberhasilan	41
3.10 Prosedur Penilaian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penilaian	44
4.1.1 Deskripsi Data	44
4.1.2 Siklus I	46
4.1.3 Silus II	54
4.2 Pembahasan	64
4.2.1 Keterbatasan Peneliti	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	35
3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	40
4.1 Kondisi Awal Hasil Pembelajaran Lari Gawang.....	45
4.2 Hasil Penilaian Lari Gawang Siklus 1.....	50
4.3 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Kondisi Awal.....	52
4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1.....	52
4.5 Hasil Penilaian Lari Gawang Siklus 2.....	59
4.6 Perbandingan Hasil Belajar pada Siklus 1 dan Siklus 2.....	60
4.7 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2.....	61
4.8 Perbandingan Hasil Rata-Rata Hasil Belajar dari Kondisi Awal Siklus 1 sampai Siklus 2	63
4.9 Deskripsi Hasil Observasi	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lari Gawang	26
2.2 Fase Bertolak	27
2.3 Fase Melewati Gawang	27
2.4 Fase Mendarat	28
2.5 Kids Atletik Kangas Escape	29
2.6 Kerangka Berfikir	33
3.1 Perencanaan Tindakan Per Siklus	36
4.1 Pelaksanaan Siklus 1 (Siswa Berdo'a).....	47
4.2 Pelaksanaan Siklus 1 (Pemanasan)	48
4.3 Pelaksanaan Siklus 1 (<i>Kids Atletik Kangas Escape</i>).....	49
4.4 Grafik Perbandingan Hasil Pembelajaran dari Awal Ke Siklus 1	52
4.5 Grafik Persentase Hasil Pembelajaran Lari gawang Siklus 1 .	53
4.6 Pelaksanaan Siklus 2 (Pemanasan)	55
4.7 Pelaksanaan Siklus 2 (Awalan Lari Gawang).....	56
4.8 Pelaksanaan Siklus (<i>Kids Atletik Kangas Escape</i>).....	57
4.9 Grafik Hasil Belajar Lari gawang Siklus 1 – Siklus 2	61
4.10 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Lari Gawang dari Kondisi Awal, Siklus 1 sampai Siklus 2	62
4.11 Grafik Persentase Hasil Pembelajaran Lari Gawang Siklus ..	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	74
2. Lembar observasi aktivitas siswa.....	75
3. Lembar observasi aktivitas siswa.....	76
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	78
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	90
6. Rekap Nilai	102
7. Dokumentasi Penelitian	103
8. SK Pembimbing	110
9. Surat Ijin Penelitian	111



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Permainan dan Olahraga merupakan salah satu unsur yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, karena melalui permainan peserta didik mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar. Melalui permainan dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka siswa akan memperoleh suasana atau hal baru.

Lari gawang adalah salah satu ketrampilan dasar dalam atletik, lari gawang dalam Kids atletik dipadukan dengan lari sprint dan lari zig-zag. Atletik khususnya lari gawang disebutkan dalam Kurikulum KTSP 2006, Standar Kompetensi : Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai - nilai yang terkandung didalamnya dan Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lari, lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran. Kesenangan, dan rasa percaya diri adalah salah satu syarat untuk keberhasilan pembelajaran. Dalam pembelajaran lari gawang, agar hasilnya optimal, guru perlu meningkatkan kesenangan, rasa percaya diri dan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran.

Dalam sebuah tindakan observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa kelas IV memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap materi pelajaran atletik khususnya lari gawang . Mereka cenderung menyukai aktivitas permainan yang menyenangkan, seperti sepak bola bagi siswa laki-laki dan kasti bagi siswa perempuan. Maka tidak mengherankan apabila pelajaran pendidikan jasmani kalau belum bermain sepakbola atau kasti mereka belum merasa olahraga.

Melihat permasalahan itu, maka muncul satu pemikiran bahwa perlu adanya sebuah gagasan untuk mencari solusi tentang proses pembelajaran lari gawang yang kurang efektif. Gagasan ini diharapkan bisa mengatasi persoalan dalam proses pembelajaran lari gawang yang mengakibatkan pencapaian tujuan pembelajaran yang kurang optimal. Dari persoalan dalam proses pembelajaran, solusi yang memungkinkan adalah menggunakan pendekatan dengan bermain dalam pembelajaran lari gawang, mengingat anak usia SD cenderung menyukai aktivitas bermain yang menyenangkan. Aktivitas yang menyenangkan dalam bentuk permainan akan menumbuhkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Kesenangan, merupakan salah satu syarat untuk menunjang keberhasilan pembelajaran. Dalam pembelajaran lari gawang, agar hasilnya optimal, guru perlu meningkatkan kesenangan siswa. Akan tetapi kenyataan memiliki kesenangan dan kemampuan yang kurang optimal dalam melakukan gerak dalam cabang olah raga lari gawang, seperti yang terjadi di pembelajaran lari gawang di Kelas IV SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Dalam hasil belajar siswa pada semester II tahun pelajaran 2015/2016 menunjukkan bahwa 66,7% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan, Hal ini menunjukkan

bahwa dalam pembelajaran lari gawang mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Pada saat peneliti melakukan pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas IV SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan pada semester II tahun pelajaran 2015/2016, Dari hasil ketrampilan lari gawang yang dilakukan, ada 4 siswa dari 12 siswa yang memperoleh nilai 75 ke atas (33,3%) dan 8 siswa lainnya memperoleh nilai dibawah 75 (66,7%), atau ketrampilan dalam lari gawang baru mencapai 33,3% dari KKM. Sehingga kondisi ini perlu segera dicari solusinya agar proses pembelajaran berhasil dan meningkat.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lari gawang di Kelas IV SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan dengan penerapan pembelajaran melalui permainan *Kids Atletik Kangas Escape*. Diharapkan dengan permainan *Kids Atletik Kangas Escape* siswa akan lebih aktif, termotivasi dan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan kemampuan gerak lari gawang di Kelas IV SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka, rumusan masalah yang dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Kepercayaan diri siswa terhadap pembelajaran kurang
- b. Pembelajaran kurang menyenangkan
- c. Teknik lari dan melompati rintangan kurang optimal

