

UPAYA MENINGKATKAN HASIL LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL HIJAU HITAM PADA SISWA KELAS VII SMPN 38 PALEMBANG

I Bagus Endrawan, M.Pd
Dosen Universitas Bina Darma
Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3 Palembang
Sur-el: bagus.endrawan@binadarma.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Palembang, dengan menggunakan teknik KKM (kriteria Ketuntasan Minimal) pada setiap kelas VII, maka peneliti mendapatkan sampel penelitian yaitu di kelas VII.4 yang nilai rata-rata kelasnya dibawah kelas dari pada kelas yang lain. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes praktik lari sprint 60 meter menggunakan *test* bermain hijau hitam, lembar observer dan studi dokumentasi. Adapun kesimpulan hasil penelitian pada siklus I dan siklus II di SMP Negeri 38 Palembang siswa kelas VII.4 adalah perbaikan ketuntasan hasil belajar siklus I setelah diberikan tindakan sebesar 47,5% (19 siswa), dan belum tuntas sebesar 52,5% (21 siswa), dengan nilai rata-rata kelas sebesar 73,74. Penelitian dilanjutkan Pada siklus II, perbaikan ketuntasan hasil belajar setelah diberikan tindakan sangat meningkat, yaitu sebesar 100% (40 siswa) dengan nilai rata-rata sebesar 90,6. Penelitian dihentikan cukup sampai siklus II.

Kata Kunci : Upaya Meningkatkan, Lari Sprint 60 Meter, dan Permainan Tradisional.

Abstract: The research was conducted on the students of class VII Junior High School 38 Palembang, using the KKM technique (Complete Minimal criteria) in each class VII, the researchers found that the study sample in class VII.4 the average value of the class under the class of the class others. Technique of data collection used was a practice test using the 60 meters sprint test playing green black, sheets observer and study documentation. Research continued In the second cycle, after the improvement of learning outcomes given the thoroughness of action is greatly increased, amounting to 100 % (40 students) with an average value of 90.6. The study was stopped enough to cycle II.

Keywords : Efforts to Improve, Sprint Sixty Meter Run, and Traditional Games yang meliputi gerak lari, lompat dan lempar

1. PENDAHULUAN

Atletik mulai dipopulerkan di Yunani Kuno, sekitar abad ke-5 SM. Istilah atletik berasal dari Yunani *Athlos*, yang berarti perlombaan, pertandingan, atau suatu perjuangan. Atletik disebut sering disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena gerakan tubuh pada olahraga atletik,

merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Tak heran, atletik merupakan sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. (Kementrian Pendidikan Nasional 2009 : 23).

Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik sangatlah lengkap, dimulai dari nomor lari jarak pendek

yaitu : (1) 100 meter. (2) 200 meter. (3) 400 meter. Lari menengah yaitu : (1) 800 meter. (2) 1500 meter. Dan lari jarak jauh yaitu : (1) 5000 meter. (2) 10000 meter. (3) *marathon* dengan jarak 42,195 km. Untuk nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Pada nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, lontar martil dan tolak peluru (Sukirno, 2012:1).

Lari cepat disebut juga *sprint* dan orangnya disebut dengan *sprinter* biasanya digunakan untuk perlombaan lari jarak pendek yang memerlukan tenaga yaitu kekuatan dan kecepatan yang besar guna mencapai prestasi yang baik. sebagaimana *sprint* merupakan nomor lari jarak pendek yang menuntut pengerahan tenaga semaksimal mungkin.. *Sprinter* juga harus mengembangkan saat *start sprint* yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin.

Oleh karena itu pelari *sprint* memerlukan kecepatan tinggi, jarak langkah, kekuatan, *power* otot tungkai, teknik, kelentukan dan daya tahan, guna mencapai prestasi yang baik. Untuk itulah seorang pelari harus tekun berlatih.

Jarak lari *sprint* adalah 100 meter, 200 meter, 400 meter. Sedangkan menurut (Depdiknas, 2004 dalam Fadjar, 2014 : 1) jarak lari *sprint* untuk siswa 60 meter.

