

**UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN BENTENGAN PADA KELAS V SD NEGERI 110
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

M. GALAM

Nomor Induk 06097806005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

S
796.42207
6al
u
2012



**UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN BENTENGAN PADA KELAS V SD NEGERI 110
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

M. GALAM

Nomor Induk 06097806005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN BENTENGAN PADA KELAS V SD NEGERI 110
PALEMBANG**

SKRIPSI :

M. GALAM

Nomor Induk Mahasiswa 06097806005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Djumadin Syafri, M.Pd

NIP. 195104211977101001

Pembimbing II



Dra. Hartati, M.Kes

NIP. 9600610198503200

Mengetahui

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 19550010 198303 1001

**UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN BENTENGAN PADA KELAS V SD NEGERI 110
PALEMBANG**

SKRIPSI :

M. GALAM

Nomor Induk Mahasiswa 06097806005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

NIP. 195104211977101001

Pembimbing II



Dra. Hartati, M.Kes

NIP. 9600610198503200

Mengetahui

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 19550010 198303 1001

Kupersembahkan kepada :

- Ayah dan Ibu tersayang yang senantiasa memberi nasehat, semangat, doa dan restunya,
- Istriku tercinta Herlina yang tak bosan memberikan dukungan, semangat, doa dan selalu siap membantuku,
- Saudara – saudaraku tersayang yang telah banyak memberi dukungan moral maupun spiritual,
- Sahabat - sahabatku yang selalu bersama dalam suka dan duka
- Almamater yang kebanggakan.

Motto :

- Nilai manusia adalah bukan bagaimana dia mati, melainkan bagaimana dia hidup, bukan apa yang telah dia peroleh, melainkan apa yang telah dia berikan, bukan apa pangkatnya, melainkan tugas apa yang telah dapat ia laksanakan dengan sebaik - baiknya
- 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 Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan Selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr Badia Perizade, Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP Unsri, Drs Sukirno, Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang, dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberi kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumaddin Syafril, M.Pd dan Dra. Hartati, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga juga ditujukan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes, Drs. Giartama. M.Pd, Drs. Waluyo, M.Pd anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Pujiati, S.Pd, selaku kepala sekolah SD Negeri 110 Palembang, dan segenap karyawan administrasi Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuannya dan kelancaran dalam pengurusan administrasi sehingga penulis dapat mengikuti ujian dan skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri 110 Palembang dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Februari 2012

Penulis

M. Galam

Nim. 06097806005

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN dan MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTARGAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB 1.	
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	4
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Pengertian Lari.....	6
2.2. Pengertian Bermain.....	7
2.3. Teori Bermain.....	8
2.4. Pendekatan Bermain.....	8
2.5. Manfaat Bermain.....	8
2.6. Modifikasi Bermain.....	9
2.7. Permainan Bentengan.....	10
2.8. Kerangka Berfikir	12
BAB III. PROSEDUR PENELITIAN.....	13
3.1. Metode Penelitian.....	13
3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	13

3.2.1. Lokasi Penelitian.....	13
3.2.2. Subjek Penelitian.....	13
3.3. Jadwal Penelitian.....	14
3.4. Bahan dan Alat.....	14
3.5. Prosedur Peneliti.....	14
3.6. Data dan Cara Pengambilannya.....	26
3.6.1. Sumber Data.....	26
3.6.2. Data Awal.....	26
3.6.3. Jenis Data.....	27
3.6.4. Pengambilan Data.....	27
3.7. Indikator Kinerja.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1. Hasil Penelitian.....	30
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2. Karakteristik Sampul	30
4.1.3. Hasil Siklus I.....	31
4.1.4. Hasil Siklus II.....	34
4.2. Pembahasan.....	38
4.2.1. Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Sebelum Menggunakan Metode Permainan Bentengan.....	38
4.3. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Bentengan.....	38
4.3.1. Siklus I.....	38
4.3.2. Siklus II.....	39
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Simpulan.....	40
5.2. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1. KTSP Kelas V Materi Pembelajaran Atletik.....	14
Tabel 2. Lembar Pengamatan Keaktifan Siswa.....	20
Tabel 3. Lembar Penilaian Keterampilan Lari Sprint.....	20
Tabel 4. Lembar Pengamatan Keaktifan Siswa.....	24
Tabel 5. Lembar Penilaian Keterampilan Lari Sprint.....	25
Tabel 6. Lembar Pengamatan Keaktifan Siswa.....	27
Tabel 7. Lembar Keterampilan Lari Sprint.....	27
Tabel 8. Frekuensi Keaktifan Siswa Siklus I.....	33
Tabel 9 . Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus I.....	33
Tabel 10 . Frekuensi Keaktifan Siswa Siklus II.....	36
Tabel 11 .Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus II.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Penelitian.....	15
Gambar 2. Siklus Pembelajaran.....	16
Gambar 3. Menjelaskan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek.....	17
Gambar 4. Melakukan Pembagian Regu.....	18
Gambar 5. Persiapan Bermain Bentengan.....	18
Gambar 6. Menjelaskan Materi Pembelajaran Yang Akan Dilakukan.....	22
Gambar 7. Persiapan Bermain Bentengan.....	23
Gambar 8. Bermain Bentengan Secara Beregu Putri.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Persiapan Pembelajaran dan APKG I
- Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Siklus I
- Lampiran 3. Rencana Persiapan Siklus II
- Lampiran 4. Lembar Hasil Pengamatan
- Lampiran 5. Foto Penelitian
- Lampiran 6. Usul Judul
- Lampiran 7. SK Pembimbing
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari DIKNAS Kota
- Lampiran 10. SK Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah
- Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi

ABSTRAK

Penelitian ini mengalami perubahan judul menjadi “ Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Lari Sprint Melalui Permainan Bentengan Pada Kelas V SD Negeri 110 Palembang ” . Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah metode bermain bentengan dapat meningkatkan minat lari sprint serta meningkatkan keaktifan siswa ” percaya diri sehingga dapat meningkatkan minat dan proses pembelajaran keterampilan gerakan lari sprint pada kelas V SD Negeri 110 Palembang.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah penerapan metode bermain untuk anak SD dapat membuat anak bergerak aktif , senang dan percaya diri sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran atletik di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pedoman Ari kunto (dalam Suyadi) 2011 yang mencakup kegiatan : Perencanaan, Tindakan , Observasi dan Refleksi (Evaluasi). Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas V B SD Negeri 110 Palembang yang berjumlah 24 orang siswa (12 perempuan dan 12 laki-laki).

Penelitian ini dilakukan dua siklus yaitu ,siklus pertama bermain bentengan antara putra dan putri berbau menjadi satu. Data yang dikumpulkan dari observasi lapangan dengan jenis data yaitu keaktifan , partisipasi , kerjasama dan mentaati peraturan , serta keterampilan gerakan lari sprint dalam mengikuti proses pembelajaran atletik lari jarak pendek. Siklus pertama peningkatan pembelajaran siswa belum mencapai kreteria yang telah ditentukan peneliti yaitu $\geq 7,5\%$, dan untuk kekatifan baru mencapai 6,5% atau dengan skor rata-rata 6,7, keterampilan gerak 67%. Siklus kedua atletik dengan bermain bentengan secara terpisah regu putra dan putri secara beregu, proses pembelajaran meningkat secara signipikan : keaktifan siswa mencapai hasil 83% atau dengan skor rata-rata 7,5 dan keterampilan gerakan lari mencapi hasil 7,9 dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran atletik yaitu 24 orang siswa, maka dengan tercapainya standar kreteria yang peneliti tentukan maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa “ Metode bermain bentengan dapat memperbaiki proses pembelajaran lari sprint disekolah dasar Pada Siswa Kelas V B SD Negeri 110 Palembang ”.

Kata Kunci : Keaktifan , Atletik Gerakan Lari Sprint , Metode Bermain Bentengan.



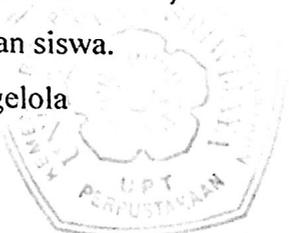
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari semua tangkai olahraga, bahkan atletik merupakan induk dari semua tangkai olahraga. Dimana semua cabang olahraga memiliki gerakan-gerakan dasar yang berasal dari gerak atletik, seperti jalan, lari, lempar dan lompat. Menurut pendapat para pakar olahraga menyatakan bahwa, seorang Olahragawan yang menekuni cabang olahraga apa saja harus memahami dasar-dasar atletik terlebih dahulu, (Riyadi, 1985 : 4). Seiring dengan perkembangan zaman pendidikan jasmani merupakan yang utama di dukung oleh perkembangan ilmu dan teknologi yang dapat membentuk manusia seutuhnya. Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang bertujuan mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan pada dasarnya mengantarkan para siswa menuju pada perubahan-perubahan tingkah laku, baik intelektual, moral, maupun sosial, agar dapat hidup mandiri sebagai individu dan makhluk sosial sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kualitas dan kuantitas pengajaran yang dilaksanakannya, oleh karena itu pendidikan harus memikirkan dan membuat perencanaan secara seksama dalam meningkatkan kesempatan bagi peserta didik dan mampu memperbaiki kualitas pengajarannya. Untuk memenuhi hal tersebut guru dituntut untuk mampu mengelola pembelajaran yang memberikan rangsangan kepada peserta didik sehingga mampu belajar.

