

JUDUL SKRIPSI

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER
MELALUI LARI BOLAK-BALIK (SHUTTLE RUN) 4 X 10 METER PADA
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 5 LEMBAK MUARA ENIM**

Skrripsi oleh

MUTMAINAH

Nomer Induk Mahasiswa 06097206011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Strata 1



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

S
796.422.07.
Mut
4
2012

JUDUL SKRIPSI

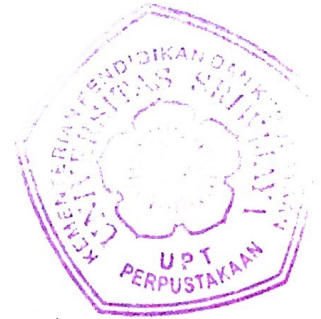
**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60 METER
MELALUI LARI BOLAK-BALIK (*SHUTTLE RUN*) 4 X 10 METER PADA
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 5 LEMBAK MUARA ENIM**

Skripsi oleh

MUTMAINAH

Nomor Induk Mahasiswa 06097206011

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Strata 1**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60 METER
MELALUI LARI BOLAK BALIK (*SHUTTLE RUN*) 4X10 METER PADA
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 5 LEMBAK MUARA ENIM**

Skripsi oleh :

MUTMAINAH

Nomor Induk Mahasiswa 06097206011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



Prof.DR.Dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SpRM.MPH.
NIP.194604261971102001

Pembimbing 2



Drs.Afrizal, M.Kes
NIP.196106211987031002

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. H. Sukarno

NIP.195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI

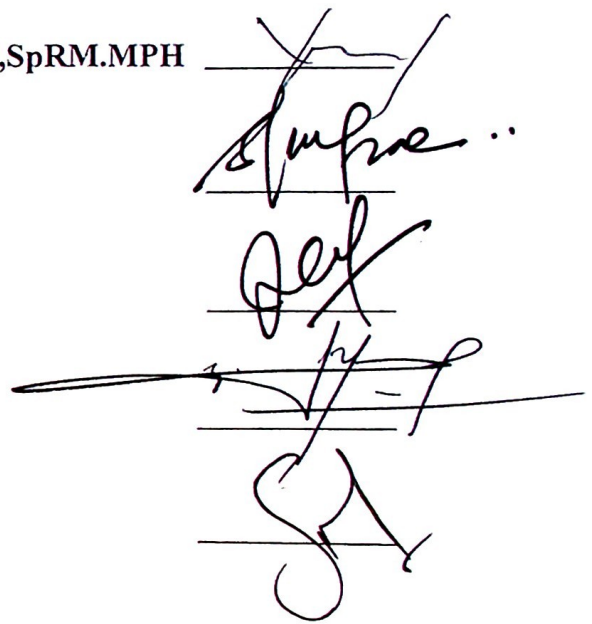
Ketua : Prof.DR.Dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SpRM.MPH

Sekretaris : Drs.Afrizal, M.Kes

Anggota : Dra.Hartati,M.Kes

Anggota : Drs.Syamsu Ramel, M.Kes

Anggota : Dr.Sukirno



Palembang, 7 Mei 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo,M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku yang telah bersusah payah dan penuh penderitaan membesarkan aku dengan segenap jiwa dan raga, dengan penuh kasih sayang dan terutama telah mendo'akan aku siang dan malam untuk keberhasilan buah hatinya.
- ❖ Suamiku “ ASALI” yang telah mensupport dengan sepenuh cinta kasih dan sayangnya serta iringan do'anya selalu menemani perjalanan ku
- ❖ Anak-anakku yang tercinta “ ALKINDI MAHDALIAN, AGIL ALFARIZI, yang telah ikut membantu dan memberi semangat, serta do'a untuk keberhasilan Bunda tercinta.
- ❖ Saudara-saudaraku yang telah mensupport dan membantuku dalam do'anya
- ❖ Semua teman-temanku di Penjaskes khususnya se-angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita di Kampus FKIP UNSRI tercinta
- ❖ Kepala Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak Muara Enim yang telah memberi izin atas penelitian dan rekan sejawat yang telah membantu penelitian ini.
- ❖ Seluruh Almamaterku yang telah banyak membantu dan mensupport dalam pengerjaan penelitian dan skripsi ini.