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah Permainan *Kids Atletik Kangas Escape* dapat meningkatkan pembelajaran Lari Gawang bagi siswa kelas IV SD Negeri SDN 01 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016”?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran sehingga hasil pembelajaran lari gawang melalui permainan *Kids Atletik Kangas Escape* bagi siswa kelas IV SD Negeri SDN 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016 dapat meningkat dan mencapai kkm.

1.4 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam penggunaan media permainan *Kangas escape* dalam pembelajaran lari gawang adalah sebagai berikut :

1.4.1 Bagi guru.

- 1) Meningkatkan kinerja guru secara profesional, terutama mengelola pembelajaran.
- 2) Menciptakan pembelajaran yang inovatif/kreatif.
- 3) Sebagai referensi dalam penelitian yang sejenis.

1.4.2 Bagi siswa.

Mendorong siswa lebih antusias dalam merespon proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dan tingkat kesegaran jasmani.

1.4.3 Bagi sekolah.

- 1) Dapat dijadikan acuan dan memotivasi guru lain yang belum melaksanakan tindakan kelas.

- 2) Dapat dijadikan motivasi guru bidang lain dalam menciptakan media pembelajaran yang bervariasi untuk meningkatkan minat belajar dan prestasi siswa guru dan sekolah.
- 3) KKM yang telah ditentukan oleh Guru/sekolah akan tercapai.

Tercapainya suasana yang lebih kondusif sehingga tumbuh minat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. dan refleksi.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan teori

2.1.1 Kurikulum Pendidikan Jasmani

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran.

Kurikulum disusun untuk membina keterampilan siswa dalam memecahkan masalah (*problem solving*), keterampilan untuk mengembangkan kemampuan kreatif, keterampilan menggunakan iptek, dan kritis dalam menangkap dan mengambil keputusan secara cepat.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan. Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi

maka prinsip pembelajaran yang digunakan sesuai Permendikbud no. 65 tahun 2013 tentang Standar Proses Pembelajaran adalah:

1. Dari peserta didik diberi tahu menuju peserta didik mencari tahu;
2. Dari guru sebagai satu-satunya sumber belajar menjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;
3. Dari pendekatan tekstual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. Dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;
5. Dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. Dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. Dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. Peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*);
9. Pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;
10. Pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (*ing ngarso sung tulodo*), membangun kemauan (*ing madyo mangun karso*), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*);
11. Pembelajaran yang berlangsung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat;
12. Pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah siswa, dan di mana saja adalah kelas

13. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. Pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

2.1.2 Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan Proses pendidikan yang mengutamakan aktifitas fisik dan menitik beratkan pada peningkatan gerak manusia baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang berorientasi untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional (H.J.S. Husdarta, 2011:142). Pendidikan Jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian tangguh, sehat jasmani dan rohani (Rusli Ibrahim, 2001:1).

Kebangkitan kembali aktivitas bermain yang penuh ceria serta menyenangkan bagi anak-anak merupakan suatu pertanda adanya revolusi dalam olah raga atletik. Bermain atletik yang mengasyikkan utamanya dicurahkan kepada aspek kandungannya dari aktivitas bermain yang menyenangkan dalam Atletik (Muller Harald dan Ritzdrof Wolfgang, 2000:4). Tidak ada batasan usia atau tahapan kemampuan yang dicadangkan untuk bermain. Bermain menurut Herman Subarjah (2007:3) memiliki ciri-ciri, yaitu :

pertama bermain merupakan aktivitas yang dikerjakan secara bebas dan senang hati. *Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. *Ketiga*, bermain tidak sama dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu bermain ada permulaannya serta berakhir dan dilakukan ditempat tertentu yang lebih luas tempat pelaksanaannya. *Keempat*, bermain merupakan kegiatan yang bermuara tujuan. Kesimpulan dari bermain adalah “ Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilaksanakan secara sadar, menyenangkan tanpa adanya paksaan, dan tidak terpancang dalam batas waktu, tanpa diikat dalam suatu peraturan. Namun, bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material.

2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani menurut Rusli Lutan (2000:5) antara lain :

- a. Mengembangkan pengetahuan, estetika, aspek sosial dan keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani.
- b. Kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar perlu dikembangkan agar dapat berpartisipasi aktif dalam aneka aktifitas jasmani.
- c. Derajat kebugaran jasmani dapat diperoleh dan dipertahankan secara optimal dan efisien untuk melaksanakan tugas sehari-hari.
- d. Partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan nilai nilai pribadi dapat dikembangkan.

- e. Memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang dengan mengembangkan keterampilan social serta partisipasi dalam aktivitas jasmani.
- f. Aktivitas jasmani dapat dinikmati dengan kesenangan dan keriangani, termasuk permainan dan olahraga.

