



PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN RINTANGAN TALI MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Dendi Satriyo✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013

Disetujui Agustus 2013

Dipublikasikan Mei 2014

Keywords:

Learning Outcomes; Style

Long Jump Squat; Hurdle

rope

Abstrak

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah penerapan pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Sumur Jomblang Bogo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2011/2012?. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Sumur Jomblang Bogo. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil tes siklus II dibanding siklus I, terdapat 32 siswa (94%) yang tuntas, sedangkan yang belum tuntas berjumlah 2 siswa (6%). Pada angket terhadap pembelajaran diperoleh persentase 98%. Aspek afektif siswa yang tinggi ditemukan pada kerja sama dengan teman, keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan kesediaan menghormati model (guru), yaitu 100%. Terjadi peningkatan aspek psikomotorik pada siklus II yang cukup signifikan dibanding siklus I, ditemukan pada kualitas lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok, kualitas tolakan dan sikap kaki, badan dan tangan saat melayang, serta sikap kaki, badan dan tangan saat mendarat, yaitu 100%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Sumur Jomblang Bogo dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Saran yang dapat diberikan antara lain guru diharapkan dapat mengatur waktu dengan sebaiknya-baiknya dan mengkondisikan siswa selama pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali. Guru juga diharapkan dapat mengetahui kesulitan siswa selama proses pembelajaran dan memberikan perhatian yang lebih kepada siswa yang belum memahami materi pembelajaran

Abstract

Formulation of the problem in this research is the application of learning how to use a long jump rope obstacle to improving learning outcomes in the long jump squat force six graders Negeri 3 wells Jomblang Bogo District of Pekalongan Olean school year 2011/2012?. The method used was action research conducted in the two cycles, the first cycle and second cycle. Each cycle consists of four stages, namely planning, action, observation, and reflection. Subjects were students of class VI. The purpose of this study to determine the long jump improved learning outcomes through the application of learning style squat using a long jump rope barrier at the sixth grade students of SD Negeri 3 wells Jomblang Bogo. Data analysis using descriptive analysis with the percentage formula. The results showed that an increase in cycle test II compared to the first cycle, there were 32 students (94%) were completed, while the amount of unfinished 2 students (6%). In the questionnaire on acquired learning percentage of 98%. Affective aspects of students have been found to work with friends, courage in motion long jump squat style and willingness to respect the model (teacher), ie 100%. There was an increase in the psychomotor aspects of the second cycle is quite significant compared to the first cycle, was found in the quality of the prefix running long jump squat style, quality and attitude repulsion legs, body and arms while drifting, as well as the attitude of the legs, body and arms when landing, which is 100%. Based on the results of this study concluded that the learning using the long jump rope barrier at the sixth grade students of SD Negeri 3 wells Jomblang Bogo can improve student achievement. Advice can be given, among others, teachers are expected to manage your time better and better-conditioned the students during the learning hurdles long jump using a rope. Teachers are also expected to know the difficulties of the students during the learning process and give more attention to students who do not understand the learning material.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon : 024-8508007

Laman : <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik.unnes@telkom.net

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar. Aip Syaifuddin (1992:90) menyatakan lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Menurut Soegito, dkk (1994:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu : 1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) Gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan) dan 3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula, seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan yang lain.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Sumur Jomblang Bogo, Kecamatan Bojong, Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh siswa hanya diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, tanpa adanya variasi dan inovasi model pembelajaran yang baru. Kondisi ini tentunya kurang dapat mendorong siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. Siswa juga kurang percaya diri dan kurang berani dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Padahal, guru pun sudah berusaha untuk mengaktifkan siswa selama proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh menjadi kurang optimal sehingga akan berdampak pada pencapaian hasil belajar

siswa yang kurang optimal pula. Rata-rata nilai ulangan semester rendah yang diperoleh siswa, yaitu 70 dengan Kriteria Ketuntasan minimal 75. Guru dituntut dapat menjadi fasilitator dan motivator bagi siswa. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan rintangan tali merupakan strategi yang tepat digunakan di sekolah tersebut.