Melihat jaraknya yang cukup pendek, maka kecepatan lah modal utama bagi sang pelari. Beberapa teknik dalam lari *sprint* menurut (Suherman dalam Fadjar, 2014 : 7)

yaitu : (1) *Start action*. (2) Lari / *sprinting action* (3) *Finishing action*.

Teknik *sprint* terdiri dari 3 fase yaitu menurut (Suherman dalam Fadjar. 2014 : 7)

1) *Start action* jongkok

Pada aba-aba bersedia :Seorang pelari jongkok dengan lutut (biasanya kaki kiri). Ujung telapak kaki kiri dan kanan menempel pada balok *start* kaki kanan dilipat dan ujung/telapak kaki menempel pada balok start yang kanan. Kedua tangan lurus selebar bahu. Kedua jari telunjuk diletakkan tepat dibelakang garis *start* ke arah samping lurus dan jari-jari yang lain rapat. Kedua ibu jari tangan diletakkan sejajar dengan jari telunjuk, sehingga membentuk huru V terbalik. Leher rileks, pandangan ke arah kaki atau kebawah.

Pada aba-aba “siap” : Pantat diangkat, lutut kaki belakang agak lurus, sehingga pantat akan lebih tinggi dari kepala.

Pada aba-aba “yak” : Kedua kaki menolak dengan kuat. kedua tangan mengikuti dan membantu menolak.

2) Lari/*sprinting action*

Tahap melangkah, yaitu mata kaki dan lutut melangkah diluruskan pada saat titik berat bergerak di depan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki yang lain yang disebut kaki bebas, ditekuk, dan bergerak ke depan ke atas, membuat gerakan ke depan, ekstensi tersebut ke depan sampai ke jari-jari kaki. Kedua lengan mengayun memberi imbalan gerak kepada kedua kaki. Titik maksimum gerakan ini bersamaan dengan gerak dorong

akhir sehingga bila sikut berada di titik jauh di belakang maka lutut lawannya akan mencapai tinggi maksimum di depan. Tahap pemulihan kembali, yaitu sekali gerak melangkah selesai sentuhan tanah yang dibuat kaki selesai juga, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan hilang, kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki lain ke depan dan barulah terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki menyentuh tanah.

3) *Finish/ Finishing action*

Finish merupakan hal yang sangat penting pada saat perjuangan terakhir seorang pelari untuk mempertahankan prestasinya bersaing dengan lawan dan dirinya sendiri. Didalam perlombaan lari jarak pendek teknik masuk atau melewati garis *finish* tidak kalah pentingnya dengan teknik *start* maupun teknik lari sebab dua orang atlet yang mempunyai kekuatan dan kecepatan sama, sering nasibnya tergantung dari teknik masuk *finish*, yaitu saat berakhirnya perlombaan

Permainan tradisional adalah suatu bentuk permainan yang dimiliki oleh suatu daerah yang merujuk permainan budaya yang sudah diamalkan oleh sesuatu masyarakat kita (Maselah, 2012 : 18).

Maka dari itu pemberian latihan melalui permainan hijau hitam diharapkan dapat membuat anak untuk lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pemberian latihan pada peserta didik lebih menekankan pada bentuk latihan-latihan yang yang bervariasi, atau berkaitan dengan metode permainan yang disesuaikan dengan

nomor yang akan ditekuni pada cabang olahraga atletik. Seperti bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk kecepatan *speed* dapat dilakukan melalui permainan benteng-bentengan dan bon-bonan. Sedangkan latihan yang bertujuan untuk kelincahan dapat dilakukan dengan permainan gobak sodor (Sukirno, 2012 : 27).

Untuk menghilangkan kejenuhan atau menarik perhatian anak agar menyenangkan aktivitas atletik, dengan tidak mengurangi proses pembelajaran. Maka penelitian ini akan menggunakan permainan tradisional hijau hitam dalam pembelajaran atletik lari *sprint* 60 meter, yang sangat baik meningkatkan reaksi terutama saat pelari melakukan start pada lari

Menurut (Depdikbud, 1995 dalam Kesuma, 2013 : 13) permainan hijau hitam adalah suatu permainan yang dimainkan dua kelompok, satu kelompok terdiri 10 orang atau 12 orang disesuaikan dengan jumlah siswa. Pelaksanaan permainannya, anak dibagi dua kelompok (baris dalam 2 saf) anak berdiri dalam posisi siap mengejar atau dikejar, jarak antara saf satu (I) dengan saf dua (II) lebih kurang 2 meter, di belakang setiap baris diberi garis atau tanda sebagai batas akhir dengan jarak 15 meter.

Berdasarkan uraian di atas penulis mengharapkan, permainan hijau hitam dapat melatih reaksi dan daya ledak saat melakukan *start* sehingga menimbulkan dorongan dan kecepatan pada saat keluar *start*. Sehingga pada aba-aba *start* siswa atau atlet tersebut tidak menimbulkan dan mengalami hambatan pada saat melakukan *start* pada perlombaan.

Hasil lari yang optimal akan dapat diraih hanya dengan melalui proses latihan yang teratur berkesinambungan dan sistematis, sebagaimana diungkapkan oleh Gusti (2011 : 1) bahwa latihan merupakan gerakan fisik dan aktifitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam waktu durasi lama, dengan perbedaan yang meningkat secara progresi dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktifitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Maka peneliti merencanakan dua siklus terlebih dahulu untuk meningkatkan hasil lari *sprint* 60 meter, di siklus pertama peneliti menggunakan metode permainan tradisional hijau hitam 25 meter, sedangkan di siklus kedua menggunakan permainan tradisional hijau hitam yang dimodifikasi pada saat start dan jarak lari. Apabila siswa belum mencapai KKM, siklus akan ditambahkan sampai siswa mencapai KKM yang telah ditentukan oleh pihak sekolah dan guru.

Penelitian yang membahas masalah upaya meningkatkan hasil lari *sprint* 60 meter sebelumnya pernah dilakukan. Penelitian ini menjadi penguat terkait dengan rancangan penelitian yang akan saya lakukan, agar penelitian yang selanjutnya diharapkan akan menjadi lebih baik.

Sebagai peneliti mengaplikasikan jenis permainan hijau hitam sebagai upaya meningkatkan pembelajaran hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII.4 SMP Negeri 38 Palembang, dan diharapkan dapat

meningkatkan kemampuan lari *sprint* 60 meter kelas VII.4 SMP Negeri 38 Palembang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Pendekatan Penelitian

2.1.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Class Room Actin Research*) yang dilaksanakan pada siswa kelas VII.4 SMP Negeri 38 Palembang dengan alasan bahwa siswa kelas VII.4 memiliki kemampuan yang rendah dalam melakukan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya dalam lari *sprint* 60 meter.

2.1.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap kualitas fisik, kebugaran jasmani dan pembelajaran siswa melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas VII.4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 38.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi :

- 1) Perencanaan, pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran sesuai kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan pada siswa, kemudian rencana tindakan yang akan dilakukan untuk perbaikan pelajar lari *sprint* 60 meter melalui bermain.
- 2) Tindakan, berisi kegiatan dilakukan peneliti dan guru kelas dalam

melaksanakan proses pembelajaran di lapangan.

- 3) Observasi, pengamatan yang dilakukan hasil permainan tradisional hijau hitam untuk meningkatkan hasil lari *sprint* 60 meter
- 4) Refleksi, peneliti mengkaji hasil penelitian yang berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan, serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya apabila di siklus pertama masih belum mencapai (KKM) yang telah ditentukan.

2.1.3 Desain Penelitian

Desain penelitian tindakan kelas berbentuk 2 siklus merupakan model PTK (Penelitian Tindakan Kelas) setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, seperti tersaji pada gambar 3.1 berikut ini.

2.2 Populasi dan Sampel

2.2.1 Populasi

Menurut Arikunto (2006 : 130) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dimana peneliti terlibat langsung dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 38 Palembang tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 240 orang, terdiri dari 6 kelas (VII.1, VII.2 VII.3, VII.4, VII.5, VII.6). untuk lebih jelas dapat dilihat sebagai berikut:

2.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, maka dari itu peneliti akan menentukan kelas yang akan menjadi sampel melalui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan Nilai Rata-Rata disetiap kelas yang terdiri dari kelas VII.1, VII.2, VII.3, VII.4, VII.5, dan VII.6, dan kelas yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII.4 SMP Negeri 38 Palembang. Karena nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan Nilai Rata-Rata untuk kelas tersebut masih di bawah rata-rata ketuntasan yang telah ditentukan.