Selanjutnya menurut Permendiknas tahun 2006 tentang KTSP (2006:702) Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Olahraga bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna , pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.4 Hakekat Belajar

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar merupakan

perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena faktor keturunan atau kematangan (Rusli Lutan, 1999:7). Interaksi saling mempengaruhi yang bermula adanya saling berhubungan antar komponen satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Karena belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku, maka diperlukan pembelajaran yang bermutu yang langsung menyenangkan dan mencerdaskan siswa.

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat *fundamental* dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang Pendidikan. ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan Pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarga. Belajar atau *learning*, adalah perubahan yang secara *relative* berlangsung lama pada perilaku yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman (Rusli Lutan, 1999:7). Belajar merupakan salah satu bentuk perilaku yang amat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Belajar membantu manusia menyesuaikan diri (adaptasi) dengan lingkungan. Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu.

Dari berbagai pengertian belajar diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku dari seorang individu melalui kegiatan interaksi dengan lingkungan sehingga individu dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku. Ciri-ciri dari perubahan perilaku yaitu :

- 1) Perubahan yang disadari dan disengaja (*intensional*)

Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasil-hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan, misalnya pengetahuannya semakin bertambah atau ketrampilannya semakin meningkat dibandingkan sebelum dia mengikuti suatu proses belajar.

2) Perubahan yang berkesinambungan (*kontinyu*)

Bertambahnya pengetahuan atau ketrampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari pengetahuan dan ketrampilan yang telah diperoleh sebelumnya. Begitu juga pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang telah diperoleh itu akan menjadi dasar bagi pengembangan pengetahuan, sikap dan ketrampilan berikutnya.

3) Perubahan yang fungsional

4) Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan, baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang.

5) Perubahan yang bersifat positif

Perubahan perilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan kearah kemajuan.

6) Perubahan yang bersifat aktif

Untuk memperoleh perilaku baru, individu yang bersangkutan aktif berupaya melakukan perubahan.

7) Perubahan yang bersifat permanen

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang melekat dalam dirinya.

8) Perubahan yang bertujuan dan terarah

Individu melakukan kegiatan belajar pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang.

9) Perubahan perilaku secara keseluruhan

Perubahan perilaku belajar bukan hanya sekedar memperoleh pengetahuan semata, tetapi termasuk memperoleh pula perubahan dalam sikap dan ketrampilannya (Rusli Lutan, 1999:8)

2.1.5 Hasil Belajar

Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan belajar atau kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Pengertian hasil belajar menurut Sugiyanto (2007:10) merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Prestasi atau hasil belajar (*achievement*) merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, ketrampilan berfikir maupun ketrampilan motorik. Di sekolah, hasil belajar atau prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang telah ditempuhnya. Alat untuk mengukur prestasi / hasil belajar disebut Tes prestasi belajar atau *achievement tes* yang disusun oleh guru atau dosen yang mengajar mata kuliah yang bersangkutan.

Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni :

1) Kognitif (pengetahuan), 2) Afektif (sikap), 3) Psikomotor (ketrampilan). Sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut.

Keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau skor dari hasil tes mengenai sejumlah pelajaran tertentu. Berdasarkan tujuannya, hasil belajar dibagi menjadi tiga macam, yaitu :

1. Hasil belajar yang berupa kemampuan ketrampilan atau kecakapan didalam melakukan atau mengerjakan suatu tugas, termasuk didalamnya ketrampilan menggunakan alat.
2. Hasil belajar yang berupa kemampuan penguasaan ilmu pengetahuan tentang apa yang dikerjakan.
3. Hasil belajar yang berupa perubahan sikap dan tingkah laku.

Menurut Sugiyono dalam skripsi Ria Sulistiana (2015:21) perubahan perilaku yang merupakan hasil belajar dapat berbentuk:

- 1) Informasi Verbal; yaitu penguasaan informasi dalam bentuk verbal, baik secara tertulis maupun lisan, misalnya: pemberian nama-nama terhadap suatu benda, definisi dan sebagainya.
- 2) Kecakapan Intelektual; yaitu ketrampilan individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya dengan menggunakan simbol-simbol, misalnya: penggunaan simbol matematika. Termasuk dalam ketrampilan intelektual adalah kecakapan dalam membedakan (*discrimination*), memahami konsep konkrit, konsep abstrak, aturan dan hukum. Ketrampilan ini sangat dibutuhkan dalam menghadapi pemecahan masalah.
- 3) Strategi kognitif; kecakapan individu untuk melakukan pengendalian dan pengelolaan keseluruhan aktivitasnya. Dalam konteks proses pembelajaran, strategi kognitif yaitu kemampuan mengendalikan ingatan dan cara-cara berfikir agar terjadi aktivitas yang efektif. Kecakapan intelektual

menitikberatkan pada hasil pembelajaran, sedangkan strategi kognitif lebih menekankan pada proses pemikiran.

- 4) Sikap; yaitu hasil pembelajaran yang berupa kecakapan individu untuk memilih macam tindakan yang akan dilakukan. Dengan kata lain Sikap adalah keadaan dalam diri individu yang akan memberikan kecenderungan bertindak dalam menghadapi suatu obyek atau peristiwa, didalamnya terdapat unsur pemikiran, perasaan yang menyertai pemikiran dan kesiapan untuk bertindak.
- 5) Kecakapan motorik ialah hasil belajar yang berupa kecakapan pergerakan yang dikontrol oleh otot dan fisik.