Dalam mengajar guru harus pandai menggunakan metode pendekatan secara aktif dan bijaksana, bukan sembarangan yang bisa merugikan anak didik Seto Mulyadi dalam Nursyid (2004 : 32). Metode pendekatan dalam pembelajaran ini di nilai perlu dalam pelaksanaan setiap materi pembelajaran. Guru merupakan sosok yang bergelut di dunia seni. Seni yang digelutinya adalah seni mengajar Suyatno (2005 : 13). Mengajar merupakan proses aktifitas pembelajaran yang melibatkan semua umur inderawi, pikiran, perasaan, nilai dan sikap yang membangun dan mendorong perubahan siswa. Untuk mencapai proses itu, guru membutuhkan gaya tersendiri dalam mengelola



pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan memberikan manfaat bagi siswa. Berarti aspek metode pembelajaran di olah di dalam kelas dengan pengalaman guru yang telah di petik selama ini, yang pada akhirnya memunculkan kesan tersendiri bagi guru. Disanalah letak seni mengajarkan itu. Cobalah bertanya kepada siswa tentang pembelajaran yang mereka sukai. Pasti siswa akan serempak menjawab, “ Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan yang saya sukai ”. Mengapa pembelajaran harus menarik dan menyenangkan? Karena, pembelajaran yang menarik berarti mempunyai unsur yang menggelitik bagi siswa untuk terus diikuti. Dengan begitu, siswa mempunyai motivasi untuk terus mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang menyenangkan berarti pembelajaran cocok dengan suasana yang terjadi dalam diri siswa. Kalau siswa tidak menyenangi proses pembelajaran, maka dia akan menjadi pasif, jenuh dan masa. Untuk menanganinya guru memerlukan seni tersendiri dalam pembelajaran.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan, persepsi orang tua terhadap makna bermain bagi kepentingan perkembangan anak, tidak sesuai dengan tuntunan wajib belajar yang harus di penuhi. Tidak jarang orang tua menganggap bahwa bermain itu hanyalah membuang waktu yang tidak ada nilainya. Padahal bila di kaji dari kepentingan anak yang sedang mengembangkan potensi dasarnya, bermain tersebut merupakan pengalaman dan proses kegiatan belajar yang mampu membawa mereka ke arah “ kematangan ”. Mengenai bermain ini, terutama bagi individu yang berusia muda, harus di pahami oleh orang tua dan orang yang lebih tua, sebagai suatu momen alamiah yang harus di alami oleh mereka alam kegiatan belajar untuk memperoleh “ pengalaman hidup ” yang berharga pada pembentukan kepribadian. Belajar, apakah sendiri atau dengan tidak lain terutama yang sebaya ataukah dengan dilengkapi oleh alat bermain ataukah tidak, memiliki makna yang sangat berharga bagi individu anak. Mereka belajar memahami lingkungan (sosial, budaya, psikologi, alam), belajar berbahasa, belajar bergaul, mengembangkan potensi yang dimiliki, mengembangkan kreatifitas, mengembangkan keberanian dan seterusnya. Melalui bermain individu anak akan mampu “menemukan jati dirinya”.

Untuk dapat kita pahami secara konseptual, kita harus mengungkapkan “ apa “ hakikat bermain itu. Bermain adalah suatu kegiatan yang dapat menimbulkan suasana yang menyenangkan dan di sukai oleh anak, di sebut kegiatan bermain. Kunci utama

yang mencirikan suatu kegiatan bermain bagi si anak, yaitu adanya “ kesenangan dan disukai ” oleh yang bersangkutan. Kebutuhan untuk beraktivitas dalam pola tertentu yang sangat membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan demikian, dalam kegiatan yang disebut bermain, terdapat unsur-unsur kesenangan dan disukai, pemenuhan kebutuhan naluriah yang berkaitan dengan pengembangan potensi anak yang bersangkutan. Dalam suasana bermain, si anak memperoleh pengalaman, baik yang berulang-ulang ataupun yang baru, yang akan menambah, memperkaya dan mengembangkan pengetahuan sebagai hasil belajar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, pembelajaran Penjaskes di Kelas V B SD Negeri 110 Palembang, khususnya cabang atletik yaitu pada nomor lari jarak pendek terdapat hambatan dalam penerimaan pembelajaran yang diberikan, dimana peneliti melihat para siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek terlihat kurang berminat dan tidak melakukan lari secara maksimal, serta gerakan larinya yang tidak benar, terutama sikap badannya kurang condong ke depan, ayunan lengan yang tidak benar, frekuensi langkah, panjang langkah dan pendaratan pada telapak kaki kurang tepat, oleh sebab itu peneliti mencoba mencari solusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan dasar lari jarak pendek agar dapat meningkatkan keaktifan dan keterampilan gerakan pada lari tersebut. Dengan menggunakan metode hukuman serta permainan yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa agar mau ikut berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran. Untuk itu peneliti berupaya memperbaiki proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain bentengan yang diterapkan pada siswa agar dapat meningkatkan keaktifan dan keterampilan lari jarak pendek. Materi atletik tersebut disajikan dalam bentuk bermain dengan variasi gerakan sedemikian rupa sehingga dapat mendorong siswa senang mempelajari atletik. Berdasarkan dari hasil proses pembelajaran atletik (lari jarak pendek) dari ke 24 siswa hanya 12 siswa (50%) yang dapat melakukan lari jarak pendek dengan benar, sedangkan 12 siswa (50%) belum dapat melakukannya dengan benar. Dari uraian tersebut diatas itulah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengadakan penelitian mengenai : “ *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Lari Sprint Melalui Permainan Bentengan Pada Kelas V SD Negeri 110 Palembang* ”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi masalah antara lain :

- 1) Siswa tidak menyenangi pembelajaran lari.
- 2) Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik, khususnya pada lari.
- 3) Guru tidak menguasai metode pembelajaran atletik (yaitu bermain bentengan).

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dalam penelitian ini agar peneliti tidak terlalu luas, peneliti hanya menitik beratkan pada pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek melalui permainan bentengan

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Adakah peningkatan keaktifan siswa lari sprint melalui permainan bentengan pada Kelas V SD Negeri 110 Palembang.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan metode bermain.
2. Untuk memperbaiki gerakan dasar lari jarak pendek melalui metode bermain
3. Untuk menemukan metode yang cocok bagi siswa Kelas V B agar dapat meningkatkan keaktifan dan keterampilan gerakan dasar lari jarak pendek (sprint).

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian adalah :

1. Bagi Siswa

- Terbentuknya minat dan perhatian siswa terhadap pembelajaran atletik lari jarak pendek dengan metode bermain.
- Menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat meningkatkan keterampilan, semangat dan aktivitas siswa sehingga kemampuan gerakan lari meningkat.

2. Bagi Guru

- Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan pengembangan model pembelajaran untuk meningkatkan minat dan kemampuan gerakan dasar lari jarak pendek (sprint).

3. Bagi Sekolah

- Sebagai bacaan, referensi bagi penelitian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng.2003. *Pembelajaran Bermain Anak*
Engkos Kosasih 1985 Teknik dan Program Latihan Jakarta : Akademi Pressindo.
- Hartati . 2008. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama*. Palembang : Departemen Pendidikan Nasional Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan.
- Herman Subarjah 2005. *Permainan kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Lutan.1996. *Modifikasi cabang Olahraga dan Model Pembeajarannya untuk Pendidikan Jasmani di SD* .Bandung : FPOK IKIP Bndung
- Nenggala , Asep K.2005 *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas II* Bandung Grafindo
- Riyadi , Tamsir 1985 *Petunjuk Atleti* Yogyakarta IKIP
- Sudono , Anggani. 2000 *Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta : Grasindo
- Soegito 1993 *Pendidikan Atletik* Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Suharsimi , Suharjono , Supardi. 2008 *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukintaka. 1997. *Teori Bermain*. Yogyakarta : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Yogyakarta
- Sukirno. 2001. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani* Palembang Universitas Sriwijaya
- Suyatno. 2005. *Permainan Pendukug Pembelajaran Bahasa dan Sastra*. Jakarta : Grasindo
- Tamat Tisnowati dan Moekarto Mirwan. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Unirsitsa Terbuka.
- Widya , Mochamad Djumidar A.2002 *Belajar Berlatih Gerakan-gerakan Dasar Atletik Dalam Bermain*.