2.3 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: Uji kemampuan siswa-siswi (*Test lari sprint*, pengamatan (Observasi) dan angket motivasi).

2.3.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga lebih mudah diolah. Maka Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas di setiap siklusnya. Alat ini berupa indikator penilaian gerakan lari seperti sikap permulaan, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

Kemudian ada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan alat-alat pendukung berupa stopwatch, pluit, orm penilaian dan papan. RPP dapat dilihat pada lapiran 2 dan 3 pada halaman.

2.3.2 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas, sebagai berikut.

- 1) Mengidentifikasi permasalahan umum.
- 2) Mengadakan pengecekan di lapangan.
- 3) Membuat perencanaan umum.
- 4) Mengembangkan tindakan pertama.
- 5) Mengamati, mengobservasi, mendiskusikan tindakan pertama.
- 6) Memperbaiki dan memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan survei awal: kegiatan yang dilakukan dalam survei ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.
- 2) Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat. Pada tahap ini penelitian melakukan persiapan yang meliputi: (1) Menentukan subyek penelitian. (2) Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi
- 3) Tahap pengumpulan data dan *treatment*.
 - 1) Hasil lari *sprint* 60 meter.
 - 2) Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran.
 - 3) Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

4) Alat bantu pembelajaran.

5) Semangat dan kreatifitas siswa.

- 4) Tahap analisa data menggunakan deskriptif kualitatif, karena sebageaian besar data yang dikumpulkan berupa uraian tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu para siswa dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter.
- 5) Tahap penyusunan laporan menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada saat waktu penelitian.

2.3.3 Rencana Tindakan Penelitian

Siklus 1

- 1) Perencanaan
- 2) Pelaksanan Tindakan
- 3) Pengamatan/Observasi
- 4) Refleksi

Siklus II

- 1) Perencanaan
- 2) Pelaksanaan Tindakan
- 3) Pengamatan/Observasi
- 4) Refleksi

2.3.4 Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

- 1) Tempat penelitian.
Lokasi penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Palembang.
- 2) Waktu pelaksanaan penelitian.

Penelitian dilakukan pada tanggal 5 juni 2014 sampai dengan 27 juni 2014

2.3 Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1) Data Hasil tes (Pembelajaran)

Menstabilasi nilai hasil belajar, menghitung rata-rata dan persentase, membuat tabel ketuntasan hasil belajar dan diagram ketuntasan hasil belajar siswa.

2) Hasil Penilaian Kualitas Praktik Pembelajaran Di Lapangan

Pengambilan data hasil penilaian kualitas praktik pembelajaran di lapangan dilakukan oleh tim observer dengan menggunakan lembar observasi. kemudian peneliti akan mengambil kesimpulan dari saran dan lembar observasi yang telah di isi, kemudian baru dapat menyimpulkan berkualitas atau tidak pembelajaran di lapangan yang dilakukan oleh guru tersebut.

3. HASIL

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan bersama satu orang guru kelas dan peneliti yang sedang melakukan tugas akhir skripsi berbasis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah

Menengah Pertama Negeri 38 Palembang, yang dimulai melalui kegiatan observasi pada tanggal 3 maret 2014 sampai dengan selesai, subyek yang diteliti adalah siswa kelas VII.4 yang berjumlah 40 orang dengan komposisi 18 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan.

Penelitian ini dilakukan dalam rangka memperbaiki kualitas praktik pembelajaran hasil lari *sprint* 60 meter pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga melalui metode permainan hijau hitam. Adapun deskripsi data hasil penelitian yang disebut prapenelitian atau prasiklus adalah sebagai berikut:

Prapenelitian (prasiklus) yang mendeskripsikan fakta, data, dan informasi objektif sekolah dan kelas (profil sekolah) yang berkaitan dengan kajian praktik pembelajaran.

Adapun identitas sekolah yaitu: Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Palembang terletak di jalan tanjung sari 1 bukit sangkal, kecamatan kalidoni kota Palembang.

3.2 Pembahasan

- 1) Tingkat kualitas ketuntasan hasil belajar setelah diberikan tindakan naik dari siklus I sebesar 47,5, siklus II sebesar 100, dan rata-rata kedua siklus sebesar 73,75 dengan kategori baik.
- 2) Dalam hal ini guru mengetahui kualitas praktik pembelajaran yang dilakukan di lapangan baik pada siklus I, maupun pada siklus II. Dengan saran-saran yang diberikan tim observer dan peneliti guru dapat

mengetahui penyebab ketuntasan belajar belum tercapai.

- 3) Rata-rata nilai kelas setelah diberikan tindakan naik dari siklus I sebesar 73,74, siklus II sebesar 90,6, dan rata-rata kedua siklus sebesar 82,17 dengan kategori baik.

Perbandingan pencapaian hasil setiap siklus atau dua siklus untuk ketiga aspek yang diteliti, terbukti terjadi perbaikan/peningkatan mutu yang berkesinambungan.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan guru, tentang upaya meningkatkan hasil lari sprint 60 meter melalui metode permainan tradisional hijau hitam pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Palembang semester genap tahun pelajaran 2013/2014, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Data awal menunjukkan, dari 40 siswa yang dapat melakukan teknik dasar lari *sprint* 60 meter dengan baik dan benar hanya 13 siswa (32,5%) sedangkan 27 siswa (67,5%) belum dapat melakukan lari *sprint* dengan benar, dengan adanya metode belajar menggunakan permainan tradisional, diharapkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat dan kualitas pembelajaran oleh guru berkualitas.
2. Pada siklus I dan siklus II di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Palembang siswa kelas VII.4, perbaikan ketuntasan hasil

belajar siklus I setelah diberikan tindakan sebesar 47,5% (19 siswa), sedangkan yang belum tuntas sebesar 52,5% (21 siswa), dengan nilai rata-rata kelas sebesar 73,74. Penelitian dilanjutkan Pada siklus II, perbaikan ketuntasan hasil belajar setelah diberikan tindakan sangat meningkat, yaitu sebesar 100% (40 siswa) dengan nilai rata-rata kelas sebesar 90,6. Penelitian dihentikan cukup sampai siklus II.

3. Kemudian kualitas pembelajaran bisa dikatakan baik, setelah diketahui dengan menggunakan lembar observer, dan kekurangan yang terjadi di siklus I yaitu guru olahraga belum dapat menjelaskan secara maksimal metode pembelajaran menggunakan permainan tradisional hijau hitam dan kualitas pembejalan di lapangan dapat diperbaiki di siklus II. Karena adanya peningkatan dan terjadi proses perbaikan pembelajaran secara bermakna sebagai inti dari penelitian tindakan kelas, maka dari itu penelitian berlanjut ke siklus II. Penelitian ini berhenti pada siklus II karena perbaikan proses pembelajaran secara bermakna dan sangat efektif yang sebagai inti dari penelitian tindakan kelas telah berhasil dilakukan oleh peneliti dan guru.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Melalui metode permainan tradisional perlu diadakan penelitian lebih lanjut secara berkala sehingga terjadi peningkatan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint.
- 2) Guru olahraga tidak perlu melakukan penelitian hanya di kelas VII.4, tetapi

penelitian ini bisa dilakukan pada kelas lain untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

- 3) Guru bisa memakai data pendukung berupa angket motivasi siswa dan lembar observer untuk memperkuat hasil penelitian. Pertama agar guru mengetahui seberapa besar motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kedua guru mengetahui kualitas pengajaran yang dilakukan guru melalui lembar observer.

Sukirno. 2012 *Psikologi Olahraga dan Kepeleatihan*. Palembang: CVDramata Kreasi Media

Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadjar. 2014. "Pengaruh Permainan Hijau Hitam Terhadap Peningkatan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih". *Skripsi*. Palembang: UNSRI
- Gusti I. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Pers.
- Kesuma, I. 2013. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar LARI Estafet Melalui Lari Bolak Balik Memindahkan Bola Pada SD Negeri Suak Tapeh Kabupaten Musi Banyuasin". *Skripsi*. Palembang: Universitas Bina Darma.
- Kemendiknas. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Maselah. 2012. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Sidoagung 2 Kecamatan Tempuran. Magelang: UNY.