Sementara Rusli Lutan (1991:10) mengemukakan hasil belajar akan tampak dalam:

- 1) Kebiasaan; seperti: Peserta didik belajar bahasa berkali-kali menghindari kecenderungan penggunaan kata atau struktur yang keliru, sehingga akhirnya ia terbiasa dengan penggunaan bahasa secara baik dan benar.
- 2) Ketrampilan; seperti: menulis dan berolahraga yang meskipun sifatnya motorik, ketrampilan-ketrampilan itu memerlukan koordinasi gerak yang teliti dan kesadaran yang tinggi.
- 3) Pengamatan; yakni proses menerima, menafsirkan dan memberi arti rangsangan yang masuk melalui indera-indera secara obyektif sehingga peserta didik mampu mencapai pengertian yang benar.
- 4) Berfikir asosiatif; yakni berfikir dengan cara mengasosiasikan sesuatu dengan lainnya dengan menggunakan daya ingat.

- 5) Berfikir rasional dan kritis; yakni menggunakan prinsip-prinsip dan dasar-dasar pengertian dalam menjawab pertanyaan kritis seperti bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*).
- 6) Sikap; yakni kecenderungan yang relatif menetap untuk bereaksi dengan cara baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu sesuai dengan pengetahuan dan keyakinan.
- 7) Inhibisi (menghindari hal yang mubadzir).
- 8) Apresiasi (menghargai karya-karya bermutu).
- 9) Perilaku afektif yakni perilaku yang bersangkutan dengan perasaan takut, marah, sedih, gembira, kecewa, senang, benci, was-was dan sebagainya.

Perubahan perilaku yang terjadi sebagai hasil belajar meliputi perubahan dalam kawasan (domain) kognitif, afektif dan psikomotor beserta tingkatan aspek-aspeknya.

2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu :

- 1) Faktor yang ada pada diri siswa itu sendiri yang kita sebut faktor individu. Yang termasuk ke dalam faktor individu antara lain faktor kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi dan faktor pribadi.
- 2) Faktor yang ada pada luar individu yang kita sebut dengan faktor sosial. Sedangkan faktor sosial antara lain faktor keluarga, keadaan rumah tangga, guru dan cara dalam mengajarnya, lingkungan dan kesempatan yang ada atau tersedia dan motivasi sosial (Sugiyanto, 2007:11).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar diatas menunjukkan bahwa belajar itu merupakan proses yang cukup kompleks. Artinya

pelaksanaan dan hasilnya sangat ditentukan oleh faktor-faktor diatas. Bagi siswa yang berada dalam faktor yang mendukung kegiatan belajar akan dapat dilalui dengan lancar dan pada gilirannya akan memperoleh prestasi atau hasil belajar yang baik. Sebaliknya bagi siswa yang berada dalam kondisi belajar yang tidak menguntungkan, dalam arti tidak ditunjang atau tidak didukung faktor-faktor diatas, maka kegiatan atau proses belajarnya akan terhambat atau menemui kesulitan.

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu :

- 1) Faktor dari dalam diri siswa, meliputi kemampuan yang dimilikinya, motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis.
- 2) Faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan, terutama kualitas pengajaran.

2.1.7 Strategi Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar

Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan oleh guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara maksimal. Ada tiga komponen yang mempengaruhinya, yakni : 1) kualitas kesegaran jasmani yang didalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, 2) kualitas ketrampilan gerak (*skill*) dan 3) kualitas konsep geraknya (Djumidar, 2003:11).

Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat ketrampilan atau tugas gerak yang dipelajari siswa. Berdasarkan sifat tugas gerak yang ada pendekatan

mengajar bisa dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tak langsung. Para ahli sepakat bahwa pengajaran dengan pendekatan langsung akan lebih efektif jika tujuan pengajaran adalah agar siswa mempelajari yang khusus. Dalam hal ini, pengajaran langsung melibatkan :

- Lingkungan yang berorientasi pada tugas gerak tetapi tidak terlalu ketat, dengan berfokus pada tujuan akademis.
- Pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, materi pelajaran dan pengamatan kemajuan siswa secara aktif harus benar-baner diperhatikan.
- Kegiatan pembelajaran yang terstruktur.
- Umpan balik yang berorientasi secara akademis.

Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak besar diantaranya adalah (Sugiyanto, 2007: 37):

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan pengorganisasian yang sederhana. Misalnya : berlomba dalam beberapa macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, adu lempar tangkap dan sebagainya. Melakukan pertandingan cabang olahraga yang peraturannya disederhanakan, misalnya pertandingan adu lari memindahkan bola. Dengan pengarahan dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru, aktivitas ini akan berdampak kepada peningkatan kepercayaan dan kebanggan diri anak.
2. Aktivitas beregu atau kelompok. Anak diberi kesempatan untuk bekerja sama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan di antara mereka.

2.1.8 Pengertian lari

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah, lari adalah kegiatan mengayunkan kedua kaki dengan gerakan yang sangat cepat. Saat kita lari, ada saatnya kedua kaki kita tidak menyentuh tanah sepenuhnya, kita seakan-akan melayang di udara (Djumidar 2003:5).

Lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik, lari menjadi bagian dari setiap pemanasan (*warming-up*). Gerakan-gerakan lari memberikan kontribusi pada aspek-aspek fisik seperti Kecepatan, Daya tahan, Kekuatan, Kelincahan dan memberikan andil dalam upaya hidup sehat.

