

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*

Septeni Irian, P Muhammad Yusuf, Sri Erny Mulyani

SMAN 1 Gunungsari
septeni@gmail.com

Received: Juli 2021; Accepted: Agustus 2021; Published: September 2021

Ed: September 2021; 8(2): 55-63

Abstrak

Berdasarkan hasil penelusuran pada buku daftar nilai penjasorkes khususnya pembelajaran atletik nomor lari sprint kelas V SDN Embung Karung Tahun 2021 ditemukan bahwa hasil belajar siswa rendah. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk lebih efektif dalam menggunakan model pembelajaran problem based learning agar dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa/i kelas V SDN embung karung tahun 2021. Penelitian ini adalah jenis penelitian Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 20 orang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjasorkes di SDN Embung Karung dengan penerapan siklus PTK. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan model pembelajaran problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SDN embung karung tahun 2021. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari siklus I sampai dengan siklus II.

Kata Kunci: Hasil belajar Lari Sprint, Pembelajaran Tindakan Kelas.

Abstract

Based on the search results in the physical and physical education value list book, especially athletic learning for class V sprint running numbers at Embung Karung Elementary School in 2021, it was found that student learning outcomes were low. The goal to be achieved in this research is to be more effective in using the problem based learning model in order to improve the learning outcomes of sprint running in fifth grade students of SDN Rembang Karung in 2021. This research is a type of Classroom Action Research (CAR). The research sample used purposive sampling technique, amounting to 20 people. The implementation of this research was carried out collaboratively between researchers and physical education teachers at SDN Embung Karung with the application of the CAR cycle. The results of the study can be concluded that the problem based learning model can improve the learning outcomes of sprint running in fifth grade students of SDN Rembang Karung in 2021. This is evident from the mastery of learning which always increases significantly from cycle I to cycle II.

Keywords: Sprint Running Learning Outcomes, Class Action Learning.

PENDAHULUAN

Seorang guru penjasorkes untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus di capai. Cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari sprint, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross county. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram,

lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran atletik nomor lari sprint.

Menurut Aip Syarifuddin (dalam Fareira dan Mulyadi, 2014) menyatakan bahwa lari sprint adalah jenis lari yang sejak dari start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Nomor lari sprint yaitu 400 m ke bawah (Ranta Bakti, 2018: 10). Nomor-nomor dalam lari sprint yang sering diperlombakan adalah mulai dari 60 m sampai dengan 400 m (Purnomo & Dapan 2017: 2). Sedangkan nomor lari sprint yang sering diperlombakan untuk kategori anak-anak yaitu 60 m eter. Hal ini didasarkan bahwa lari jarak 60 meter termasuk dalam cabang kids athletics yang sering diperlombakan dalam kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Oleh karenanya, jarak lari pendek yang dapat diberikan untuk anak sekolah dasar yaitu 60 meter.

Unsur-unsur komponen lari sprint adalah kecepatan (speed), kelincahan (agility), kekuatan (strength), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance), power otot tungkai, dan koordinasi teknik (Sukirno dalam Nopianto, Syafrial, dan Sihombing, 2019). Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur lari sprint adalah kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus diperhatikan dalam lari sprint yaitu teknik dasar. Untuk itu, pelaksanaan lari sprint pada anak sekolah dasar harus diajarkan dengan teknik dasar yang benar.

Pada hasil observasi yang telah dilakukan di kelas V SDN Embung Karung didapatkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan oleh guru pada pembelajaran lari sprint masih kurang variatif. Pada praktiknya, siswa hanya diminta ke lapangan, lalu diberikan materi teknik dasar lari sprint, kemudian siswa hanya disuruh untuk mempraktikkan secara berulang-ulang kemudian diukur hasilnya. Hal ini menyebabkan siswa kurang termotivasi dalam belajar sehingga hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan. Anak menjadi kurang paham mengenai bagaimana teknik dasar lari sprint yang benar, terlihat kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi pada saat pelaksanaan lari sprint yaitu seperti teknik start yang masih salah, langkah kaki yang masih kurang baik dikarenakan faktor kurangnya teknik mengangkat paha ke atas yang kurang tinggi, badan tidak condong ke depan, serta ayunan lengan yang tidak sempurna. Sehingga mengakibatkan menurunnya hasil belajar siswa.

