

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN METODE PERMAINAN DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA
DAN KESEHATAN**

**(Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020
Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJAS



OLEH :

ZUHDA RUSDIWAN
NPM: 17.1.01.09.0136

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020

Skripsi oleh :

ZUHDA RUSDIWAN
NPM: 17.1.01.09.0136

Judul :

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan
Kauman Kabupaten Tulungagung)**

elah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

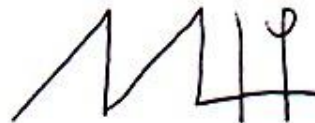
Tanggal : 9 Januari 2020

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh :

ZUHDA RUSDIAWAN
NPM: 17.1.01.09.0136

Judul :

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan
Kauman Kabupaten Tulungagung)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 16 Januari 2020

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



Mengetahui,
DEKAN FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.

NIDN.0009075501

0007076A01

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Zuhda Rusdiawan
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Tulungagung/ 3 oktober 1986
NPM : 17.1.01.09.0136
Fak/jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 6 Januari 2020

Yang menyal

ZUHDA RUSDIAWAN
NPM: 17.1.01.09.0136

MOTO

**“jadi diri sendiri yang berguna bagi
orang lain”**

Abstrak

Zuhda Rusdiawan: Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung). Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri 2020.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lompat Jauh.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi awal dan evaluasi yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2018-2019 pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada saat itu masih banyak siswa yang ragu, takut dan belum tuntas dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Teknik tolakan pada kaki yang masih salah, jarak lompatan yang kurang jauh.menjadi permasalahan dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren kecamatan Kauman kabupaten Tulungagung.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan lompat tanpa sasaran tumpuan dan dengan tali karet. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

Berdasarkan hasil observasi, hasil tindakan, dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus 1 terdapat 15 siswa yang mampu melakukan dan mendapatkan nilai KKM diatas 75 sebanyak 65 %. Sedangkan pada siklus 2 sebesar 100% siswa yang tuntas dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Dengan berlangsungnya 2 siklus maka tuntas sudah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren tahun ajaran 2019-2020 kecamatan Kauman kabupaten Tulungagung) ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas serta teman kost yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman kos yang selalu ada saat suka dan duka.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Januari 2020

Zuhda Rusdiawan
NPM: 17.1.01.09.0136

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL..	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.	iii
HALAMAN PENGESAHAN..	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN..	vi
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan dan Pemecahan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	5
G. Hipotesis Tindakan	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	32
C. Kerangka Berpikir.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Subjek dan <i>setting</i> Penelitian	34
B. Prosedur Penelitian.....	34
C. Instrumen Pengumpulan Data	37
D. Teknik Analisis Data.....	41
E. Rencana Jadwal Penelitian.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Selintas <i>Setting</i> Penelitian	44
B. Deskripsi Temuan Penelitian	44
C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan.....	47
D. Kendala dan Keterbatasan.....	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tahapan langkah di tiap siklusnya.....	35
3.2 Rencana siklus penelitian.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permainan lompat tanpa menentukan tumpuan	18
2.2 Permainan lompat melewati tali.....	19
2.3 Langkah-langkah teknik awal lompat jauh gaya jongkok.....	23
2.4 Fase awalan lompat jauh gaya jongkok.....	25
2.5 Fase tolakan lompat jauh gaya jongkok.....	27
2.6 Fase melayang lompat jauh gaya jongkok.....	28
2.7 fase pendaratan lompat jauh gaya jongkok.....	29
3.1 Prosedur siklus penelitian (PTK).....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Daftar nama siswa.....	49
2 : Hasil siklus 1.....	50
3 : Hasil siklus 2.....	51
5 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	53
6 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	60
7 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	61
8 : Dokumentasi.....	62
9 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	65
10 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan aktifitas penting dalam kehidupan manusia dan setiap orang mengalami belajar dalam kehidupannya. Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab (Ibrahim, 2000: 5). Sedangkan menurut Susarno dkk, (2010: 48) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengajarkan anak menuju ke arah yang lebih baik dan menjadikan manusia untuk bertanggungjawab sesuai dengan tindakan yang dilakukan dalam kehidupan masa depan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Penjaskes juga menekankan pada pendidikan karakter siswa, diantaranya keberanian, kejujuran, kerja keras dll.

Sesuai dengan ketentuan Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 ayat 2a: “Pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis”. Jadi sebagai calon pendidik guru dapat menciptakan suasana belajar yang diharapkan. (UU RI No. 20 tahun 2003)

Di SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung sudah menerapkan kurikulum 2013. Dalam SK-KD kurikulum K13 kelas IV semester 1 terdapat kompetensi dasar poin 3.3, yaitu memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam atletik nomor lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Pada saat melakukan observasi pada kelas IV tahun ajaran 2018/2019, banyak siswa yang nilainya belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Saat dilakukan pembelajaran atletik nomor lompat jauh yang diberikan kepada siswa disampaikan kurang variatif karena kurang adanya sarana yang memadai dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, yaitu pembelajaran secara aktif pembelajaran jarang melibatkan siswa, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah

satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh, siswa memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Apalagi dengan media yang bewarna-warni siswa sekolah dasar akan lebih menyukainya. Apabila perasaan senang dan gembira telah muncul dalam diri siswa, secara tidak langsung siswa dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu harus menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan penerapan permainan lompat yang selama ini jarang atau bahkan tidak diterapkan disekolah. Dengan tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin tetapi membuat siswa tertarik dan membangkitkan semangat siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya siswa yang kurang senang dengan pembelajaran lompat jauh karena pembelajaran kurang variatif.
2. Nilai hasil belajar lompat jauh yang mayoritas belum mencapai KKM

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini ruang lingkup yang diteliti perlu diperjelas sebagai batasan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penerapan permainan lompat dengan karet gelang.
2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diukur dengan tes lompat jauh gaya jongkok.
3. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas IV SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2019/2020.

D. Perumusan dan Pemecahan Masalah

1. Adakah peningkatan hasil belajar lompat gaya jongkok dengan menggunakan metode permainan dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung?
2. Jika ada, seberapa besar peningkatannya terhadap hasil belajar?
3. Pada penelitian ini akan digunakan metode permainan dengan media lompat tanpa tumpuan dan gelang karet.
4. Diharapkan dengan adanya permainan yang akan diberikan mampu memperbaiki kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sehingga nilai siswa akan mampu mencapai KKM.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2019/2020.
2. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2019/2020.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dari penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat.
 - b. Membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran yang menyenangkan.
2. Bagi Guru
 - a. Sebagai alternatif dalam pembelajaran pada proses pembelajaran di sekolah atau dalam rangka perbaikan pembelajaran di sekolah.
 - b. Dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan materi-materi pembelajaran Penjasorkes.

3. Bagi Peneliti

- a. Dapat menambah wawasan dalam prosedur karya ilmiah yang benar
- b. Untuk mendapatkan wawasan saat terjun langsung ke dalam sekolah atau dunia pendidikan.

G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti terhadap permasalahan yang dirumuskan. Hipotesis merupakan pernyataan-pernyataan yang masih harus diuji kebenarannya (Maksum, 2012: 46). Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2019/2020.

Daftar Pustaka

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Sursimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Artikel Olahraga. 2011. Pengertian dan Definisi Hasil Belajar. (Online). (<http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html>, diakses 4 Oktober 2019).
- Cristanto, Irfan. 2013. “Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking In The Air (Studi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun)”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Heryana, Dadan dan Verianti, Giri. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Jakarta: Acarya Media Utama.
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Rusli. 2000. *Pengantar Kependidikan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Katzenbogner, Hans dan Medler, Michael. 1995. *Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 2 Nomor Lompat*. Terjemahan oleh Suyono Ds. 1996. Penerbit PASI.
- Kelompok Kerja Guru Olahraga. 2019. *Kisi-kisi Ujian Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah Tahun Pelajaran 2019/2020 Mata Pelajaran Penjasorkes*. Jombang: Tanpa Penerbit.
- Kelompok Kerja Guru Olahraga. 2019. *Pedoman Penilaian Penjasorkes SD dan MI Tahun Ajaran 2019/2020 Mata Pelajaran Penjasorkes*. Jombang: Tanpa Penerbit.

- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ma'mun, Anung dan Saputra, Yudha M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Margono dan aryanto, Budi. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesetahan Kelas IV*. Jakarta: Pustaka Insan Madani.
- Mutiah, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mulyaningsih, Farida dkk. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesetahan untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Pemetaan Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Penjasorkes Sekolah Dasar (Online). (<http://www.slideshare.net/PandiSuryadi/pemetaan-sk-kd-pjok-1-sd-6>, diakses 5 Oktober 2019).
- Purwanto, M. Ngalim. 2010. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pratama, Yudha Adi. 2012. Pengaruh Modifikasi Pembelajaran dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro)". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar (Online). <http://minjanti.blogspot.com/2010/06/sk-kd-mapel-penjasorkes.html>, diakses 3 Oktober 2019).
- Soetjningsih, Christiana Hari. 2012. *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Prenada
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Susarno, Lamijan Hadi, dkk. 2010. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: Bintang.

Tim Penyusun. 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Tanpa Penerbit.

Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (Online). (<http://www.dikti.go.id/files/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>, diakses 10 Oktober 2019)

Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.