2.1.9 Pengertian Bermain

Bermain menurut Soetoto Pontjopoetro (2008:4) adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan barang dalam daerah itu. Dengan jalan demikian anak-anak mengenal akan tabiat dan sifat-sifat lain daerah dan barang-barang itu, anak-anak menjadi tahu dan biasa dengan bentuk, berat, dan rasa barang-barang itu. Kesempatan untuk bermain yang berarti melatih diri adalah syarat mutlak bagi anak untuk pertumbuhannya. Dalam waktu bermain, semua fungsi faal anak itu terlatih, baik fungsi-fungsi rohani maupun fungsi-fungsi jasmani. Karena itu dunia pendidikan mengakui ucapan yang mengatakan makin banyak kesempatan bermain, maka makin sempurna adalah penyesuaian anak itu nanti terhadap keperluan hidup dalam masyarakat. Waktu persiapan anak untuk menjadi dewasa tidak cukup diisi dengan pelajaran ilmu-ilmu saja tetapi permainan itu ialah suatu jalan yang sesuai dengan jiwannya.

Bermain sebenarnya merupakan dorongan diri dalam anak, atau disebut merupakan naluri. Semua naluri atau dorongan dari dalam ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya, seperti kebutuhan-kebutuhan lainnya seperti makan, minum, tidur dan lain-lainnya.

Pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat Pendidikan. Pendidikan yang baik akan menyetengahkan bermain sebagai alat Pendidikan. Seperti Pestalozzi seorang paedagog terkenal dari Swiss, pada abad ke 18 dan permulaan abad ke 19, menekankan perlunya bermain. Ia percaya bahwa bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antar jiwa dan raga. Froebel seorang pendidik dari Jerman, ia percaya bahwa salah satu alat yang terbaik untuk mendidik anak-anak adalah melalui bermain. Ia berpendapat bahwa anak-anak merasa dirinya lebih siap dalam bermain daripada cara yang lain. John Locke seorang filosof bangsa Inggris pada abad ke 17, ia meyakini bahwa bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan Pendidikan. Sedang Rousseau dalam *Emile* menekankan pentingnya bermain yang dapat bermanfaat dalam perkembangan anak. Montessori sangat menghargai nilai-nilai yang terdapat didalam permainan pada masa kanak-kanak. Pada sekolah mereka baik Froebel maupun Montessori, menerapkan suatu pemikiran: "anak-anak belajar sesuatu dalam bermain." Jadi mereka menggunakan bermain sebagai alat untuk mendidik (Imam Soejoedi, 1979:3).

Bahwa keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak. Permainan sederhana adalah permainan yang timbul dari permainan-

permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan dolanan dan sebagainya.

Permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah dengan dinamakan permainan dasar atau sering disebut permainan kecil (Imam Soejoedi, 1979:4). Untuk memaksimalkan manfaat dari permainan dasar dalam proses belajar mengajar Penjas, Guru harus memperhatikan tiga hal yang mendasari penggunaan permainan yaitu sebagai berikut :

- 1) Permainan yang dipilih seyogyanya merupakan permainan yang cukup sederhana dalam pelaksanaannya, tidak mengandung peraturan dan ketentuan yang sulit dimengerti anak.
- 2) Permainan itu harus bersifat menarik sehingga tanpa sadar semua anak melakukannya. Dikatakan menarik, sebuah permainan harus mampu menggembarakan semua anak yang terlibat dan yang melihat sehingga suasana permainan benar-benar meriah dan kalau mungkin menghebohkan.
- 3) Permainan yang dipilih harus mampu melibatkan banyak anak dalam satu waktu tertentu. Maksudnya, ketika permainan berlangsung bukan hanya satu atau dua anak saja yang aktif sedangkan sisanya hanya menonton atau berteriak-teriak dipinggir lapangan.
- 4) Permainan tersebut harus mengandung unsur pengembangan yang berguna bagi anak dalam hal pengembangan kualitas gerak, pengembangan kualitas fisik, pengembangan pemikiran dan penalaran, serta memupuk moral dan sifat keolahragaan yang memikirkan kejujuran, kerjasama, ketaatan pada aturan serta mengembangkan ketrampilan sosial yang lain.

Aspek-aspek yang dapat dikembangkan oleh permainan ini meliputi aspek kebugaran fisik, kemampuan motorik, kemampuan berfikir analitis dan tidak kalah pentingnya kemampuan bekerjasama dengan orang lain.

2.1.10 Manfaat Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak (Yudha M. Saputra, 2002:6). Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan hasrat.

1) Manfaat Bermain untuk Perkembangan Fisik

Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat, anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain aktivitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan fisik anak, guru dapat merancang kegiatan bermain yang efektif bagi perkembangan fisik anak.

2) Manfaat Bermain untuk Perkembangan Ketrampilan

Penguasaan ketrampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat anak yang lari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk

berlari, dengan bermain kejar-kejaran, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.

3) Manfaat Bermain untuk Perkembangan Intelektual

Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktivitas Jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk menggiatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktivitas jasmani dan bermain, anak dihadapkan dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat, Aktivitas jasmani yang seimbang, memupuk kecerdasan anak.

4) Manfaat Bermain untuk Perkembangan Sosial

Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

5) Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Emosi

Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan. Tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif. Ikhwal diri ini dapat dibaca dalam buku yang membahas aspek psikologis dalam Pendidikan Jasmani.

6) Manfaat Bermain Untuk Pengembangan Ketrampilan Olahraga

Apabila anak terampil berlari, melempar dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu. Jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit (Yudha M. Saputra, 2002:6).