Selaras dengan hal tersebut berdasarkan hasil penelusuran pada buku daftar nilai penjasorkes khususnya pembelajaran atletik nomor lari sprint kelas V SDN Embung Karung Tahun 2021. Ditemukan bahwa hasil belajar siswa rendah, dari 20 siswa didapatkan hanya 16 siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 60% dan 6 siswa tidak memenuhi kriteria ketuntasan atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 40%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa masih tergolong rendah ideal minimal 80 %.

Atas dasar permasalahan di atas, maka ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut sesuai dengan kondisi siswa agar tujuan dari pembelajaran atletik nomor lari sprint dapat tercapai dengan baik. Salah satu langkah/strategi pembelajaran yang digunakan adalah pembelajaran dengan model pembelajaran problem based learning. Pembelajaran ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kemampuan yang lebih bagi siswa/i, pembelajaran ini merupakan pembelajaran siswa aktif yang mengaitkan informasi baru dengan unsur kognitif yang tealh di miliki siswamelalui kegiatan belajar kelompok untuk mengembangkan keterampilan dengan bantuan berbagai sumber belajar (Sumitro, Auliah; Dkk 2017: 1189). Pembelajaran teknik dasar lari sprint dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lari sprint dengan model pemberian masalah.

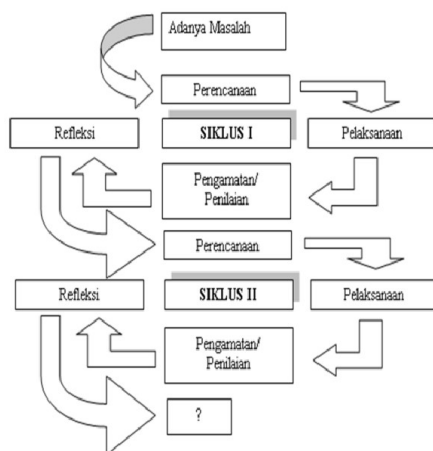
Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan yaitu problem based learning. Model pembelajaran ini dapat melatih kemampuan memecahkan masalah dan juga cara berfikir yang lebih

kritis terhadap siswa/i sehingga apa yang menjadi masalah bisa di selesaikan siswa/i. Hal inilah yang dibutuhkan dalam lari sprint. Sehingga dengan menggunakan model pembelajaran ini hasil akhir yang diperoleh dalam melakukan lari sprint adalah siswa termotivasi belajar dan dapat memahami teknik dasar lari sprint dengan benar melalui cara yang menganalisa serta menghasilkan hasil belajar yang optimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dapat di definisikan sebagai sebagai sebuah proses investigasi terkendali yang berdaur ulang dan bersifat reflektif mandiri yang di lakukan oleh guru/calon guru yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan-perbaikan terhadap sistem, cara kerja, proses, isi, kompetensi, hasil atau situasi pembelajaran (Herawati Susilo, Husnul Chotimah dan Dwita Sari, 2011: 1). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Embung Karung Tahun 2021. yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 11 siswi perempuan.

Pelaksanaan penelitian ini di lakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjasorkes di SDN Embung Karung Penelitian di lakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus di lakukan satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 4 jam pembelajaran (140 menit). Penelitian ini mengaplikasikan model yang di kembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart, karena alur siklus PTK pada model yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart ini sangat praktis dan mudah di pahami oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan alur siklus PTK model Kemmis et al dengan tiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (lihat gambar 1).