Melalui pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan rintangan tali diharapkan siswa akan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan dapat mengembangkan kemampuan siswa secara optimal sehingga kegiatan pembelajaran dapat mencapai tujuan pengajaran yang direncanakan dan hasil belajar siswa lebih memuaskan.

Berdasarkan uraian atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : “Penerapan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Rintangan Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Sumur Jomblang Bogo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2011/2012”.

PEMBAHASAN

Data Hasil Penelitian Siklus I

Pada Siklus I kegiatan dilaksanakan sesuai skenario pembelajaran dengan ketinggian rintangan tali 80 cm.

1. Hasil belajar siswa

Hasil belajar ini akan digunakan sebagai perbandingan dalam prestasi siswa di kelasnya pada pembelajaran Penjasorkes.

Hasil akhir belajar siswa

Komponen	Kelas VI
∑ Siswa	33
∑ Siswa tuntas belajar (Optimal ≥ 70)	27
∑ Siswa tidak tuntas belajar	6

% Ketuntasan belajar	82%
% Ketidaktuntasan belajar	18%

Frekuensi nilai hasil belajar siswa

Rentang Nilai	Jumlah siswa
44-55	0
56-65	2
66-75	18
76-85	11
86-100	2
Nilai tertinggi	90
Nilai terendah	63
Nilai rata-rata	75

2. Hasil angket siswa

No.	Pernyataan	N=33	
		Skor	Persentase (%)
1.	Apakah kamu mengerti pengertian dari lompat jauh?	33	100%
2.	Apakah kamu bisa menyebutkan macam-macam gaya dalam lompat jauh?	33	100%
3.	Apakah kamu bisa menjelaskan teknik dalam lompat jauh?	33	100%
4.	Apakah kamu bisa membedakan lompat jauh gaya jongkok dengan lompat jauh dengan menggunakan gaya lainnya?	32	97%
5.	Apakah kamu tahu tentang lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	30	91%
6.	Apakah kamu bisa menjelaskan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	29	88%
7.	Apakah kamu lebih mudah melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	31	94%
8.	Apakah kamu tahu kegunaan rintangan tali dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok?	28	85%
9.	Apakah kamu tahu posisi kaki yang benar saat melayang di udara ketika melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok?	29	88%
10.	Apakah kamu dapat mempraktikkan dengan benar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	30	91%

Rata-rata	31	93%
-----------	----	-----

Temuan penting tindakan kelas I

Temuan pertama pada saat pengkondisian belum kondusif, siswa seperti belum antusias dalam mengikuti pembelajaran karena menurut mereka masih seperti pembelajaran biasanya.

Temuan kedua pada tahap pelaksanaan pembelajaran, guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran terlebih dahulu kepada siswa. tetapi tidak secara berurutan. Guru belum membagi kelompok ketika di kelas sehingga siswa kurang disiplin saat menuju lapangan. Guru kurang membimbing siswa satu per satu secara berkeliling dan sebagian siswa masih ada yang bermain-main

Temuan ketiga, pada tahap ini siswa bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran, tetapi didominasi oleh siswa yang aktif dan pandai saja. Siswa menyampaikan kesulitan-kesulitan yang dialami selama pembelajaran. Guru memberi tugas untuk berlatih lompat jauh di rumah.

3. Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengamati sikap siswa (aspek afektif) dan unjuk kerja siswa dalam melakukan teknik lompat jauh (aspek psikomotor).