Ada beberapa faktor Pendidikan yang menyatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang mengatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain mengatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat dan sikapnya, kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat Pendidikan yang tidak dapat diabaikan kehadirannya. Pendidikan yang baik selalu akan menggunakan bermain sebagai alat Pendidikan.

Fungsi permainan edukatif menurut A.K. Ateng (1992:86) adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran bermain sambil belajar.
- 2) Merangsang pengembangan daya pikir, dan daya cipta dan bahasa agar dapat menumbuhkan sikap, mental, serta akhlak yang baik.
- 3) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan.
- 4) Meningkatkan kualitas pembelajaran anak.

Bermain memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak pada hampir semua bidang perkembangan fisik-motorik, bahasa, intelektual, moral, sosial maupun emosional.

2.1.11 Permainan Atletik

Permainan mempunyai arti kegembiraan bermain. Kegiatannya menumbuhkan daya tarik dan mempesona anak (Yudha M. Saputra, 2002:9). Ini semua ditandai dalam enam aspek yaitu:

- a. Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama tertentu.
- b. Kegemaran berlomba/berkompetisi/ bersaing secara sehat.
- c. Kegembiraan dan Kepuasan dalam menggunakan alat.
- d. Tugas-tugas yang mengandung resiko menjadi tantangan.
- e. Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya.
- f. Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

Permainan Atletik, terbentuk dari kumpulan antara unsur kegembiraan dan bermain upaya untuk mengembangkannya. Permainan atletik harus didasari dengan pikiran bahwa fungsi gerak yang disajikan memotivasi siswa sekolah dasar dalam bentuk yang sederhana, faktor-faktor motivasi ditumbuhkan melalui rancangan materi yang merangsang siswa untuk aktif dan menjawabnya melalui pengalaman yang nyata.

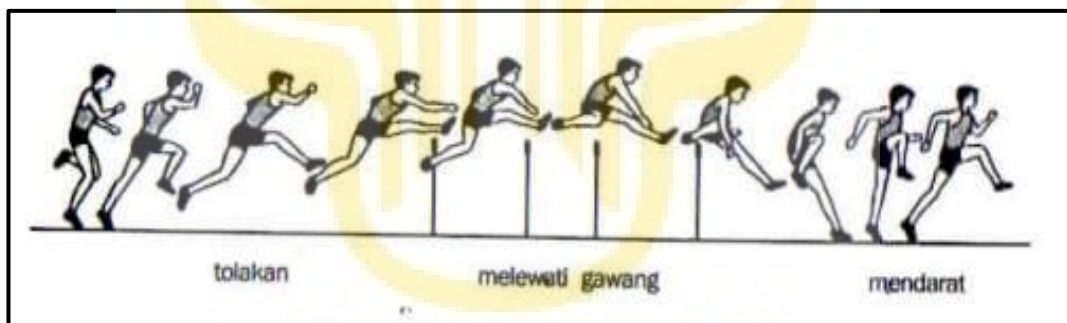
Kemampuan atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani). Menurut Djumidar (2003:13) dalam bukunya yang berjudul Dasar-Dasar Atletik, menyebutkan Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan. Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan, atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet).

2.1.12 Lari Gawang

Lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik sehingga lari menjadi bagian dari pemanasan/*warming up*. Lari gawang terdiri dari dua unsur yaitu lari cepat/*sprint* dan bertolak melewati gawang dan mendarat. Kecepatan lari awalan serta besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan tercapainya suatu jarak.

Dalam unsur lari gawang, pelari gawang memfokuskan pada pengulangan tiga langkah lari percepatan dan dalam unsur melewati gawang pelari gawang berupaya meminimalkan waktu melayang dan mempersiapkan diri melakukan langkah lari berikutnya. (Dikdik Zafar Sidik, 2013:34)

2.1.12.1 Urutan gerak lari gawang secara keseluruhan.



Gambar 2.1 Lari Gawang

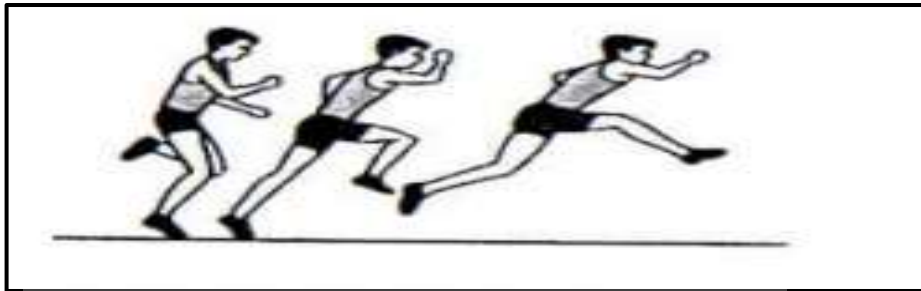
Sumber: Dikdik Zafar Sidik, Mengajar dan melatih atletik, 2013:34

Tujuan : Memaksimalkan lari percepatan menuju ke gawang dan kecepatan antara gawang-gawang.

Karakteristik teknik :

- Delapan langkah menuju ke gawang pertama (kaki tumpu ada diposisi depan pada balok start).
- Posisi badan tegak dicapai lebih awal daripada saat start lari sprint.
- Tiga langkah diantara gawang-gawang (pendek-panjang-pendek)
Posisi badan tinggi diantara gawang-gawang

2.1.12.2 Fase Bertolak (*Take of*)



Gambar 2.2 Fase Bertolak

Sumber: Dikdik Zafar Sidik, Mengajar dan melatih atletik, 2013:34

Tujuan : Membentuk suatu Trajektori yang memperkecil ketinggian diatas gawang.

