

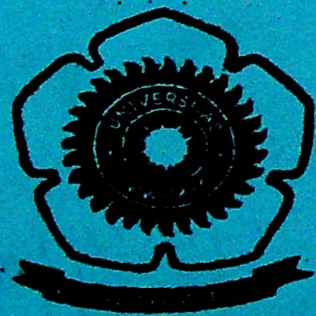
**PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN METODE INVATION GAMES  
DENGAN ALAT BAN BEKAS UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN AWALAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG**

**Skripsi oleh :**

**SARKONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN METODE INVATION GAMES  
DENGAN ALAT BAN BEKAS UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN AWALAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG**

**Skripsi oleh :**

**SARKONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**



S  
371.307  
Sor  
P  
2013

**PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN METODE *INVATION GAMES*  
DENGAN ALAT BAN BEKAS UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN AWALAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**SARKONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Afrizal, M.Kes**  
**NIP.196105281987022001**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**  
**NIP.195104211977101001**

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno, M.Pd**  
**NIP.195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum,at

Tanggal : 30 Agustus 2013

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs.Afrizal.M.Kes



2. Sekretaris : Drs.Djumsdin Syafril.M.Pd



3. Anggota : Dr.Sukirno




4. Anggota : Drs.Syamsul Ramel.M.Kes



5. Anggota : Dr.Hartati.M.Kes



Palembang, 7 September 2013  
Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs.Waluyo.M.Pd  
NIP.195601241984031001

## **Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ **Ibunda tercinta yang tak bosan-bosan memberi nasehat, semangat, serta Doa restunya sepanjang masa.**
- ❖ **Istriku (zubaidah) tercinta yang selalu mendukung dan memberi semangat agar tetap teguh serta mendoakanku.**
- ❖ **Anak-anakku ( Devi Permata Sari dan Achmad Zarkasih ) yang merupakan sumber spirit dan inspirasi dalam penyelesaian skripsi ini.**
- ❖ **Saudara-saudaraku yang tercinta yang mendukung setiap langkah dan keberhasilanku.**
- ❖ **Sahabat-sahabatku angkatan 2009 yang selalu bersama dalam suka dan duka.**
- ❖ **Bapak dosen pembimbingku ( Drs,Afrizal.M.Kes dan Drs,Djumadin Sysfril.M.pd )yang tak bosan-bosanya memberi dorongan,motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.**

## **Motto**

**“Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok adalah harapan”**

**“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua**

**(Aristoteles)”**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SWT atas rahmat karunianya-Nyalah skripsi ini berjudul:“ Pembelajaran Menggunakan Metode *Invation Games* Dengan Alat Ban Bekas Untuk Meningkatkan Keterampilan Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 85 Palembang”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

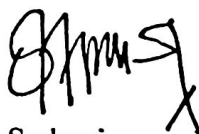
Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Afrizal, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Djumadin safril M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2013

Penulis,



Sarkoni

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : SARKONI  
NIM : 06097406011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN METODE *INVATION GAMES* DENGAN ALAT BAN BEKAS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN AWALAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG“ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,  
Yang Membuat Pernyataan,

METERAI  
TEMPEL  
ZATLE KEMENTERIAN KANORLA  
TOL  
A8E6DABF79249834  
ENAS RIBU RUPIAH  
6000 EJP  
SARKONI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL' .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh.....	8
2.2 Pengertian InvaTion Game .....	11
2.3 Kerangka Berfikir.....	14
2.4 Hipotesis Tindakan.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Subjek Penelitian.....	16
3.3 Lokasi Penelitian .....	16
3.4 Prosedur Penelitian.....	17
3.4.1 Siklus I.....	17
3.4.2 Siklus II .....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.5.1 Sumber Data.....	21
3.5.2 Jenis Data .....	21
3.5.3 Cara Pengambilan Data.....	21



3.6 Teknik Analisa Data..... 22

3.7 Jadwal Kerja..... 23

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... 24**

4.1 Hasil Penelitian ..... 24

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian ..... 24

4.1.2 Data Awal Penelitian..... 25

4.1.3 Siklus I ..... 25

4.1.4 Siklus II ..... 28

4.1.5 Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh ..... 31

4.2 Pembahasan..... 33

4.2.1 Siklus I ..... 33

4.2.2 Siklus II ..... 34

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 35**

5.1 Kesimpulan..... 35

5.2 Saran..... 36

**DAFTAR PUSTAKA ..... 37**

**LAMPIRAN ..... 38**

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Data Awal Keterampilan Gerak Lompat Jauh.....	25
2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Pertama .....	27
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Kedua .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis.....	40
2. Usulan Judul.....	41
3. SK Pembimbing .....	42
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	43
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas.....	44
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD .....	45
7. Keterampilan Tehnik Lompat Jauh.....	46
8. Foto Penelitian.....	52
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	57
10. Alat Penilaian Kemampuan Guru (APKG) .....	58
11. Kartu Bimbingan Skripsi .....	64

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Pembelajaran Menggunakan Metode *Invasion Games* Dengan Alat Ban Bekas Untuk Meningkatkan Keterampilan Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 85 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2013 s.d 24 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kecepatan lari sebagai awalan lompat jauh melalui metode *invasion game* dengan alat ban bekas pada siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran menggunakan metode *invasion game*, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 13,33% baik dari 4 siswa, 26,67% sedang dari 8 siswa dan 60% kurang dari 18 siswa. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya saja peneliti melaksanakan rencana tindakan meningkatkan model pembelajaran *invasion games* menggunakan ban bekas. Pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 56,67% 17 siswa dari 33,33% 10 siswa sedang, dan 3 orang siswa kurang 10%. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 30 siswa tuntas atau 90%. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan pembelajaran lompat jauh melalui metode *invasion games* dengan alat ban bekas ternyata dapat meningkatkan ketrampilan anak berlari sebagai awalan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang.

**Kata kunci:** Lompat Jauh, Metode *Invasion Games*, Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Inovasi terbaru yang dilakukan pemerintah saat ini adalah dengan menyempurnakan kualitas kurikulum yang lama, yaitu kurikulum berbasis kompetensi (KBK) dengan dikeluarkannya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (UU 20/2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lompat Jauh merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Melompat merupakan gerakan dasar, selain lari dan lempar. Lompat jauh merupakan gerak dasar lokomotor, gerak lokomotor didefinisikan sebagai berulang-ulang memindahkan tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat (Mahendra, 2001:25). Untuk menghasilkan gerakan menolak yang baik, diperlukan rangkaian gerak yang baik. Tujuan pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar secara umum, lompat jauh bertujuan untuk melakukan rangkaian gerak dengan awalan untuk mendapatkan hasil lompatan melalui tumpuan dengan jarak sejauh-jauhnya.

Pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh standar kompetensi untuk siswa kelas V semester 2 yaitu: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Lalu kompetensi yang diharapkan, Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Pengembangan dari SK dan KD diatas, yaitu Indikator. Indikator yang diharapkan yaitu siswa mampu melakukan teknik



awalan pada nomor lompat jauh gaya jongkok degan benar. Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pembelajaran terdapat beberapa kesalahan yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang. Mulai dari kurangnya pemahaman teknik dasar dan kurangnya kesungguhan siswa untuk melakukan aktivitas dalam proses pembelajaran. Selama pembelajaran berlangsung siswa terlihat kurang antusias dan bersemangat. Padahal sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah terbilang lengkap. Penggunaan metode yang biasa diberikan oleh guru yaitu menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Guru menjelaskan terlebih dahulu teknik lompat jauh gaya jongkok. Kekurangaktifan siswa terlihat dari kurang seriusnya siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh . Gerakan lompat jauh merupakan rangkain gerak yang menjadi satu kesatuan, yaitu gerakan awalan, gerakan menolak pada papan tumpuan, gerakan melayang di udara dan gerakan mendarat

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, pada materi lompat jauh gaya jongkok banyak siswa yang belum mencapai syarat ketuntasan. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang dicapai oleh siswa pada saat pembelajaran sebesar 75% dari pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Namun kenyataannya pada saat pembelajaran lompat jauh, sebanyak 15 orang siswa dari jumlah 30 siswa memperoleh nilai kurang dari 75, sehingga masih di bawah KKM. Dengan tidak berhasil memenuhi KKM berarti tujuan yang diharapkan tidak tercapai. Untuk itu peneliti mencari suatu cara agar siswa menyenangi pembelajaran dan dapat menghasilkan awalan lompat jauh yang benar. Peneliti mencari alternatif sebuah

permainan yang dapat meningkatkan hasil lompatan siswa dalam pembelajaran lompat jauh dan dapat memperbaiki gerakan awalan serta meningkatkan kecepatan dalam melakukan awalan. Berdasarkan kompetensi dasar, yaitu mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, peneliti tertarik memanfaatkan alat-alat yang ada disekitar sekolahan peneliti.

Berdasarkan latar belakang yang peneliti antara lain, melakukan lari melewati ban bekas. Ban bekas banyak terdapat lingkungan sekolah, sehingga peneliti melakukan pemanfaatan barang tersebut sebagai media pembelajaran. Permainan lomba berlari melewati ban bekas ini, diharapkan dapat memperbaiki teknik gerakan awalan yang dimiliki siswa. Siswa melakukan lari melalui beberapa ban yang disusun mulai dari 5 ban, lalu meningkat hingga mencapai 15 ban. Permainan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kecepatan dan diharapkan dapat memperbaiki gerakan awalan lompat jauh. Permainan ini sangat disenangi anak-anak, dikarenakan anak bergerak dengan leluasa dan dapat menguras energi mereka yang tersimpan. Selain itu diharapkan anak-anak akan menyukai pembelajaran lompat jauh dan meningkatkan keaktifan mereka dalam pembelajaran. Dengan demikian diharapkan melalui metode *invation games* diharapkan dapat meningkatkan keaktifan belajar siswa dan kecepatan dalam melakukan awalan pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD 85 Palembang. Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (action research) dengan menggunakan 2 (dua) siklus. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) evaluasi, dan (4) refleksi untuk melakukan langkah berikutnya. Syarat ketuntasan

yang digunakan yaitu 75%. Apabila belum sampai 75% maka akan diberikan tindakan selanjutnya.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a. Siswa belum memahami teknik dasar awalan lompat jauh
- b. Siswa belum aktif dalam mengikuti pelajaran
- c. Siswa belum memiliki kecepatan
- d. Siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimum
- e. Metode mengajar yang digunakan guru belum tepat

## 1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada pembelajaran menggunakan metode *invation games* dengan alat ban bekas dapat meningkatkan keterampilan anak berlari sebagai awalan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD negeri 85 Palembang

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui pembelajaran menggunakan metode *invation*



*games* dengan alat ban bekas dapat meningkatkan keterampilan anak berlari sebagai awalan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini mengetahui seberapa besar peningkatan kecepatan lari untuk awalan lompat jauh melalui metode *invation games* dengan alat ban bekas pada siswa V SD Negeri 85 Palembang

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:

#### **1.6.1. Bagi Peserta Didik**

- a. Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
- b. Perbaikan masalah yang ditemukan pada proses lompat jauh gaya jongkok.
- c. Peningkatan dan perbaikan kualitas dalam penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- d. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas atau diluar kelas.
- e. Hasil belajar siswa dapat meningkat.

### 1.6.2. Bagi Sekolah

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- b. Menumbuh-kembangkan budaya ilmiah di lingkungan sekolah, untuk proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan/pembelajaran secara berkelanjutan.
- c. Memberikan nilai tambah (*value added*) yang positif bagi sekolah
- d. Menjadi alat evaluasi dari program dan kebijakan pengelolaan sekolah yang sudah berjalan.

### 1.6.3. Bagi Guru

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai lompat jauh gaya jongkok
- b. Mendorong terwujudnya proses pembelajaran yang menarik, menantang, nyaman, menyenangkan, serta melibatkan siswa karena strategi, metode, teknik, dan atau media yang digunakan dalam pembelajaran demikian bervariasi dan dipilih secara sungguh-sungguh.
- c. Memberikan sikap profesionalisme dan karir pendidik
- d. Menghasilkan laporan-laporan penelitian tindakan kelas yang dapat dijadikan bahan panduan bagi para pendidik (guru) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran
- e. Tercapainya ketuntasan belajar siswa

- f. Mewujudkan kerja sama, kolaborasi, dan atau sinergi antar pendidik dalam satu sekolah
- g. Memecahkan masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran
- h. Peningkatan atau perbaikan kualitas keterampilan guru dalam penggunaan media, alat bantu belajar, dan sumber belajar lainnya.
- i. Pembiasaan guru dalam memecahkan masalah dan pembelajaran berbasis hasil temuan penelitian secara empiris

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyant, Biasworo. *Seri Olahraga dan Kesehatan Pelajar*. Jakarta. Grasindo
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta  
: Rineke Cipta
- Asrori, Mohammad. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : CV Wacana  
Prima
- Bahagia, Yoyo. 2009. *Permainan Invasi*.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/1949031619  
72111YOYO\\_BAHAGIA/PERMAINAN\\_INVASI %28MODUL%29/MODU  
L\\_1.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/PERMAINAN_INVASI_%28MODUL%29/MODU<br/>L_1.pdf). Diakses Tanggal 01 Mei 2013
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD*. Jakarta
- Djumaidar. 2011. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- FKIP, 2011. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, Inderalaya
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*, Akademika  
Kressindol Jakarta
- Kusumah, Wijaya . 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*,. Indeks: Jakarta
- Mahendra, Agus . 2001. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*, Departemen  
Pendidikan Nasional : Jakarta
- Muhadi dan AIP Syarifuddin, 1992 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit  
Departemen Pendidikan Nasional
- Suwarjo, dkk, 2007. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*,  
Penerbit Erlangga
- Sugiyono, 2010. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno, 2012. *Atletik*, Palembang: Unsri Press
- Tim abdi guru, 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan*, Jakarta:  
Erlangga.
- Widya, MD. 2002. *Belajar dan berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*.  
Jakarta: Gramada Offset.