Aspek Afektif

No.	Aspek yang diamati	Presentase siswa		
		Sangat baik	Baik	Cukup baik
1.	Kerja sama dengan teman	21%	70%	9%
2.	Keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	18%	76%	6%
3.	Kesediaan menaati peraturan permainan	9%	82%	9%
4.	Kesediaan menghormati model (guru)	12%	85%	3%
5.	Sikap yang bersungguh-sungguh	18%	67%	15%

Aspek Psikomotorik

No.	Aspek yang diamati	Presentase siswa		
		Sangat baik	Baik	Cukup baik
1.	Penguasaan Teknik Awalan			
	Sikap badan	15%	76%	9%
2.	Kualitas lari	21%	73%	6%
	Penguasaan Teknik Menolak			
3.	Posisi tumpuan	18%	73%	9%
	Kualitas tolakan	12%	82%	6%
4.	Penguasaan Teknik Melayang			
	Sikap kaki, badan dan tangan	24%	70%	6%
5.	Penguasaan Teknik Mendarat			
	Sikap kaki, badan dan tangan	15%	76%	9%

4. Refleksi

Setelah proses pembelajaran dilaksanakan, maka dilakukan analisis terhadap

kegiatan pembelajaran, catatan lapangan, hasil angket, lembar observasi dan hasil belajar sehingga diperoleh data dan temuan penting yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan tindakan selanjutnya. Upaya yang dilakukan dalam perbaikan pembelajaran selanjutnya:

- 1) Guru akan lebih meningkatkan lagi dalam mengkondisikan, memberi perhatian yang lebih kepada siswa, serta berusaha meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Guru akan menyampaikan tujuan pembelajaran secara berurutan agar siswa paham apa yang harus dikerjakan sehingga tidak main-main di lapangan.
- 3) Sebelum menuju lapangan dibentuk kelompok lebih dahulu agar siswa lebih tertib dan disiplin.

- 4) Dalam penyimpulan materi sebaiknya melibatkan semua siswa bukan yang aktif dan pandai saja. Guru memberikan perhatian yang lebih kepada siswa yang masih mengalami kesulitan.

Hasil Penelitian Siklus II

Pada Siklus I kegiatan dilaksanakan sesuai skenario pembelajaran dengan ketinggian rintangan tali 40 cm

1. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti akan melakukan kegiatan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran yang telah disiapkan sebagai hasil dari observasi dan refleksi siklus I. Ketinggian dikurangi menjadi 50 cm untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

- 1) Hasil belajar siswa

Komponen	Kelas VI
Σ Siswa	33
Σ Siswa tuntas belajar (Optimal ≥ 70)	31
Σ Siswa tidak tuntas belajar	2
% Ketuntasan belajar	94%
% Ketidaktuntasan belajar	6%

Rentang Nilai	Jumlah siswa
44-55	0
56-65	0
66-75	15
76-85	16
86-100	2
Nilai tertinggi	92
Nilai terendah	67
Nilai rata-rata	77
Indikator ketuntasan	≥ 70

- 2) Hasil angket siswa

No.	Pernyataan	N=33	
		Skor	Persentase (%)

1.	Apakah kamu mengerti pengertian dari lompat jauh?	33	100%
2.	Apakah kamu bisa menyebutkan macam-macam gaya dalam lompat jauh?	33	100%
3.	Apakah kamu bisa menjelaskan teknik dalam lompat jauh?	33	100%
4.	Apakah kamu bisa membedakan lompat jauh gaya jongkok dengan lompat jauh dengan menggunakan gaya lainnya?	32	97%
5.	Apakah kamu tahu tentang lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	32	97%
6.	Apakah kamu bisa menjelaskan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	32	97%
7.	Apakah kamu lebih mudah melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	33	100%
8.	Apakah kamu tahu kegunaan rintangan tali dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok?	32	97%
9.	Apakah kamu tahu posisi kaki yang benar saat melayang di udara ketika melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok?	31	94%
10.	Apakah kamu dapat mempraktikkan dengan benar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan tali?	32	97%
Rata-rata		32	98%

1) Temuan penting tindakan kelas II

Temuan pertama pada saat pengkondisian sudah cukup kondusif, tetapi masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan penjelasan dari guru sehingga masih banyak bertanya ketika pembelajaran.

