

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEHNIK DASAR LARI SPRINT MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 4 AWAL TERUSAN KECAMATAN SIRAH PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR.

OLEH

SAKRONI

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06107206002

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

TAHUN AJARAN

2012

S.
796.412 07
Sak
U
2012
A. 130173



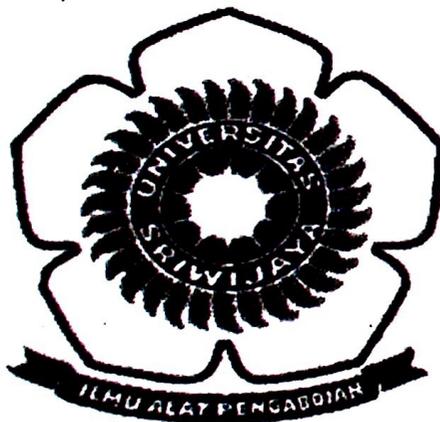
UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEHNIK DASAR LARI SPRINT MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 4 AWAL TERUSAN KECAMATAN SIRAH PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR.

OLEH

SAKRONI

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06107206002

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

TAHUN AJARAN

2012

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR
LARI SPRINT MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 4 AWAL TERUSAN KECAMATAN SIRAH PULAU PADANG
KABUPATEN OGAN KEMERING ILIR**

SKRIPSI OLEH

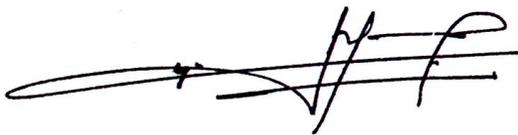
SAKRONI

Nomor Induk Mahasiswa 06107206002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui Oleh
Pembimbing 1,**

Pembimbing 2,



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987021002**

**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. RM. MPH
NIP. 194604261971102001**

Mengetahui

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



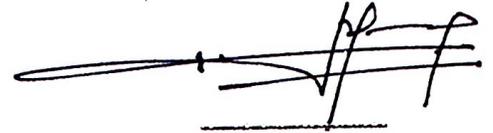
**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Sekretaris : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.RM,MPH



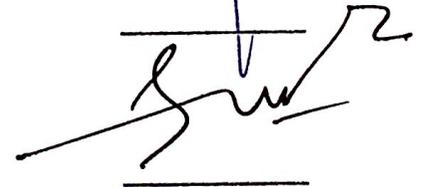
Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.



Palembang, 31 Desember 2012

**Diketahui oleh
Ketua Program Studi**



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

MOTTO PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.*
- ❖ *Ayahandaku M.Diah.H.Murod. dan Ibuku Sakdlah yang selalu mendoakanku atas keberhasilanku dan kasih sayangnya kepadaku yang tak pernah usal.*
- ❖ *Istriku yang tercinta Parensi dan anak-anakku tersayang Michel Anderson dan sibungsu Tia Ivanka yang selalu tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat atas keberhasilanku.*
- ❖ *Kakak-kakakku dan adik-adikku beserta keluarga besarku yang tak sempat kusebutkan yang selalu memberikan bantuan moral, tenaga dan lain-lain.*
- ❖ *Para Dosen pembimbingku yang selalu memberikan nasehat dan sarannya kepadaku selama ini dan tiada bosan-bosannya membimbingku.*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang aku sayangi dan aku banggakan.*
- ❖ *Anak-anak didikku SDNegeri 4 Awal Terusan yang selalu memberikan semangat.*
- ❖ *Seluruh Almamater yang telah membantu dan memberi semangat dalam penelitian dan penyusunan Skripsi ini.*

MOTTO :

- ❖ **Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan**
(Quran Surat Alam Nasyroh : 5)
- ❖ **Orang yang terbaik adalah orang yang dapat memberi manfaat bagi orang lain. (AL-Hadist)**

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmatnya, sehingga atas kehendaknya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Ketua Jurusan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Drs. Syamsuramel, M.Kes. dan Prof.Dr.dr.Fauziah.N.Kurdi,Sp.RM,MPH. Yang telah telah memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kepala SD Negeri 4 Awal Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang yang Telah memberikan izin penggunaan siswa kelas V sebagai sampel penelitian.
5. Para Dosen FKIP Universitas Sriwijaya yang telah ikut serta memberikan petunjuk.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Komering Ilir yang telah memberikan rekomendasi.
7. Guru-guru SD Negeri 4 Awal Terusan yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

- 8. Istri dan anak-anakku yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian skripsi ini.**
- 9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan tes awal dan tes akhir selama penelitian.**
- 10. Siswa-Siswi kelas V SD Negeri 4 Awal Terusan tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel.**
- 11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.**

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga mendapat imbalan dari allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermampaat bagi pembinaan dunia olahraga Atletik khususnya tehnik dasar lari sprint dimasa yang akan datang.

Palembang, November 2012

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Perumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Atletik.....	8
2.2. Pengajaran Atletik.....	9
2.3. Pengertian Lari Sprint.....	10
2.4. Jarak Lari Sprint.....	10
2.5. Tehnik Dasar Lari Sprint.....	11
2.5.1. Tehnik Start.....	11
2.5.1.1. Sikap Start Aba-aba Bersedia.....	11
2.5.1.2. Sikap Start Aba-aba Siap.....	12
2.5.1.3. Sikap Start Aba-aba "Yaa".....	13
2.5.1.4. Teknik Ayunan Tangan.....	14
2.5.1.5. Teknik Langkah Kaki.....	14

2.5.1.6. Posisi Kecondongan Badan.....	14
2.6. Metode.....	15
2.6.1. Hakikat Metode Bagian (Part Metode).....	16
2.7. Kerangka Berfikir.....	18
2.8. Hipotesis Tindakan.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	19
3.2. Rancangan Penelitian.....	19
3.2.1. Kegiatan Siklus 1.....	22
3.2.2. Kegiatan Siklus ke 2.....	24
3.2.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.2.4. Subjek Penelitian.....	26
3.2.5. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	26
3.2.6. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.2.7. Teknik Analisis Data.....	27
3.2.8. Instrumen Penelitian.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	30
4.1.1. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2. Data Awal.....	34
4.2. Data Hasil Penelitian.....	34
4.2.1. Siklus 1.....	34
4.2.1.1. Perencanaan.....	34
4.2.1.2. Tindakan (Pelaksanaan).....	34
4.2.1.3. Observasi.....	35
4.2.1.4. Hasil.....	36
4.2.1.5. Peningkatan Kegiatan Pembelajaran tehnik dasar Lari sprint.....	37
4.2.1.6. Refleksi Siklus Pertama.....	40
4.2.2. Siklus Kedua.....	40
4.2.2.1. Siklus Kedua.....	40
4.2.2.2. Perencanaan.....	41
4.2.2.3. Tindakan (Pelaksanaan).....	42
4.2.2.4. Observasi.....	43
4.2.2.5. Refleksi.....	44

4.2.2.6. Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Teknik dasar	
Lari sprint.....	45
4.3. Pembahasan.....	48
4.3.1. Pembahasan Siklus I.....	48
4.3.2. Pembahasan Siklus II.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA.....	52
---------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Start aba-aba bersedia.....	12
Gambar 2. Sikap Start aba-aba Siap.....	12
Gambar 3. Sikap Start aba-aba Yaa.....	13
Gambar 4. Sikap pada saat lari.....	15
Gambar 5. Desain Penelitian.....	21
Gambar 6. Grafik Distribusi Frekuensi Tes awal siswa.....	33
Gambar 7. Grafik Distribusi Frekuensi Tes siklus pertama.....	39
Gambar 8. Grafik Distribusi Frekuensi Tes siklus kedua.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen tes keterampilan tehnik dasar lari sprint.....	29
Tabel 2. Data Tes awal.....	31
Tabel 3. Data Awal.....	32
Tabel 4. Data Siklus I.....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Pertama.....	39
Tabel 6. Data Siklus II.....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Siklus kedua.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Hasil Tes Siklus 1 dan 2.**
- Lampiran 2. Usul Judul Skripsi**
- Lampiran 3. SK Penunjukan Pembimbing Skripsi**
- Lampiran 4. Surat Mohon Bantuan Melaksanakan Penelitian**
- Lampiran 5. Surat izin Kepala Dinas Pendidikan**
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Kepala SD Negeri 4 Awal
Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang.**
- Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari Kepala SD Negeri 4 Awal
Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang.**
- Lampiran 8. Kartu Bimbingan Sekripsi**
- Lampiran 9. Dekumen-dekumen Penelitian**
- Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. (RPP)**

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Upaya meningkatkan hasil pembelajaran tehnik dasar lari sprint melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 4 Awal Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan pembelajaran tehnik dasar lari sprint melalui metode bagian pada siswa kelas VSD Negeri 4 Awal Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan dua siklus dalam upaya peningkatan hasil pembelajaran tehnik dasar lari sprint melalui metode bagian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 4 Awal Terusan dengan jumlah sampel penelitian adalah 40 orang siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari siklus pertama terdapat 8 siswa dari 40 siswa yang baik atau 20%, 15 siswa yang sedang atau 37,5%, dan 17 siswa yang kurang atau 42,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan tehnik dasar lari sprint 23 orang siswa tuntas atau 57,5%, dan 17 orang siswa yang tidak tuntas atau 32,5% kemudian pada siklus kedua, mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan tehnik dasar lari sprint. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan tehnik dasar lari sprint 35 orang siswa tuntas atau 87,5% dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5%.

Secara klasikal ketuntasan belajar siswa setelah tindakan mencapai 87,5% di atas 85%, dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

Kata Kunci : *Pembelajaran, Tehnik dasar lari sprint, metode bagian.*

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Menurut Gyulai dalam Sukirno (2012:1) cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, yang membuat cabangnya istimewa yaitu : lebih dari lima puluh juta masyarakat dunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memiliki lebih dari seratus ribu klub atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi, hal ini belum termasuk klub-klub yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. Untuk itu cabang olahraga atletik mendapatkan keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga. Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan kita sehari-hari seperti jalan, lari, lempar dan lompat. Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik sangatlah lengkap, dimulai dari nomor lari jarak pendek (*sprint*), menengah (*middle distance*), jarak jauh (*long distance*), dan marathon dengan jarak 42,195 Km. untuk nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkrik, dan lompat tinggi galah dan masih banyak lagi nomor cabang lainnya seperti nomor lempar Sukirno, (2012:1).

Lari sprint merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat alami di dalam kehidupan manusia dan akan selalu dilakukan sehari-hari. Bahkan para pakar dan pengamat olahraga berpendapat, anak-anak pada umumnya sangat menyukai bentuk-

bentuk permainan yang berhubungan dengan gerakan lari seperti bermain hijau hitam gubak bunder dan permainan lainnya yang memiliki gerakan lari. Sehubungan dengan kemajuan dan peradapan manusia, kegiatan yang berhubungan dengan lari dimodifikasi menjadi suatu kegiatan lomba, yang tergabung pada nomor atletik. Sedangkan cabang olahraga atletik merupakan unsur cabang olahraga yang utama bagi Olympiade modern Ballesteros dalam dasar-dasar atletik dan latihan fisik, (2012:127).

Lari sprint adalah salah satu nomor cabang pada cabang atletik yang menuntut kemampuan khusus unsur-unsur teknik dasar, lari sprint yang dipengaruhi oleh empat unsur gerakan khusus, yaitu, awal, kekuatan kaki tumpuan, saat melayang dan memasuki finish dengan baik. Keempat unsur tersebut merupakan urutan gerak yang tidak terputus-putus. Dengan demikian hasil lari dapat dipengaruhi oleh tahapan-tahapan gerakan, yaitu kecepatan saat lari, kekuatan dan power pada otot kaki pada saat melakukan tolakan, koordinasi dan kelenturan pada saat melayang di udara serta melakukan finish yang baik digaris akhir finish Key, (1976:8) dalam Dasar-dasar atletik dan latihan fisik, 2012). Berdasarkan dari seluruh tahapan teknik gerakan dibentuk menjadi satu pola rangkaian gerakan lari dengan cepat, tepat, dan lancar dari mulai awalan start dibalok start, lari dan memasuki finish. Rangkaian gerakan tersebut harus tetap sama dan lancar, jangan sampai adanya perubahan atau gangguan gerak, terutama pada saat menjelang kaki tumpuan melakukan tolakan pada balok start.

Dari penjelasan kedua pakar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan teknik lari sprint dengan baik diperlukan penguasaan terhadap beberapa unsur-unsur gerakan khusus diantaranya awalan, tolakan kaki, posisi badan dan tangan, pandangan mata. Tetapi kenyataan yang didapat dilapangan masih banyak siswa yang belum dapat melakukan teknik dasar lari sprint dengan baik dikarenakan kurang menguasai unsur-unsur gerakan khusus tersebut. Sehingga hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri 4 Awalterusan dari 40 siswa yang dapat melakukan teknik dasar lari sprint dengan teknik yang baik hanya 7 siswa (17,5 %), yang sedang 10 siswa (25 %) yang belum dapat melakukan lari sprint dengan benar 23 siswa (57,5 %). Untuk itu peneliti merasa perlu untuk melakukan langkah-langkah perbaikan melalui metode yang diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lari sprint, yaitu dengan metode bagian. Dimana kita ketahui bahwa metode bagian merupakan suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. Simanjuntak, (2008:27).

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan hasil Pembelajaran Teknik Dasar Lari Sprint Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Awalterusan Kecamatan Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas permasalahan pembelajaran teknik dasar lari sprint beraneka ragam di antaranya:

- a. Siswa kurang melakukan latihan teknik dasar lari sprint dengan maksimal.
- b. Masih rendahnya motivasi siswa untuk melakukan latihan teknik dasar lari sprint karena sering terjadi kurang mengertinya manfaat latihan teknik dasar, hal itu tampak ketika dalam proses pembelajaran siswa kurang bersungguh-sungguh dalam latihan teknik dasar lari sprint, yang sering terjadi siswa langsung lari tanpa melakukan latihan teknik dasar lari sprint.
- c. Siswa kurang memahami tentang teknik-teknik yang mendukung dalam melakukan lari seperti teknik dasar lari sprint mulai aba-aba awalan, lari, dan finish.
- d. Masih kurang tepatnya penerapan pola atau metode pembelajaran yang disampaikan guru.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu menyimpang dari sasaran yang sebenarnya dan karena keterbatasan waktu, dana, serta tenaga maka peneliti hanya ingin mengetahui bagaimana upaya meningkatkan hasil pembelajaran teknik dasar lari sprint melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 4 Awal Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1. Pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan penugasan dan tanya jawab.
2. Hasil belajar siswa dinilai dari aspek kognitif 30%, psykomotor 50%, dan afektif 20%.
3. Materi yang digunakan yaitu teknik dasar lari sprint menggunakan start jongkok.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah sesuai dengan judul penelitian yang memfokuskan pada perbaikan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar lari sprint start jongkok melalui metode bagian, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar lari sprint dilakukan melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 4 Awal Terusan Kecamatan Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran khususnya pada gerakan teknik dasar lari sprint.
- b. Meningkatkan kemampuan dan penguasaan dalam malakukan teknik dasar lari sprint menggunakan start jongkok.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian antara lain:

1. Bagi Peneliti

- Diharapkan dapat merangsang peneliti agar lebih termotivasi mengembangkan profesinya.
- Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti sebagai pendidik agar dapat menerapkan di sekolah guna meningkatkan hasil belajar penjas orkes di sekolah dasar.

2. Bagi Guru

- Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran untuk mendapatkan strategi pembelajaran teknik dasar lari sprint melalui metode bagian.
- Sebagai sumbangan pemikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

3. Bagi Siswa

- Supaya memiliki pemahaman pengetahuan mengenai peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar lari sprint melalui metode bagian.
- Siswa lebih termotivasi, bersemangat dalam melakukan lari dan memahami materi pembelajaran dengan cara pembelajaran yang menarik tidak akan membosankan sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan siswa lebih aktif belajar.

4. Bagi Institusi / Organisasi Sekolah

- Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan untuk meningkatkan prestasi hasil belajar khususnya tentang teknik dasar lari sprint menggunakan start jongkok.
- Sebagai bahan untuk meningkatkan mutu pendidikan di lembaga sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bower. 1992. *Tiori of Learning New Jersey Publisning Company*.
- Depdikbud. 2004/2005. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi dan Latihan Jasmani untuk SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bakti.
- Kunandar. 2010. *Penelitian Tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oxendine. 1984. *Psychology of Motor Learning Englewood Eliffs, New Jersey Prentice Hill Inc*.
- Rahan Toknam. 1985. *Belajar Motorik dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sugito. 1995. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syariffudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.