MOTTO :

- ❖ Bunga yang tidak akan layu sepanjang Zaman adalah kebajikan
- ❖ Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri
- ❖ Baktiku “ Satu untuk semua semua untuk satu”

Ucapan Terima Kasih

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada : Ibu Prof.DR.Dr.Hj Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH dan Bapak Drs. Afrizal,M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery,M.A.Ph.D.Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra,M.Kes. Prodi Penjas Priode 2010, serta Bapak Drs Waluyo,M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 2012 sekarang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

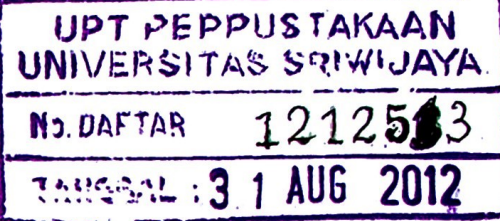
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Dra.Hartati,M.Kes, Bapak Drs.Syamsu Ramel,M.Kes dan Bapak Dr.H.Sukirno anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dinas Pendidikan Muara Enim, Kepala UPTD Lembak dan Kelekar serta Kepala Sekolah SD Negeri 5 Lembak beserta perangkatnya, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, Serta semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan Mahasiswa.

Palembang, Mei 2012
Penulis

Mutmainah



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran.....	x
Abstrak	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah.....	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Hasil Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pembelajaran.....	5
2.2. Sejarah Singkat Atletik.....	8
2.3. Pengertian Lari Sprint.....	9
2.4. Gerakan Lari.....	9
2.5. Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle run</i>) 4X10 meter.....	10

2.6. Pengertian Bentengan.....	12
2.7. Pengertian Metode Bermain, Permainan dan Berlomba.....	13
2.8. Metode Permainan (<i>Game</i>).....	14
2.9. Evaluasi Belajar.....	14
2.10. Kerangka Berpikir.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	16
3.2. Rancangan Penelitian.....	16
3.3. Prosedur Penelitian.....	18
3.4. Tempat Waktu Penelitian.....	21
3.5. Subjek Penelitian.....	21
3.6. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	21
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8. Teknik Analisa Data.....	22
3.9. Rencana tindakan penelitian.....	23

BAB IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2. Data Awal.....	31
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	32
4.1.3.1. Siklus I.....	32
4.1.3.2. Hasil Penelitian Siklus Pertama.....	33
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama.....	37
4.1.3.4. Siklus II.....	38
4.1.3.5. Hasil Penelitian Siklus Kedua.....	41
4.1.3.6. Refleksi Siklus Kedua.....	45
4.2. Pembahasan.....	45

4.2.1. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 meter sebelum menggunakan metode lari bolak-balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 meter.....	45
4.3. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Lari <i>sprint</i> 60 meter Melalui lari Bolak-Balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 meter.....	45
4.3.1. Siklus I.....	45
4.3.2. Siklus II.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	48
5.2. Saran.....	48
Daftar Pustaka.....	50
Lampiran-lampiran.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi hasil lari bolak-balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 Meter.....	28
Table 2	Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Permainan Bentengan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pelaksanaan lari bolak-balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 Meter.....	11
Gambar 2	Pelaksanaan Permainan Bentengan.....	13
Gambar 3	Kerangka Berpikir.....	15
Gambar 4	Desain Penelitian.....	17
Gambar 5	Pelaksanaan lari bolak-balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 Meter.....	26
Gambar 6	Pelaksanaan lari bolak-balik (<i>Shuttle run</i>) 4 X 10 Meter.....	29
Gambar 7	Permainan Bentengan.....	30
Gambar 8	Permainan Bentengan.....	32
Gambar 9	Histogram Distribusi Permainan Bentengan Pada Siklus II.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	RRP Siklus 1
Lampiran 3	RRP Siklus 2
Lampiran 4	Foto Melaksanakan Penelitian
Lampiran 5	Usul Judul Skripsi
Lampiran 6	Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
Lampiran 8	Surat Izin dari Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim
Lampiran 9	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak Muara Enim
Lampiran 10	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran 11	Persetujuan Untuk Ujian Akhir

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Perbaikan Pembelajaran lari sprint 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lembak. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran lari sprint 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lembak Muara Enim. Siswa akan menjadi aktif dalam mengikuti proses pembelajaran lari sprint 60 meter. Atletik adalah merupakan salah satu materi pokok dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, yang mana didalamnya mencakup jalan, lari, lompat dan lempar. Yang menjadi kendala guru Pendidikan Jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran Atletik yang kurang diminati dan kurang disenagi oleh siswa. Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran untuk mengadakan penelitian yang sifatnya menggabungkan antara materi atletik dalam permainan, dengan maksud agar materi atletik dapat terlaksana tanpa ada siswa yang mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti melalui penyelenggaraan proses belajar mengajar. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara / prosedur baru dalam proses pembelajaran berlangsung. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Sebagai subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 5 Lembak yang berjumlah 24 orang. Berdasarkan hasil penelitian dari siklus satu siswa yang aktif mengikuti proses pembelajaran lari sprint 60 meter 12 orang siswa (50 %). Pada siklus kedua siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 meter meningkat menjadi 20 orang siswa (83 %), dan pada siklus kedua ini dinyatakan berhasil dan dapat dikatakan tuntas. Karena telah mencapai target penelitian yang telah ditetapkan sebesar 75%. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 5 Lembak Muara Enim, yaitu siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 75%, maka penelitian dinyatakan berhasil atau tuntas.

Kata Kunci : Meningkatkan, Pembelajaran lari sprint 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4X10 meter.



BAB I

PENDAHULUAN

I.I. Latar Belakang

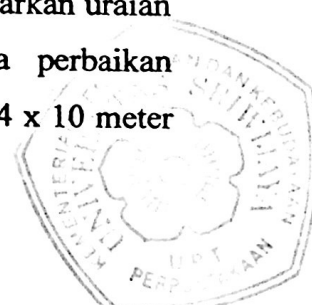
Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi : Jalan, Lari, Lompat dan Lempar (Aip Syarifudin,1997:15). Sebagaimana tertuang dalam penjabaran Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Maka atletik adalah termasuk salah satu diantaranya. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani anak lebih ditingkatkan lagi. Proses pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan akan menarik siswa untuk memberi perhatian dan berintraksi di dalamnya, sehingga terjadi peningkatan kualitas pendidikan (Suharsimi,1978:128).

Terkadang pembelajaran lari *sprint* tidak jarang menjadi kegiatan yang membosankan, untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Pemberian bantuan bermain lari bolak- balik (*Shuttle run*) 4 x 10 meter diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lari Sprint 60 meter tersebut. Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian, di dalam pelaksanaan proses belajar mengajar masih terdapat banyak kendala, seperti sarana dan prasarana yang masih kurang memadai untuk melakukan semua jenis permainan olahraga, seperti lapangan sepak bola dan lapangan bola basket. Maka alternatif yang paling tepat adalah mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sarana dan prasarananya yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya tinggi serta berorientasi kepada aktivitas siswa. Bertolak dari pemikiran di atas, Peneliti mencoba melakukan penelitian dan pengembangan model pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan dalam kondisi pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini akan peneliti mencoba dengan cara pemberian bantuan pembelajaran bermain dalam bentuk lari bolak bolak balik (*Shuttle run*) 4 x 10 meter untuk memberikan motivasi kepada peserta didik. (Suwarjo,2007:14) Dalam kegiatan lari bolak-balik siswa dibariskan

menjadi empat berbanjar dan diawali dengan guru membunyikan pluit, Dilanjutkan berlari sejauh dengan jarak 10 meter dari titik A sampai ke titik B yang dilakukan bolak-balik dengan cara bermain dan berlomba serta di kemas dalam bentuk *game* (Bentengan). Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan <http://www.pojok penjas.blog sport. co.cc /2008/08.kebugaran jasmani.html>.

Berdasarkan dugaan sementara peneliti mencoba untuk memperbaiki pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui lari bolak balik (*Shuttle run*) 4X10 meter, agar dapat berkompeten dalam rangka perbaikan pembelajaran tersebut. Jenis penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lembak Muara Enim. Dengan berpedoman pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) mencapai nilai 70 pada SD Negeri 5 Lembak Muara Enim, selanjutnya dilakukan dengan penelitian melalui pelaksanaan siklus, kemudian diolah menggunakan rumus penelitian tindakan kelas. Menurut (Suharsimi Arikunto,2002:145) alat ukur untuk Instrumen dalam penelitian tindakan kelas dinyatakan valid bila tindakan itu aflikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dalam proses pembelajaran lari *Sprint* 60 meter yang dihadapi siswa juga untuk perkembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan pembelajaran di kelas atau sekolahnya sendiri. Dari indikasi masalah jelas bahwa faktor kegagalan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah karena siswa belum mengenal lari *sprint* dalam bentuk bermain (*Game*). Dalam hal ini untuk mengatasi persoalan tersebut guru mempunyai solusi atau cara pemecahannya melalui pemberian bantuan lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti mengambil judul “ Upaya perbaikan pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 x 10 meter pada siswa Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak Muara Enim”.



1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter sebagai berikut :

- 1.2.1. Siswa kurang berminat dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter
- 1.2.2. Guru tidak dapat menciptakan model pembelajaran lari *sprint* 60 meter untuk Anak Kelas V Sekolah Dasar.
- 1.2.3. Modifikasi pembelajaran lari *sprint* 60 meter kurang dipahami oleh Guru

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan pada penelitian ini dan masalah yang diteliti tidak melebar. Maka peneliti membatasi agar tidak di salah tafsirkan dalam memahami, Penelitian hanya menitik beratkan pada pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat di tingkatkan melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter pada SD Negeri 5 Lembak Muara Enim.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini antara lain adalah ingin :

- 1.5.1. Mengetahui proses pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui lari bolak-balik (*Shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 1.5.2. Mengetahui tentang pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* 60 meter di Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak Muara Enim.

1.6. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan sekaligus informasi bagi :

1.6.1. Peneliti

Sebagai peningkatan pembelajaran dan wawasan dalam pengembangan Pembelajaran Tindakan Kelas.

1.6.2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan tentang pengembangan peningkatan kualitas sekolah khususnya di Sekolah Dasar Negeri 5 Lembak Muara Enim

1. 6.3. Bagi Siswa

- 1.6.3.1. Dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- 1.6.3.2. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa agar gemar melakukan kegiatan berolahraga.

1. 6.4. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga

- 1.6.4.1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan propesi guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani .
- 1.6.4.2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai pemikiran untuk meningkatkan mutu dan dapat memecahkan masalah yang dihadapi.
- 1.6.4.3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan pembuatan silabus, Prota, Promes dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

DAFTAR PUSTAKA

- Blog sport com. 2008. Kebugaran Jasmani. http://www.pojok_penjas.html. Diakses Tanggal 4 Maret 2012. (Sumber Internet)
- Dimiyati, 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta. Jakarta
- 1998. Depdikbud *Pengajaran pendidikan jasmani*. Jakarta.
- Enklopedi.2010.Rancah betah.http://www.Pojok_penjas.html Diakses. Tanggal 6 Maret 2012.(Sumber Internet)
- FKIP.2010.*Rentang nilai*.UNSRI. Palembang.
- Hamalik, 1995 . *Pendidikan di SD*. Universitas Terbuka.Jakarta.
- Jauhar,Muhammad, 2011. *Implementasi PAIKEM*. Prestasi Pustaka.Jakarta
- Kunandar, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara
- Kusumah.2009.*Penelitian tindakan kelas*.Jakarta
- Masnur. M.2009.*Kriteria penilaian penjaskes*.Jakarta
- Margono,2005. *Prosedur Penelitian*.PT Renika Cipta. Jakarta Edisi Revisi
- Mulyaningsih,Farida.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.pt Intan Pariwara. Jakarta
- Muhajir.2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung
- Mocca.2009.*Mocca Sport Situs* http://www.mocca_sport.co.cc. Diakses Tanggal 8 Maret 2012. (Sumber Internet).
- Roji.2007.Pendidikan jasmani dan kesehatan SMU.Jakarta
- Subarjah.2005.*Metode Pembelajaran*.Jakarta
- Soegito.1993. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*.SMU. Jakarta

- Subagio.1991.*Metode penelitian*.Jakarta
- Suharsimi.1978.*Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*.Jakarta.Rineka cipta.
- Suharsimi.2002.*Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*.Jakarta.Rineka cipta
- Suharsimi..2009. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta
- Suherman,Ayi.2010. *Jurnal Penelitian Pendidikan*.Vol 11 No 1.Situs Blog Sport.
- Suharno,1994.*Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukirno.2011..*Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik* : Palembang: UNSRI.
- Sutoto.1993.*Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*.Jakarta.Depdikbud
- Suwarjo.2007.*Pendidikan Jasmanin Olahraga dan Kesehatan*.Semarang.Erlangga
- Syarifudin,Aip.1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.Grasindo
- Totok.S.2007.*Metode penelitian tindakan kelas*. Semarang.Unnes Fres.