Karakteristik teknik :

- a. Posisi badan tinggi untuk suatu penyerangan (*Attack*)
- b. Dorongan lebih banyak kedepan dari pada keatas (berlari melewati gawang , dan bukan melompati)
- c. Sendi-sendi pinggang, lutut dan mata kaki dari kaki topang diluruskan sepenuhnya
- d. Paha kaki depan diayun dengan cepat ke posisi horizontal.

2.1.12.2.1 Fase Melewati Gawang



Gambar 2.3 Fase Melewati Gawang

Sumber: Dikdik Zafar Sidik, Mengajar dan melatih atletik, 2013:34

Tujuan : Memperkecil adanya kecepatan yang hilang dan waktu melayang diudara.

Karakteristik Teknik :

- a. Bertolak tepat depan gawang dengan bola kaki 2/3 dari langkah seluruh gawang
- b. Tungkai depan diturunkan secara aktif secepat mungkin setelah melewati gawang.
- c. Mendarat aktif dan pada bola kaki (tumit tidak menyentuh tanah pada saat sentuh tanah).

2.1.12.2.2 Fase Mendarat



Gambar 2.4 Fase Mendarat

Sumber: Dikdik Zafar Sidik, Mengajar dan melatih atletik, 2013:34

Tujuan : membuat transisi lari yang cepat (2013:34).

Karakteristik Teknik :

- a. Kaki pendarat adalah kaku. Mendarat pada bola kaki.
- b. Badan condong ke belakang saat mendarat.
- c. Tungkai Belakang tetap dilipat sampai saat sentuh tanah kemudian ditarik dengan cepat dan aktif ke depan.
- d. Kontak dengan tanah adalah singkat, langkah pertama agresif

2.1.13 Permainan *Kids Atletik Kangas escape*

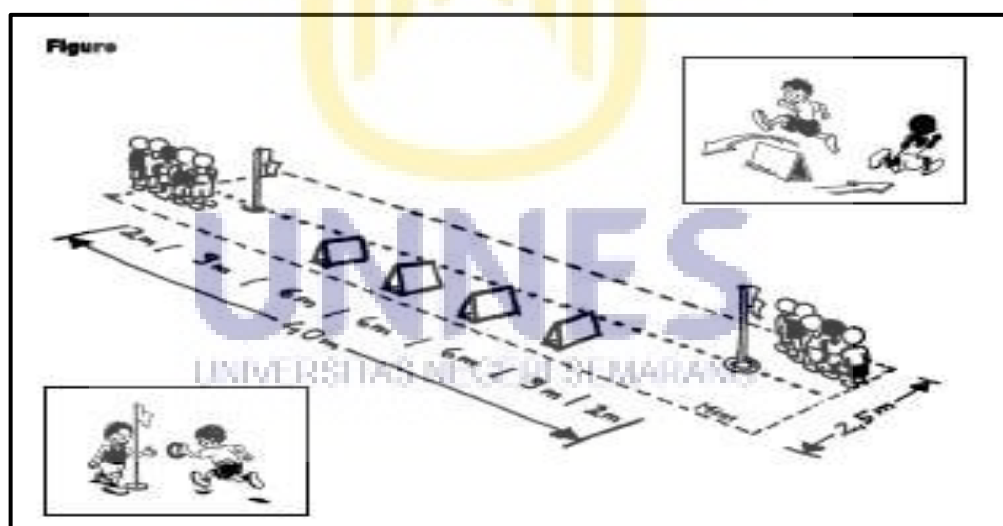
Kids Atletik adalah cabang olah raga yang diperlombakan dalam event POPDA baik tingkat Kecamatan maupun Kabupaten. *Kids Atletik* merupakan cabang olah raga dari atletik. Pertama kali dikenalkan oleh oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*), cabang olahraga ini memang didesain untuk siswa sekolah dasar Kemudian oleh Pusat Pembinaan Atletik

Pelajar (PPAP) cabang olah raga ini disosialisasikan ke sekolah - sekolah melalui berbagai pendidikan dan pelatihan.

Kids Atletik oleh IAAF sengaja dibuat lebih mudah dilakukan, karena didesain melalui permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak bosan dalam melakukannya. Disamping itu juga tidak ada pembedaan kategori putra dengan putri. Dengan penggunaan permainan yang dipertandingkan *Kids* Atletik mempunyai sifat-sifat yang menyenangkan bagi peserta didik sehingga lebih efektif dalam pemberian dasar-dasar materi atletik dalam proses belajar.

2.1.13.1 Permainan *Kids* Atletik *Kangas Escape*

Kangas escape atau oleh IAAF disebut juga *Sprint/Hurdles* adalah salah satu nomor perlombaan dalam *Kids* Atletik, nomor ini di peruntukkan untuk anak usia 7 - 12 (Charles, S. Jamel dan M.E. Abdel, IAAF, 2006).