Gambar 1. Alur siklus kegiatan PTK model Kemmis & Mc Taggart
Sumber: (Herawati Susilo, Husnul Chotimah dan Dwita Sari, 2011: 12)

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan (*Plan*)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Act*)

Tahap kedua dari penelitian tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi dari perencanaan.

c. Pengamatan (*Observe*)

Tahap ketiga yaitu pengamatan yang dilakukan oleh pengamat/observer. Tahap observasi atau pengamatan dilaksanakan bersamaan waktunya dengan pelaksanaan tindakan.

d. Refleksi (*Reflect*)

Tahap keempat merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Pada tahap ini peneliti bersama guru yang bertindak sebagai kolaborator untuk mengkaji, menganalisis, merenungi dan membuat perbaikan berdasarkan pengamatan atas kegiatan yang dilaksanakan. Refleksi berguna untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan kegagalan.

Refleksi dalam PTK mencakup analisis dan penilaian terhadap hasil belajar. Apabila hasil sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan maka penelitian dapat berhenti tetapi jika belum maka siklus tindakan dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan memperbaiki tindakan.

2. Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilakukan berdasarkan hasil dari refleksi siklus I. Oleh karena itu hasil observasi dijadikan bahan untuk refleksi dan hasil refleksi pada siklus I akan dijadikan acuan perbaikan pembelajaran pada siklus II. Apabila proses pembelajaran siklus I kurang memuaskan maka siklus II harus dilaksanakan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang terjadi pada siklus I.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Temuan Sebelum Adanya Tindakan (Kondisi Awal)

Hasil observasi/temuan peneliti sebelum diterapkan pembelajaran lari sprint dengan metode pembelajaran problem based learning kelas V SDN embung karung tahun 2021/2022 ditemukan adanya permasalahan yaitu rendahnya ketuntasan hasil belajar pada pembelajaran lari sprint.

Rendahnya ketuntasan hasil belajar pada pembelajaran lari sprint siswa-siswi kelas V SDN embung karung tahun 2021/2022 disebabkan oleh beberapa faktor. Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan dapat dideskripsikan faktor yang membuat hasil belajar siswa rendah sebagai berikut :

- a. Kurangnya pemahaman siswa dalam teknik dasar lari sprint. Hal ini terlihat kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi pada siswa saat pelaksanaan praktik tes lari sprint yaitu seperti teknik start yang masih salah, langkah kaki yang masih kurang baik, badan tidak condong ke depan, serta ayunan lengan yang tidak sempurna.
- b. Metode yang digunakan oleh guru penjasorkes kurang variatif/bersifat monoton. Artinya Pada praktiknya, siswa hanya diminta ke lapangan, lalu diberikan materi teknik dasar lari sprint, kemudian siswa hanya disuruh untuk mempraktikkan secara berulang-ulang kemudian diukur hasilnya.

- c. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint.
 d. Hal ini berdasarkan dari hasil wawancara dengan siswa bahwa sebagian besar siswa menjawab bahwa pembelajaran lari sprint sangat melelahkan dan membosankan.

Berikut ini disajikan kondisi awal hasil belajar atau nilai rekapitulasi awal siswa-siswi kelas V SDN embung karung tahun 2021/2022 dalam pembelajaran lari sprint. Hal ini dapat ditunjukkan pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Lari sprint Pada Kondisi Awal

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Asropul	L	55	33	73	161	54	TT
2	Nizam	L	66	66	66	198	66	TT
3	Nazriel	L	78	100	73	251	84	T
4	Dafa	L	66	66	66	198	66	TT
5	Yudi	L	66	66	53	185	62	TT
6	Rapka	L	66	66	66	198	66	TT
7	Ridho	L	89	100	73	262	87	T
8	Rifki	L	78	66	80	224	75	T
9	Odi	L	78	66	80	224	75	T
10	Pani	P	66	33	66	165	55	TT
11	Maulida	P	78	66	86	230	77	T
12	Putri	P	89	100	73	262	87	T
13	Riska	P	89	100	73	262	87	T
14	Suci	P	89	100	80	269	90	T
15	Dina	P	78	66	73	217	72	T
16	Nabila	P	66	33	66	165	55	TT
17	Erina	P	78	100	73	251	84	T
18	Faliza	P	78	100	73	251	84	T
19	Iwi	P	89	100	86	275	92	T
20	Risma	P	78	100	73	251	84	T
Jumlah Total							1502	
Rata-Rata							75	
Jumlah Siswa Tuntas							13	
Jumlah Siswa Belum Tuntas							7	
Nilai Tertinggi							92	
Nilai Terendah							54	
Persentase Ketuntasan							65%	
Persentase Ketidaktuntasan							35%	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa, rekapitulasi penilaian hasil belajar pada kondisi awal sebelum diberikan tindakan maka dapat disimpulkan bahwa ketuntasan hasil belajar lari sprint siswa-siswi kelas V SDN embung karung tahun 2021/2022 belum tuntas. Hal ini dilihat dari rata-rata nilai hasil belajar lari sprint siswa-siswi yaitu 63. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 6 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 43%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 8 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 57%. Hal tersebut menjadi dasar perlunya diadakan perbaikan guna mendapatkan hasil sesuai dengan indikator

keberhasilan yang diharapkan yaitu siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama/lebih dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70. Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa yang tuntas/mendapatkan nilai sama/lebih dari 70 mencapai 85 %.

2. Hasil belajar Siklus I

Berikut ini hasil rekapitulasi penilaian hasil belajar lari sprint siswa pada siklus I dapat ditunjukkan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil belajar lari sprint pada Siklus I

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Asropul	L	78	100	73	251	84	T
2	Nizam	L	66	66	73	205	68	TT
3	Nazriel	L	78	100	86	264	88	T
4	Dafa	L	78	66	73	217	72	T
5	Yudi	L	66	66	66	198	66	TT
6	Rapka	L	66	66	73	205	68	TT
7	Ridho	L	89	100	73	262	87	T
8	Rifki	L	78	100	80	258	86	T
9	Odi	L	78	100	86	264	88	T
10	Pani	P	66	33	66	165	55	TT
11	Maulida	P	89	66	86	241	80	T
12	Putri	P	89	100	80	269	89	T
13	Riska	P	89	100	73	262	87	T
14	Suci	P	89	100	80	269	90	T
15	Dina	P	78	66	80	224	74	T
16	Nabila	P	66	66	66	198	66	TT
17	Erina	P	78	100	80	258	86	T
18	Faliza	P	78	100	73	251	84	T
19	Iwi	P	89	100	73	262	87	T
20	Risma	P	78	100	73	251	84	T
Jumlah Total							1.589	
Rata-Rata							79	
Jumlah Siswa Tuntas							15	
Jumlah Siswa Belum Tuntas							5	
Nilai Tertinggi							90	
Nilai Terendah							55	
Persentase Ketuntasan							75%	
Persentase Ketidaktuntasan							25%	

Berdasarkan tabel rekapitulasi penilaian hasil belajar lari sprint siswa-siswi kelas V SDN embung karung tahun 2021/2022 pada siklus I diatas menunjukkan bahwa, rata-rata nilai hasil belajar lari sprint pada siswa-siswi yaitu 75. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 15 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 75%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 5 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 25%.

3. Hasil belajar Siklus II

Berikut ini hasil rekapitulasi penilaian hasil belajar lari sprint siswa pada siklus II dapat ditunjukkan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil belajar lari sprint pada Siklus II

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Asropul	L	78	100	80	258	86	T
2	Nizam	L	78	66	73	217	72	T
3	Nazriel	L	78	100	86	264	88	T
4	Dafa	L	78	100	73	251	84	T
5	Yudi	L	78	100	73	251	84	T
6	Rapka	L	78	66	73	217	72	T
7	Ridho	L	89	100	73	262	87	T
8	Rifki	L	78	100	86	264	88	T
9	Odi	L	78	100	86	264	88	T
10	Pani	P	66	66	73	205	68	TT
11	Maulida	P	89	66	86	241	80	T
12	Putri	P	89	100	80	269	89	T
13	Riska	P	89	100	80	269	89	T
14	Suci	P	89	100	80	269	90	T
15	Dina	P	78	100	80	258	86	T
16	Nabila	P	66	66	66	198	66	TT
17	Erina	P	89	100	80	269	90	T
18	Faliza	P	78	100	73	251	84	T
19	Iwi	P	89	100	73	262	87	T
20	Risma	P	89	100	73	262	87	T
Jumlah Total							1.665	
Rata-Rata							83	
Jumlah Siswa Tuntas							18	
Jumlah Siswa Belum Tuntas							2	
Nilai Tertinggi							90	
Nilai Terendah							68	
Persentase Ketuntasan							90%	
Persentase Ketidaktuntasan							10%	

Berdasarkan tabel rekapitulasi penilaian hasil belajar lari sprint siswa-siswi kelas V SDN embung karung tahun 2021 pada siklus II diatas menunjukkan bahwa, rata-rata nilai hasil belajar lari sprint pada siswa-siswi yaitu 83. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 18 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 90%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 2 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 10%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lari sprint siswa/i kelas V SD Negeri Embung Karung tahun 2021. Hal ini dapat disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lari Sprint Siswa dari Kondisi Awal Sampai Dengan Siklus II

	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa	65%	20	20
Jumlah Nilai	75%	1589	1665
Rata-Rata	90%	79	83
Jumlah Siswa Yang Tuntas	7	15	18
Jumlah Siswa Yang Belum Tuntas	13	5	2
Persentase Ketuntasan	65%	75%	90%

Berdasarkan hasil tabel 4 di atas, yang telah dicapai persiklusnya mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 65%. Dari siklus I ke siklus II sebesar 75%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 90%. Ini sudah dikatakan tuntas secara klasikal karena jumlah siswa kelas V SDN embung karung tahun 2021 yang mendapatkan nilai sama/lebih dari 70 mencapai 86 % (85% secara klasikal).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa dengan model pembelajaran problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SDN embung karung tahun 2021. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari siklus I sampai dengan siklus II.

SARAN

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah melalui model pembelajaran problem based learning dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada pembelajaran atletik lari sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman, 2012. prinsip – prinsip perkembangan dan modifikasi permainan. Semarang, Depdiknas
- Eddy Purnomo & Dapan. 2017. Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia.
- Fareira & Mulyadi, 2014. Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (1) Januari – Juni 2014: 44-59.
- Hutauruk, P. dan Simbolon, R. 2018. Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Alat Peraga Pada Mata Pelajaran IPA kelas IV SDN Nomor 14 Simbolon Purba. School Education Journal, 8(2): 121-129.
- Kunandar. 2008. Guru profesional implementasi kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muliadi 2017. Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa SD. Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan, 1(2): 150-158.
- Ngalimun. (2012). Strategi dan Model Pembelajaran. Banjarmasin: Aswaja Pressindo

- Nopiyanto, Y. E., Syafrial, & Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter, Padang.
- Purnomo, E. & Dapan. 2017. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Riyanta, Bakti. 2018. Berlari Berprestasi Olahraga Rekreasi Paket C Setara SMA/MA. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumitro, Auliah; Dkk. 2017. Penerapan Model Problem Based Learning, Kragilan, 1188-1195.
- Setiawan, MA. 2017. Belajar dan Pembelajaran. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Susilo, H., Chotimah, H., Sari, DS. 2011. Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Sarana Pengembangan Keprofesionalan Guru dan Calon Guru. Malang: Bayumedia Publishing.
- Susiyamni. 2020. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SDN 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. Jurnal Seminar Nasional Olahraga, 2(1): 301- 311.
- Sukirno, Sadono. 2012. Makroekonomi Teori Pengantar Edisi Ketiga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sumitro, Auliah; Dkk. 2017. Penerapan Model Problem Based Learning Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS. Jurnal Pendidikan 2 (9): 1188 1195.
- Sudjana, Nana, Penilaian Hasil Belajar Mengajar, (Jakarta : Remaja Rosdakarya, 2006).
- Samsudin. (2019). Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : LITERA
- Trianto. 2007. Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik. Jakarta.