Temuan kedua pada tahap pelaksanaan pembelajaran, guru sudah membagi kelompok ketika di kelas sehingga siswa disiplin dan teratur saat menuju lapangan. Meskipun masih ada siswa yang main-main, tetapi siswa mulai

dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan rintangan tali dengan baik.

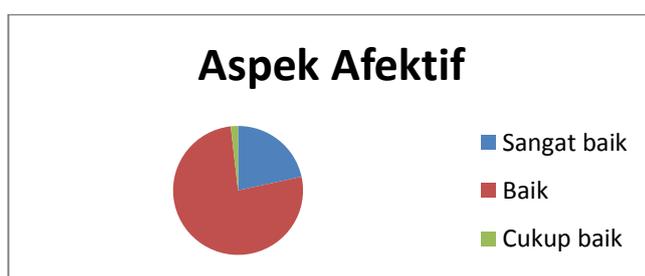
Temuan ketiga adalah pengalokasian waktu yang kurang sehingga siswa yang berada pada urutan terakhir terkesan terburu-buru dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan rintangan tali.

Temuan keempat, seharusnya guru memberikan penghargaan bagi siswa yang bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan rintangan tali paling baik dan penguatan agar siswa tidak mudah lupa tentang materi yang sudah diajarkan.

2) Observasi

	Presentase siswa
--	------------------

No.	Aspek yang diamati	Sangat baik	Baik	Cukup baik
1.	Kerja sama dengan teman	21%	79%	0%
2.	Keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	24%	76%	0%
3.	Kesediaan menaati peraturan permainan	12%	85%	3%
4.	Kesediaan menghormati model (guru)	27%	73%	0%
5.	Sikap yang bersungguh-sungguh	24%	70%	6%
	Rata-rata	21,6%	76,6%	1,8%



Aspek Psikomotorik

No.	Aspek yang diamati	Presentase siswa		
		Sangat baik	Baik	Cukup baik
1.	Penguasaan Teknik Awalan	21%	76%	3%
	Sikap badan	24%	76%	0%
2.	Kualitas lari	27%	73%	0%
	Penguasaan Teknik Menolak	12%	85%	3%
3.	Posisi tumpuan	24%	76%	0%
	Kuaitas tolakan	21%	79%	0%
4.	Penguasaan Teknik Melayang	21%	79%	0%
	Sikap kaki, badan dan tangan	21%	79%	0%
	Penguasaan Teknik Mendarat	21%	79%	0%
	Sikap kaki, badan dan tangan	21%	79%	0%
	Rata-rata	21,5%	77,5%	1%



3) Refleksi

Pada pembelajaran siklus II sudah memperoleh penilaian yang baik. Berdasarkan

proses pembelajaran yang sudah dilaksanakan ada beberapa teman walaupun tidak berpengaruh sehingga harus dilakukan perbaikan untuk proses pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali selanjutnya. Upaya perbaikan yang dilakukan peneliti, yaitu:

1. Guru akan lebih mempertegas kepada siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung.
2. Guru akan memberikan perhatian lebih kepada siswa yang masih kurang memahami materi, sehingga diperoleh nilai yang maksimal dalam hasil belajarnya.
3. Guru harus bisa merencanakan pengalokasian waktu dengan baik.
4. Guru memberikan penguatan dan penghargaan kepada siswa yang nilainya paling baik.

Hasil Temuan Peneliti

1. Hasil temuan tindakan

Pelaksanaan penelitian dilakukan berdasarkan pada hasil observasi sebelum penelitian ternyata masih banyak kendala-kendala yang dialami, baik oleh guru maupun siswa dalam proses pembelajaran. Masih ada siswa yang kurang berminat pembelajaran lompat jauh, kurangnya pengawasan membuat sebagian siswa kurang disiplin dan kadang masih mengganggu siswa yang lainnya. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi dalam belajar dapat memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, intensitas usaha dan upaya yang dilakukan maka prestasi belajar yang diperolehnya lebih baik. Dinyatakan oleh Brophy (2004) bahwa motivasi belajar lebih mengutamakan respon kognitif. Dalam hal ini, siswa dapat melakukan semua aspek aktivitas yang telah direncanakan guru sehingga berpengaruh pada hasil belajar (kognitif) siswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melaksanakan penelitian tindakan kelas guna perbaikan proses pembelajaran.

2. Hasil angket

Angket diberikan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok (aspek kognitif). Hasil jawaban angket siswa menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali sangat menyenangkan dan siswa tertarik mengikuti pembelajaran tersebut. Para siswa dimintai pendapatnya mengenai pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali. Setelah pelaksanaan pembelajaran dua kali, dapat dikatakan bahwa siswa merasa senang dan antusias mengikuti dan melaksanakan pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali. Pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan tidak menimbulkan kebosanan pada siswa dalam belajar dapat menimbulkan motivasi, minat dan perhatian dalam diri siswa. Hal ini dapat menjadikan siswa yang pasif menjadi aktif dan dengan keaktifan siswa yang tinggi dapat membangkitkan rasa ingin tahu siswa dalam belajar dan tentunya dapat meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa.

3. Hasil observasi

Observasi meliputi aspek afektif dan psikomotorik siswa. Pada siklus I aspek afektif siswa yang paling tinggi ditemukan pada kesediaan menghormati model (guru), yaitu 97, sedangkan yang paling rendah ditemukan pada sikap yang bersungguh-sungguh, yaitu 75%. Aspek psikomotorik yang paling tinggi ditemukan pada kualitas lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok, kualitas tolakan dan sikap kaki, badan dan tangan saat melayang, yaitu 94%, sedangkan aspek yang rendah pada sikap badan dalam awalan lompat jauh gaya jongkok, posisi tumpuan kaki saat tolakan dan sikap kaki, badan dan tangan saat mendarat. Pada siklus II diperoleh peningkatan yang cukup signifikan, pada aspek afektif yang paling tinggi ditemukan pada aspek kerja sama dengan teman, keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan kesediaan menghormati model, yaitu 100%, sedangkan yg paling rendah ditemukan pada sikap yang bersungguh-sungguh, yaitu 94%. Pada aspek psikomotorik yang paling tinggi ditemukan pada

aspek pada kualitas lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok, kualitas tolakan dan sikap kaki, badan dan tangan saat melayang, serta sikap kaki, badan dan tangan saat mendarat, yaitu 100%, sedangkan aspek yang paling rendah ditemukan pada sikap badan saat awalan dan kualitas tolakan, yaitu 97%.

4. Hasil belajar

Pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan tali diperlukan perencanaan yang tepat dan matang sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pembelajaran yang terencana memotivasi siswa untuk memecahkan masalah dan memperoleh pengalaman. Dalam pembelajaran terdapat tiga faktor yang berperan, yaitu siswa sebagai subyek didik, guru sebagai motivator dan fasilitator, lingkungan sebagai faktor pendukung yang saling mempengaruhi.

Proses pembelajaran lompat jauh yang dilakukan selama beberapa kali oleh peneliti dengan menggunakan rintangan tali pada pembelajaran Penjasorkes secara optimal maka hasil belajar yang dicapai sangat memuaskan dan ini sebagai penentuan prestasi siswa dalam mata pelajaran Penjasorkes. Selama proses pembelajaran berlangsung siswa sangat paham akan materi yang diberikan dan aktivitas yang diharapkan oleh guru dapat tercapai, terbukti prestasi belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Seorang siswa akan belajar lebih baik dan lebih bermakna apabila mengalami apa yang sedang dipelajari dan bukan hanya sekedar mengetahuinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arip Syaifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Hamdu G & L Agustina. 2011. Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan* 12 (1):90-96.
- Sugito, dkk., 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud