



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG-GELANG PADA SISWA KELAS V SDN 02 GARUNGWIYORO

Teguh Budi Raharjo ✉

SD Negeri 02 Gunung Wiyono, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2014

Disetujui Juli 2015

Dipublikasikan Agustus 2015

Keywords:

*Long Jump; Jump Games
bracelets*

Abstrak

Penelitian ini adalah terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia disekolah baik secara kuantitas maupun kualitas karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru penjas selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran. Apakah melalui pendekatan permainan lompat gelang-gelang dapat mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh. Tujuan yang diharapkan adalah untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Permainan Lompat Gelang-gelang. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan ke siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata kondisi awal (74,06), rata-rata siklus 1 (75,75) dan rata-rata siklus 2 (77,13) sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (3,07 %). Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lompat jauh dapat dilihat dari nilai KKM (75) atau tuntas sebesar 28,12 %, setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 17 dari 32 (53,12) pada siklus 2 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 26 siswa dari 32 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar (81,25%).

Abstract

This study is the limited infrastructure available in schools both in quantity and quality due to less supported by the level of ability, creativity and innovation, the operator of physical education teachers, especially in developing learning models. Does the game approach jump rings can know jauh. Tujuan increase learning outcomes expected jump was to determine Improved Learning Outcomes through the Long Jump Jump Games bangles. This study uses a classroom action research. Instruments used in collecting data obtained from the test results shown student performance during the implementation of the test. Data analysis was done descriptively comparative aimed to compare the conditions before and after the learning corrective action is held. From the results of research conducted, an increase in student learning outcomes from initial conditions to cycle 1 and cycle 2, both from an increase in the average value of the initial conditions (74.06), the average cycle 1 (75.75) and the average average cycle 2 (77.13) so that the increase from baseline to 2 cycles of (3.07%). Increased learning ability in the long jump motion can be seen from the KKM (75) or completed at 28.12%, after the action on the first cycle of students who pass the value of learning as much as 17 of the 32 (53.12) in cycle 2 which memiliki value above KKM many as 26 students from 32 students overall or completed by (81.25%).

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Dukuh Bandar Utara Rt 02 Rw 6 Desa Gandarum

Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan

E-mail: teguhbudiraharjo45@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang. Pada hakekatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2003:5).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di Sekolah Dasar, mata pelajaran ini sangat berguna untuk membentuk sehat jasmani. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktifitas dan kegiatan, karena didalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Melalui pembelajaran lompat jauh, diharapkan siswa lebih senang, semangat, mempunyai sifat disiplin dan percaya diri. Agar pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lompat jauh dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-motode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD yang masih tergolong anak-anak bentuk aktifitasnya cenderung berupa permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :Apakah bermain lompat gelang-gelang dapat meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh pada siswa kelas V SDN 02 Garungwiyo Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 ?

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian adalah dengan penerapan bermain lompat gelang-gelang untuk meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh siswa kelas V SDN 02 Garungwiyo Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

METODE

Subyek dari penelitian ini adalah penulis yang juga guru penjaskes Sekolah Dasar Negeri 02 Garungwiyo Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Obyek penelitian ini adalah semua siswa kelas V SDN 02 Garungwiyo Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Yang berjumlah 32 siswa yang terdiri atas 17 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 15 siswa berjenis kelamin perempuan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2014 dan 10 April 2014. Karena peneliti adalah guru penjasorkes, maka tempat yang diambil sebagai bidang penelitian juga bertempat di sekolah peneliti sendiri, tempat penelitian ini adalah halaman SDN 02 Garungwiyo, Alamat Desa Garungwiyo Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini akan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang direncanakan akan terdiri dari 2 siklus, langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri dari atas empat komponen, yaitu: 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2010:272). Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama proses pembelajaran. Tingkah laku siswa diamati selama proses pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual

maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktivitas siswa.

2. Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:274) metode dokumentasi adalah metode yang mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan digunakan meliputi data nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi Lompat Jauh melalui Permainan lompat gelang-gelang semester II Tahun Pelajaran 2013/2014 dan foto kegiatan pembelajaran.

3. Tes

Metode tes ini digunakan untuk memperoleh data hasil siswa setelah melakukan tindakan pada siklus I dan siklus II. Hasil belajar inilah yang diambil sebagai data hasil tes setelah mengalami tindakan.

Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka – angka sebagai ukuran prestasi) dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian, sebab analisis yang salah akan mengakibatkan pengambilan kesimpulan yang salah pula. Karena suatu kesimpulan dapat di ambil dari analisis data tersebut. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif komperaktif. Pada analisa deskriptif hasil penilaian uji praktek olahraga pada tahap pra siklus, siklus ke-1, dan siklus ke-2 dihitung perolehan rata-rata kelas dan dibandingkan apakah ada peningkatan dari tahapan-tahapan

tersebut. Pada analisa deskriptif komperaktif hasil pengamatan terhadap siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dianalisa atas kualitas perilaku pada saat persiapan, pelaksanaan, dan akhir pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, siswa sangat antusias, sangat senang mengikuti kegiatan pembelajaran, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan. Pada siklus 1 dari jumlah 32 siswa kelas V, ada 10 siswa yang sudah dapat melakukan lompat jauh dengan benar. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas V SDN 02 Garungwiworo, Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2013/2014.

Tabel 1 Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus I:

Tabel 1: Perbandingan Hasil Belajar pada Kondisi Awal dan Siklus I

No	Nama Siwa	Nilai	Siklus 1		
		Awal	Nilai	MK/BMK	T/BT
1.	Panggih Nursena	70	73	BMK	BT
2.	Ikrom	73	75	MK	T
3.	Ainul Azis	76	78	MK	T
4.	Alfiyah	71	74	MK	BT
5.	Bara Ardiyanto	73	77	MK	T
6.	Ihwanudin	78	82	MK	T
7.	Irfan	74	76	BMK	T

8.	Laelatul Khasanah	72	72	MK	BT
9.	Pathanudin	78	79	MK	T
10.	Riki Khoirul Anam	73	76	MK	T
11.	Syaeful Anwar	74	73	MK	BT
12.	Ahmad Fadzol M	76	78	MK	T
13.	Aisatul Munawaroh	72	74	MK	BT
14.	Ahmad Ghozali B	80	82	MK	T
15.	Arif Mughni A	75	76	MK	T
16.	Eli Sri Sutrimo	72	74	MK	BT
17.	Hulpi	74	77	MK	T
18.	Ismawati	73	74	MK	BT
19.	Iqbal Makin	75	77	MK	T
20.	Laela Nur Azizah	72	76	MK	T
21.	Lutfiah Khasanah	75	75	BMK	T
22.	Maryati	73	73	BMK	BT
23.	Muh.Faro'i	83	85	MK	T
24.	Muh.Masruri	73	76	MK	T
25.	Nikmatun Jazilah	74	74	BMK	BT
26.	Nurul Hikmah	72	74	MK	BT
27.	Riris Santi	71	73	MK	BT
28.	Via Nofikasari	73	74	MK	BT
29.	Yola Putri A	73	75	MK	T
30.	Zahrotul Ainiyah	74	74	BMK	T
31.	Roip	74	74	BMK	T
32.	Neti Musfiratun	73	74	MK	BT
Jumlah		2370	2424		
Rata – rata kelas		74,06	75,75		

Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus 1 rata-rata meningkat menjadi 75,75.

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran lompat jauh siklus 1 pada siswa kelas V SDN 02 Garungwiyoro Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2013/2014.

Tabel 2. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	1	3,12
80 – 84	Baik	Tuntas	2	6,25
75 – 79	Cukup	Tuntas	14	43,75
65 – 74	Kurang	Belum tuntas	15	46,88
Jumlah			32	100%

Selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, siswa sangat antusias, sangat senang dengan model pembelajaran yang digunakan, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya

memuaskan, tetapi siswa melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai

pembelajaran. Dengan dilaksanakannya pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat gelang-gelang, siswa yang kurang tertarik belajar teknik dasar lompat jauh menjadi termotivasi, hal ini memudahkan guru dalam memberikan teknik dasar lompat jauh. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran

yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan kemampuan siswa selama mengikuti pembelajaran

Di tabel 3 deskripsi data hasil belajar lompat jauh dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus 2 siswa kelas V SDN 02 Garungwiyo, Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2013/2014 berikut :

Tabel 3. Perbandingan Hasil Belajar pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Nama	Siklus 1	KKM	Siklus 2	KKM
1.	Panggih Nursena	73	75	73	75
2.	Ikrom	75		77	
3.	Ainul Azis	78		80	
4.	Alfiyah	74		74	
5.	Bara Ardiyanto	77		81	
6.	Ihwanudin	82		85	
7.	Irfan	76		78	
8.	Laelatul Khasanah	72		75	
9.	Pathanudin	79		81	
10.	Riki Khoirul Anam	76		77	
11.	Syaeful Anwar	73		77	
12.	Ahmad Fadzol M	78		80	
13.	Aisatul Munawaroh	74		75	
14.	Ahmad Ghozali B	82		82	
15.	Arif Mughni A	76		76	
16.	Eli Sri Sutrimo	74		74	
17.	Hulpi	77		77	
18.	Ismawati	74		74	
19.	Iqbal Makin	77		78	
20.	Laela Nur Azizah	76		76	
21.	Lutfiah Khasanah	75		77	
22.	Maryati	73		75	
23.	Muh.Faro'i	85		87	
24.	Muh.Masruri	76		77	
25.	Nikmatun Jazilah	74		74	
26.	Nurul Hikmah	74		75	
27.	Riris Santi	73		74	
28.	Via Nofikasari	74		75	
29.	Yola Putri A	75		77	
30.	Zahrotul Ainiyah	74		76	
31.	Roip	74		76	
32.	Neti Musfiratun	74		75	
Jumlah		2424		2468	
Rata – rata		75,75		77,13	

Data di atas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat gelang-gelang pada siklus 2 nilai rata-ratanya menjadi 77,13. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar 81,25 % siswa (26 anak) dari jumlah keseluruhan 32 siswa memiliki nilai diatas

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75.

Berikut tabel 4 prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran lari cepat siklus 2 pada siswa kelas V SDN 02 Garungwiyoro, Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2013/2014.

Tabel 4. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	2	6.25
80 – 84	Baik	Tuntas	5	15.63
75 – 79	Cukup	Tuntas	19	59.37
65 – 74	Kurang	Belum tuntas	6	18.75
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kondisi siklus 2 hasil belajar siswa dengan kategori baik sekali (tuntas) 2 anak (6,25%), baik (tuntas) sebanyak 5 anak (15,63%), cukup (tuntas) 19 anak (59,37%), Kurang (belum tuntas) 6 anak(18,75%), Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh.

Berikut tabel 5 Perbandingan peningkatan rata-rata hasil belajar pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat gelang-gelang pada siswa kelas V SDN 02 Garungwiyoro Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014:

Tabel 5. Perbandingan Hasil Rata-rata Hasil Belajar dari Kondisi Awal sampai Siklus 2

Rata-rata Hasil Belajar Siswa			
Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
74,06	75,75	77,13	3,07

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lompat gelang-gelang meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa. Untuk mengetahui adanya peningkatan oleh peneliti dilakukan tes unjuk kerja siswa pada akhir pembelajaran. Dari hasil tindakan siklus 1 diperoleh 58 % dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan lompat jauh dengan benar, sedangkan 42 % siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus pertama mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data awal atau pra pembelajaran siswa yang dapat melakukan lompat jauh hanya 10 siswa, setelah ada tindakan ada 27 siswa yang bisa melakukan lompat jauh dengan benar.

Dari data keseluruhan siswa jumlah nilai awal 2371 dengan rata-rata kelas 74,09 sedangkan setelah adanya tindakan jumlah nilai siswa menjadi 2424 dengan rata-rata kelas 75,75. Untuk siswa putra nilai tertinggi 85, nilai terendah 73. Sedangkan siswa putri nilai tertinggi 76, nilai terendah 73. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran lompat jauh sejumlah 8 siswa, lainnya sudah dapat melakukan lompat jauh dengan benar. Lebih jelasnya hasil dari penilaian terlampir. Menurut observer hambatan dan kendala yang ditemukan selama siklus 1 adalah pada saat melompat dan mendarat masih banyak siswa melakukannya belum benar. Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua.

Dari hasil tindakan siklus 2 diperoleh 81,25% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan lompat jauh dengan benar sedangkan 18,75% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data pada siklus 1, siswa yang dapat melakukan lompat jauh 16 siswa, setelah ada tindakan pada siklus 2 ada 26 siswa yang bisa melakukan Lompat jauh dengan benar. Dari data keseluruhan siswa tersebut jumlah nilai pada siklus pertama 2424 dengan rata-rata kelas 75,75 sedangkan setelah adanya tindakan jumlah nilai menjadi 2468 dengan rata-rata kelas

77,13. Untuk siswa putra nilai tertinggi 87 nilai terendah 73 sedangkan siswa putri nilai tertinggi 77, nilai terendah 74. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran Lompat jauh sejumlah 15 siswa lainnya sudah dapat melakukan lompat jauh dengan benar.

Pada pembelajaran siklus kedua ini siswa yang sudah dapat melakukan lompat jauh dengan benar sejumlah 26 dan yang belum bisa melakukan Lompat jauh dengan benar hanya tinggal 6 siswa. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilaksanakan selalu mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, itu ditandai adanya kenaikan kemampuan lompat jauh siswa dari setiap pertemuan pembelajaran melalui pendekatan permainan lompat gelang-gelang. Dan dengan materi lompat jauh yang tadinya siswa merasa jenuh atau enggan melakukan sekarang siswa menjadi senang, setelah materi lompat jauh di modifikasi dengan permainan lompat gelang-gelang anak serasa tidak ingin mengakhiri pembelajaran dan tentunya anak-anak bisa tertawa, berteriak, berkeriang dan gembira

SIMPULAN

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh yang diberikan dengan menggunakan pendekatan permainan Lompat Gelang-gelang, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dan dapat meningkatkan waktu gerak per siswa menjadi efektif, siswa menjadi lebih aktif melakukan gerakan lompat jauh. Pembelajaran melalui permainan lompat gelang-gelang juga dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Garungwiyoro Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan.

Peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan Lompat Gelang-gelang, adanya peningkatan kemampuan melakukan lompat jauh siswa yang pada awalnya hanya 9 siswa, kemudian meningkat menjadi 26 siswa .

Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 53,12 %, jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 81,25 %, dengan jumlah siswa yang tuntas 26 siswa. Dengan demikian secara klasikal dapat diartikan bahwa materi pembelajaran lempar cakram pada siswa kelas V dinyatakan telah tuntas dan dapat dilanjutkan dengan materi berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristiyanto Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Sunarno Agung. 2001. Metode Penelitian Keolahragaan
- Purnomo Eddy, 2001, Dasar-dasar Gerak Atletik (<http://abduladzan.blogspot.com/2013/03/sejarah-atletik-di-indonesia.html>)
- <http://anneahira.com/atletik-lompat-jauh.htm> (<http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik>)
- Kurikulum 2004. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional
- Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Jakarta: Depdikbud
- Anitah Sri, W, DKK. 2008. Strategi Pembelajaran di SD, Jakarta : Universitas terbuka
- Sugiyanto. 2004. Perkembangan dan belajar motorik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto. 2009. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis : PT Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. 2009. Prosedur Penelitian Praktis, Bandung : Rineka Cipta
- Tim Penjas SD. (2004). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 5. Jakarta: Yudistira.
- Zaenal Aqip. 2008. Penelitian Tindakan kelas. Bandung : Yrama Widya