

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT*
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL MARGALA PADA
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SD N 4 AIR
KUMBANG**

Skripsi Oleh :

Monica Uly Yunita Marbun

Nomor Induk Mahasiswa 06111006026

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL MARGALA PADA PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SD N 4 AIR KUMBANG**

Skripsi Oleh :

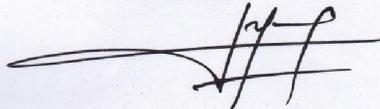
MONICA ULY YUNITA MARBUN

Nomor Induk Mahasiswa 06111006026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

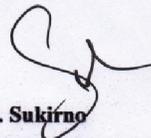
Pembimbing I



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

Pembimbing II



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

Disahkan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hatono, M.A

NIP. 196710171993011001

SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 29 Februari 2016

TIM PENGUJI

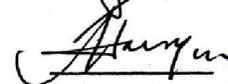
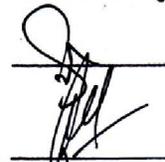
1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Sekretaris : Dr. Sukirno

3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes

5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, Maret 2016
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Monica Uly Yunita Marbun

NIM : 06111006026

Program Studi : Pendidikan Jasamni dan Kesehatan

Judul Skripsi :Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari *Sprint* Melalui Permainan Tradisional Margala Pada Pembelajaran Jasmani Siswa SD N 4 Air Kumbang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dan pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk medapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, April 2016

Monica Uly Yunita. M

06111006026

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada :

1. Mamak ku (Helena Triastuti) dan ayahku (JW. Marbun) yang tercinta dan penyemangatku yang selalu mendukung, membimbingku serta selalu menyayangiku dan selalu mendoakan segala perjuanganku dengan tulus.
2. Mbah ku (Yasinta Yasmini) yang ku sayangi dan penyemangatku yang selalu memberi perhatian, mendukung dan menghiburku.
3. Mbak ku (Cicilia Ira Puspa Roswita br. Marbun), abang ipar ku () dan ponakan ku (Alfonsa Arga Pricila Siagian) yang kusayangi yang selalu memberikan dukungan dan perhatian untuk ku.
4. Adik-adik ku (Bonifasius Marsihol Ganda Martua Marbun dan Fransiska Desi Fortuna Marbun) yang tersayang yang selalu meberikan perhatian untuk ku.
5. Sahabatku (Stepanus Hari Suprobo) yang selalu memberi semangat, mendukung ku, memberikan motivasi serta pengarahan dan tidak pernah lelah untuk mengajarku, terima kasih.
6. Seluruh keluarga besarku yang aku sayangi yang selalu memberi semangat dan mendoakan ku.
7. Teman-teman ku seperjuangan (Eka Fitriyani, S.Pd, Deslidiyani, S.Pd) yang selalu memberi motivasi.
8. Bray (Natalia Setiyawati) dan Jendil (Antonia Ratih Hernovina) yang selalu mendukung dan yang selalu menghiburku.
9. Teman-teman gembel OMK (Orang Muda Katolik) dekanat II, yang selalu memberi semangat, memberi peghiburan dan terimakasih untuk kebersamaannya.
10. Dosen Pembimbing (Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Sukirno) yang selalu membimbing saya dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Dosen Penguji (Dr. Hartati, M.Kes, Dr. Iyakrus, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes) yang telah membantu saya dalam memperbaiki dan memberikan saran-saran yang membangun.
12. Dosen-dosen PENJASKES UNSRI yang telah banyak memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
13. Kepada seluruh teman-teman Penjaskes 2011.

Motto :

1. “Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala rencanamu”.
(Amsal,16:3)
2. “Bersikacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan dan bertekunlah dalam doa”. (Roma, 12:12)
3. “ takut akan TUHAN adalah permulaan pengetahuan, tetapi orang bodoh menghina hikmat dan didikan” (Amsal 1:7)
4. “One for all,all for one”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmat kasih_Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keuruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang berperan dalam membantu menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Sukirno sebagai dosen pembimbing yang telah mengajari banyak hal dan bersabar dalam membimbing penulis.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada Dr. Hartati, M.Kes, Dr. Iyakrus, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes anggota penguji yang telah memberi saran untuk perbaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang memberi semangat dan bantuan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya,

Penulis,

Monica Uly Y.M

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Haikat Lari <i>Sprint</i>	6
2.2 Teknik Lari Cepat	7
2.2.1 Teknik Start	7
2.2.2 Teknik Lari Cepat	8
2.2.3 Teknik Memasuki Garis Finish	9
2.3 Hakikat Permainan Tradisional	10

2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani	13
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Rancangan Penelitian	15
3.1.1 Tempat Penelitian	15
3.1.2 Subjek Penelitian	15
3.2 Prosedur Penelitian	15
3.2.1 Perencanaan Tindakan	17
3.2.2 Pelaksanaan Tindakan	17
3.2.3 Observasi	18
3.2.4 Refleksi	21
3.3 Teknik Pengumpulan Data	22
3.4 Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	25
4.1.2 Karakteristik Sampel	25
4.1.3 Siklus I	25
4.1.4 Siklus II	28
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Siklus I	33
4.2.2 Siklus II	36
4.3 Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II	38
4.3.1 Perbandingan Hasil Pengamatan Keterampilan Teknik <i>Sprint</i> Sebelum Tindakan Dan Siklus I	38
4.3.2 Perbandingan Hasil Pengamatan Keterampilan Teknik Lari <i>Sprint</i> Sebelum Tindakan Dan Siklus I	38

4.3.3 Perbandingan Hasil Pengamatan Keterampilan Teknik Lari <i>Sprint</i> Siklus I Dan Siklus II.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Lari sprint	19
Tabel 2. Lembar Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Lari Sprint Siswa.....	20
Tabel 3. Instrumen Penelitian.....	23
Tabel 4. Skala Penilaian Untuk Setiap Indikator.....	23
Tabel 5. Hasil Unjuk Kerja Teknik Lari Sprint siklus I.....	31
Tabel 6. Hasil Unjuk Kerja Teknik Lari Sprint siklus II.....	32
Tabel 7. Hasil Pengamatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Siswa.....	38
Tabel 8 pembelajaran Lari Jarak Pendek Siswa.....	38
Tabel 8 pembelajaran Lari Jarak Pendek Siswa.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bersedia.....	8
Gambar 2. Siap.....	9
Gambar 3. Yaaa.....	10
Gambar 4. Cara bermain margala.....	13
Gambar 5. Bagan alur Penelitian Tindakan Kelas <i>John Elliot</i>	16
Gambar 6. Pelaksanaan tindakan siklus I.....	26
Gambar 7. Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup'	43
2. Surat Ijin Permohonan SK pembimbing.....	44
3. Usul Judul Penelitian	45
4. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	46
5. Surat Telah di Seminarkan	47
6. Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan.....	48
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	49
8. Foto-foto Penelitian	75
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
10. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing I	81
11. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	83
12. Surat Persetujuan Sidang.....	85

ABSTRAK

Upaya meningkatkan pembelajaran lari *sprint* melalui permainan tradisional margala pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa SD N 4 Air Kumbang.

Oleh:

Monica Uly Yunita Marbun

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari *sprint* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada siswa kelas V SDN 4 Air Kumbang. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan jumlah subjek 33 orang siswa. Hasil penelitian ini menyimpulkan penerapan permainan margala dalam pembelajaran penjas kes dapat meningkatkan kemampuan dan minat siswa kelas V SDN 4 Air Kumbang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam melakukan teknik lari *sprint*. Pada pelaksanaan sebelum tindakan menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 5.9 dengan persentase ketuntasan sebesar 28%. Selanjutnya meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 7.7 dengan persentase ketuntasan sebesar 85%. Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan melalui permainan margala ini dapat juga meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran di kelas V SDN 4 Air Kumbang.

Kata Kunci : Permainan Margala, Lari *Sprint*, Aktivitas

Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003

Pembimbing 2



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Disahkan
Ketua Program Studi Penjas kes



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang ada dari SD sampai SLTA. Pendidikan jasmani telah diakui oleh pemerintah dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 42 khususnya isi kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang menetapkan pelajaran pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran wajib yang diberikan di sekolah mulai tingkat SD sampai dengan SLTA. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani telah menjadi bagian dari proses pendidikan. Seperti pernyataan dari Nixon dan Jewet (1980) dalam (Suherman 2006:113) bahwa pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan secara menyeluruh yang peduli terhadap perkembangan dan kemampuan gerak individu yang bersifat sukarela dan bermakna dan terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional dan sosial. Untuk itu pendidikan jasmani harus mendapat perhatian yang optimal dari pemerintah dan masyarakat.

Lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Dalam silabus disebutkan, Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi dasar : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran Sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari *sprint* diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu tujuan dari pembelajaran lari *sprint* adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran lari *sprint*, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari cepat di

sekolah dasar, masih banyak guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang monoton padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik.

Tujuan pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah dasar (2004), sebagai berikut : (1) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, (2) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui penjas. (3) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, (4) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat, dan (5) mampu mengisi waktu luang Suherman, (2006:113). Pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien dengan pendekatan strategi pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak berpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, agar sasaran pembelajaran mengembangkan keterampilan olahraga dan perkembangan pribadi anak seutuhnya dapat tercapai.

Sekolah Dasar Negeri 4 Air Kumbang merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajarannya masih mengajar tidak sesuai dengan kurikulum, belum dapat membedakan mengajar penjas dengan melatih olahraga untuk prestasi. Oleh sebab itu, berdasarkan pengamatan selama melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas V SD Negeri 4 Air Kumbang. Pada pembelajaran jasmani banyak sekali siswa kurang aktif dan minat siswa dalam pembelajaran lari sprint pada pembelajaran sangat rendah sehingga pada pengambilan nilai praktek harian penjaskes masih sangat rendah yaitu 10 orang dari 33 siswa atau 25% yang mendapat nilai diatas 80%. Adapun skor ketuntasan minimal atau KKM yang ditetapkan adalah 80% yang ditetapkan adalah 80

ini berarti masih ada 27 orang atau 75% siswa yang belum tuntas sesuai dengan standar KKM.

Banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat SD N 4 Air Kumbang masih dibawah KKM . Misalnya, kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik lari *sprint*, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi lari, terlebih setelah melakukan praktek hanya berlari seperti biasa dan tidak menyenangkan. Hal itu yang membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*. Strategi pembelajaran yang digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh guru penjasorkes dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Strategi yang digunakan adalah dengan menggunakan alat bantu permainan. Aktivitas dengan permainan yang dirancang dalam pembelajarn lari mungkinkah siswa dapat belajar lebih rileks di samping menumbuhkan sikap tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar. Strategi permainan yang digunakan adalah dengan menggunakan permainan tradisional margala atau nama lainnya adalah gobak sodor. Menurut Hamzah dan Nurdin (2011:75) suasana yang mestinya tercipta dalam proses pembelajaran adalah bagaimana siswa yang benar-benar aktif dalam belajar, keberhasilan satu mata pelajaran dapat dilihat dari keaktifan siswa. Berdasarkan kondisi diatas peneliti berusaha mencari metode pembelajaran yang tepat bagi kelas ini.

Pendidikan jasmani dan kesehatan terdiri dari beberapa macam aktivitas salah satunya adalah permainan dapat diartikan sebagai aktivitas, apapun yang dilakukan dengan motif instrinsik seperti kesenangan dan kepuasan (Harsuki, 2003:30). Salah satu permainan dalam bentuk olahraga mulai digemari oleh anak-anak adalah permainan tradisional margala. Margala jika disimak dari kata-katanya penamaan permainan tradisional yang berasal dari batak toba ini cukup membuat penasaran. Mirip dengan permainan galasin, atau disebut juga galah asin atau gobak sodor di beberapa daerah lain di Indonesia.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (seperti : sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Berdasarkan uraian diatas, penulis berupaya meningkatkan pembelajaran lari *sprint* melalui permainan tradisional margala dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas V SD Negeri 4 Air Kumbang tahun ajaran 2015/2016.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam teknik lari sprint
2. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas
3. Lemahnya hasil belajar penjas siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran lari *sprint* pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas V SD Negeri 4 Air Kumbang tahun ajaran 2015/2016 melalui permainan tradisional margala.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui meningkatkan pembelajaran lari sprint siswa kelas V SD Negeri 4 Air Kumbang tahun ajaran 2015/2016 melalui permainan tradisional margala.

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan minat dan motivasi mengikuti kegiatan pembelajaran penjas melalui permainan tradisional margala.
2. Bagi guru, memberikan referensi bahan ajar mengenai pengembangan pembelajaran penjas melalui permainan tradisional margala.
3. Bagi sekolah, dapat memberikan informasi bagi siswa mengenai pengembangan pembelajaran penjas melalui permainan tradisional margala maupun permainan tradisional lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik, M. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Proyek Pengembangan Sekolah Dasar
- Dasrun. 2013. Permainan Tradisional dan Kearifan Lokal Kampung Dukuh Garut Selatan Jawa Barat. Bandung. Jurnal Academica Fisip Untad
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Mardiana, A. dkk. (2009). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Universitas Terbuka
- M. Sajoto, 1995. Pemeliharaan Kesegaran Jasmani. Bandung: Reneka Cipta
- Poerwanto, 2008. Penilaian Kesegaran Jasmani. Jakarta
- PPKJ, 2003. Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas
- Suhardjono, 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Aksera
- Sukardi, 2003. Metodologi Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Suherman, Ayi. 2006. Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi Di Sekolah Dasar. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Haryani, Sri. 2012. Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD N 2 Gedongsari. Universitas Negeri Semarang.
- Setyawan, Prina. 2011. Upaya Peningkatan Kemampuan Lari 40 Meter Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD N 1 Jimus. Universitas Sebelas Maret.
- <http://tradisinusantara.blogspot.com/2013/02/permainan-tradisional-margala-khas-toba.html>,
- <http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2013/07/08/margala-ketika-permainan-tradisional-semakin-tidak-diminati-575111.html>