Gambar 2.5 *Kids* Atletik *Kangas Escape*

Sumber: Development Programme. IAAF
Peraturan Permainan *Kangas escape* adalah sebagai berikut:

- a) Permainan ini dilakukan dalam lintasan lari, lintasan dibuat dalam dua lintasan setiap tim,

- b) Satu lintasan dengan gawang dan satunya tidak.
- c) Beberapa siswa dalam tim berdiri di satu sisi dan yang lain disisi seberangnya.
- d) Peserta atau siswa pertama start dari start berdiri dan lari 40 meter lintasan lurus tanpa gawang. Gelang estafet diberikan pada akhir lintasan (gelang diberikan dibelakang bendera) ke pelari nomor dua dan meneruskan lari melewati gawang. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan kemudian diberikan kepada pelari yang akan menerima juga menggunakan tangan kanan.
- e) Pelari Nomor dua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga dan seterusnya, sampai semua pelari melakukan lari dilintasan lurus dan lari melalui gawang.

Sarana dan Prasarana yang diperlukan dalam permainan *Kids Atletik Kangas escape* ini antara lain: Lapangan, Cone, Gawang aman, stopwatch dan Gelang Raja.

2.1.13.2 Aspek – Aspek Pembelajaran

- a) Aspek Kognitif
 - Siswa dapat memahami dan menjelaskan teknis permainan secara keseluruhan
 - Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara melakukan awalan langkah saat berlari
 - Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara berlari agar dapat melewati gawang.
- b) Aspek Afektif

- Siswa terjalin kerjasama selama bermain
 - Disipin dalam bermain
 - Sportif dan Jujur
- c) Aspek Psikomotor
- Kecepatan dalam berlari.
 - Ketepatan akurasi dalam berlari saat melewati gawang
 - Peningkatan daya tahan saat berlari

2.1.13.3 Karakteristik Siswa Kelas IV

Pada kelas IV di Sekolah Dasar terdapat anak-anak berumur sekitar 10 s/d 11 tahun, anak-anak kelompok ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

a. Segi Fisik

1. Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex mulai kelihatan.
2. Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
3. Waktu reaksinya semakin bagus.
4. Koordinasi menjadi baik.
5. Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
6. Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas.
7. Paru-paru hampir terbentuk secara penuh.
8. Laki-laki dan perempuan mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan ketrampilan.

b. Segi Mental

1. Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
2. Lebih tertarik pada permainan dengan bola.
3. Lebih tertarik pada permainan beregu.

4. Belum mengenal masalah kesehatan.
5. Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.
6. Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
7. Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali.

c. Segi Sosial dan Perasaan

1. Rasa sosial dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya
2. Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing
3. Sangat kritis pada tindakan orang dewasa
4. Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.

2.2 Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran lari gawang bisa berlangsung dengan efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya adalah guru, fasilitas dan metode mengajar, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan permainan *Kids Atletik Kangas Escape* sebagai metode mengajar dalam meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran Lari Gawang. Permainan dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran. Siswa akan merasa senang dan tertarik terhadap materi, serta akan termotivasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan khidmat, dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung, belajar melakukan teknik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan permainan *Kids Atletik Kangas Escape* dalam pembelajaran Lari Gawang diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti

pembelajaran, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan maka tujuan pembelajaran akan tercapai dengan mudah.

Secara sederhana Kerangka Berfikir dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.6 Kerangka Berfikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua Siklus, setiap Siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu : (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan pembelajaran lari gawang melalui permainan *Kids Atletik Kangas Escape* dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016. Dalam penelitian penggunaan metode kompetisi yang diterapkan permainan *Kids Atletik Kangas Escape* ini mampu mendorong motivasi dan ketertarikan siswa dalam meningkatkan hasil pembelajaran lari gawang ini terbukti bahwa rata-rata kemampuan siswa pada saat siklus 2 dalam pembelajaran lari gawang meningkat serta mencapai ketuntasan dalam pembelajaran.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada Guru Pendidikan Jasmani serta pihak SD Negeri 02 Petukangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan, sebagai berikut :

1. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan dan menyampaikan materi dalam

mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.

2. Guru Pendidikan Jasmani hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani.
4. Untuk peneliti yang berminat dapat meneliti ulang dan hasil penelitian bisa digunakan sebagai pembandingan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Agung Sunarno, Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Yuma Pustaka
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Sebelas Maret University Prees
- Charles, S. James, and M. E. Abdel. 2006. *Educational Card Kids' Athletic*. IAAF. Available at <http://www.iaaf.org/download/download?filename=7e4036dc-099e-92120-44f7-0e6e71beaa78.pdf&urlslug=IAAF%20Kids%27%20Athletic%20-%20Educational%20Cards> (accessed 01/28/16)
- Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Djumidar. 2003. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- H.J.S Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Herman Subarjah. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Imam Soejoedi. 1979. *Permainan dan Metodik Buku II*. Jakarta: Depdikbud
- M. Harald, and R. Wolfgang, 2000. *Development Programe*. IAAF
- Permendikbud KTSP 2006. *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- Permendikbud no. 65 tahun 2013 tentang: *Standar proses pembelajaran*. Kemendikbud. Jakarta
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Penjas*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Rusli Lutan. 2000. *Filsafah Olahraga*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Rusli Lutan. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Ria Sulistiana. 2015. *Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Empat puluh Meter*. Surakarta: UNS

- Rusli Lutan. 1999. *Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan. 1991. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Ibrahim. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Soetoto Pontjopoetro. 2008. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 1999. dalam Skripsi Ria Sulistiana. 2015. *Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Empat puluh Meter*. Surakarta: UNS
- Sugiyanto. 2007. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional
- Undang Undang no. 20 tahun 2003 tentang: *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemdikbud
- Yudha M. Saputra. 2002. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga