



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU SISWA SMP

Gunardi¹, Zainuddin Paba²

¹ PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: gunardi31ga@gmail.com

² PJOK, UPT SPF SMP Negeri 16 Makassar

Email: zainuddinpaba11@gmail.com

Artikel info

Received: 02-03-2023

Revised: 03-04-2023

Accepted: 04-05-2023

Published, 25-05-2023

Abstrak

Pembelajaran lari sprint siswa SMP banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, dalam tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran jasmani pada materi lari sprint. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP yang berjumlah 50 siswa. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan, dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Data penelitian ini berupa hasil belajar siswa yang meliputi ranah afektif, kognitif, dan psikomotor. Data penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari sprint melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint dari kondisi awal persentase siswa yang nilainya mencapai KKM 75 sebesar 40% keberhasilan pembelajaran dari jumlah keseluruhan siswa, pada tindakan siklus pertama persentase siswa yang nilainya mencapai KKM mencapai 70% keberhasilan pembelajaran kemudian pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar mencapai 86% keberhasilan pembelajaran. Peningkatan itu dapat dilihat dari setiap siklus. Kesimpulan penelitian ini adalah permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa SMP.

Key words:

*Hasil belajar, lari sprint,
permainan hitam hijau*

 artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,

ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta life skill. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi: lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Pembelajaran lari jarak pendek siswa kelas VIII.6 UPT SPF SMP Negeri 16 Makassar, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru.

Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari jarak pendek, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Hambatan-hambatan diatas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari jarak pendek. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SMP kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejemuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari Jarak Pendek, dengan harapan pembelajaran lari Jarak Pendek dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari jarak pendek dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jemu dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari jarak pendek dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (classroom action research). PTK dalam Penjas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran penjas tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. (Agus, 2010:32). Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar yang berjumlah 50 siswa, terdiri dari 22 siswa laki-laki dan 28 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan tes lari cepat 30 meter untuk siswa SMP, (Nurhasan, 2007:101), dan lembar observasi untuk mengukur aspek kognitif siswa. Analisis data yang digunakan yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar lari sprint dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rata-rata) kelas. Sedangkan data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perbandingan peningkatan nilai ketuntasan belajar lari sprint siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai

berikut:

Tabel 1 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari sprint Siswa Kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari kondisi awal ke siklus I.

Nilai Terendah Lari sprint Kondisi Awal Pra Siklus	Nilai Terendah pada siklus I	Peningkatan Kualitas Belajar Lari sprint Siklus I
68	69	1,00
Nilai Tertinggi Lari sprint Kondisi Awal Pra siklus	Nilai Tertinggi pada siklus I	Peningkatan Kualitas Belajar Lari sprint Siklus I
81	82	1,00

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I mulai terlihat cukup baik, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 3,57 dari skala nilai 1-5. Setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka pertemuan ke II dimana nilai rata-ratanya meningkat yaitu 4,71 pada skala nilai 1-5. Berdasarkan dari hasil tes pembelajaran diatas kemudian dimasukan dalam grafik Teknik siswa sebagai berikut:

Dari diagram di atas jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan diatas KKM meningkat dari pra siklus sejumlah 35 siswa sehingga menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari sprint dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,00.

Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2 Perbandingan Peningkatan Kualitas Hasil Belajar Lari sprint Siswa Kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari siklus I ke siklus II

Nilai Terendah Lari sprint Kondisi Awal Pra Siklus	Nilai Terendah pada siklus	Peningkatan Kualitas Belajar Lari sprint Siklus II
69	70	1,00
Nilai Tertinggi Lari sprint Kondisi Awal Pra siklus	Nilai Tertinggi pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari sprint Siklus II
82	85	3,00

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada siklus II jumlah tersebut sudah melebihi target. Kemajuan ini terjadi karena siswa merasa senang dengan

penerapan permainan hijau-hitam, lebih bersemangat dan aktif mengikuti proses pembelajaran serta peneliti selalu memberikan dorongan dan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Moh. Surya, 1997). Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlomba akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992:127- 128). Sehingga dapat disimpulkan melalui penerapan permainan hitam hijau pembelajaran materi lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM) sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Pembahasan

Kondisi awal hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar diketahui melalui tes awal lari sprint. Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar lari cepat berupa permainan berlari memindahkan benda dan permainan hitam hijau. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar lari sprint dalam penelitian tindakan kelas ini guru memilih permainan sederhana yang berkembang dikalangan masyarakat terutama yang populer dalam kalangan anak-anak, yaitu permainan hitam hijau. Penerapan permainan hitam hijau dimaksudkan untuk membiasakan siswa dalam melatih gerak dasar lari sprint berupa teknik dasar lari.

Untuk melatih kecepatan reaksi dalam permainan ini bisa dimodifikasi terlebih dahulu dengan permainan memindahkan bola atau bendera. Data kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar sangat rendah menunjukkan 40% atau siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya sejumlah 20 siswa. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint sebesar 73,00. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajaran masih rendah, ketidakberhasilan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Maka disusun rencana pelaksanaan penelitian tindakan kelas untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lari sprint pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar melalui permainan hijau hitam. Rencana pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

Pelaksanaan tindakan dalam siklus I yang dilakukan peneliti dan dibantu kolaborator adalah mengambil data penelitian berupa nilai ketuntasan hasil belajar. Data hasil ketuntasan belajar siswa pada materi lari sprint melalui penerapan permainan hijau hitam dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan lari sprint pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 70%. Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi sprint pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 15 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 35 siswa. Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup memadai karena dari 50 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 35 sedangkan 15 siswa lainnya jawabannya masih kurang. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar meningkat sejumlah 76,00.

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan sehingga dapat dijadikan bahan pada saat pelaksanaan siklus II, adapun

kelebihannya antara lain: 1) adanya kemajuan siswa telah mampu melakukan lari sprint mulai dari awalan start, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis finish 2). penerapan permainan hijau hitam pada materi lari sprint membuat siswa lebih tertarik, lebih bersemangat, senang, dan sehingga aktif dalam mengikuti pembelajaran. Namun dalam pelaksanaan tindakan siklus I juga masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain masih ada siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran, ada siswa bercanda, sehingga siswa lain terganggu dan mengakibatkan pembelajaran kurang maksimal. Kelemahan tersebut dijadikan bahan pengembangan penerapan pembelajaran pada siklus II dengan cara peneliti lebih aktif memperhatikan siswa yang kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran serta memberikan dorongan agar siswa tersebut lebih aktif, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan, sebaiknya peneliti memberikan applause / pujian. Hasil observasi atau pengamatan serta hasil refleksi selama pelaksanaan siklus I dapat diidentifikasi belum berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II.

Pelaksanaan siklus II peneliti melakukan penelitian kembali dengan berpedoman dari hasil siklus I serta mengambil data yang diperlukan sebagai bahan evaluasi. Data peningkatan nilai hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar dari siklus I ke siklus II menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 2,00. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint mengalami peningkatan sebesar 78,00. Hal ini menunjukkan bahwa, penerapan permainan hijau-hitam untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa pada siklus II telah berhasil. Kemajuan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar 8 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 43 siswa (86%). Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup baik karena dari 50 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 43 siswa sedangkan 7 siswa lainnya jawabannya kurang sempurna. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan semakin bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar.

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihannya antara lain: 1) sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari sprint mulai dari awalan start, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis finish 2). Melalui pembelajaran dengan penerapan pembelajaran hijau hitam pada materi lari sprint siswa lebih tertarik, lebih antusias, senang, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. 3) kualitas jawaban yang diberikan lebih baik dengan menggunakan tata bahasa yang bagus, singkat dan benar. Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat diidentifikasi telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu 80% sehingga penerapan permainan hitam hijau pada materi lari sprint telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

PENUTUP

Simpulan

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 16 Makassar pada kondisi awal pra siklus sebesar (40%) atau sejumlah 20 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 50 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (70%) atau sejumlah 35 siswa dan pada

akhir siklus II meningkat sebesar (86%) atau sejumlah 43 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (46%). Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Moh. Surya, 1997). Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992:127-128). Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung dari pihak guru maupun siswa serta metode pembelajaran yang digunakan. Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang efektif, efisien dan optimal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat.
2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat memperbaiki kualitas mengajarnya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi 36 pembelajaran.
4. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan, mengingat bahwa belum tentu semua masalah dipecahkan secara tuntas dalam penelitian sekarang atau setelah penelitian sekarang timbul masalah yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng,(1992), *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Abin Syamsudin M, 2002. *Pendekatan Dan Metode Pembelajaran*.
- Agus Mahendra, 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Anni, C.T,(2004). *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES Press
- Moh. Surya, 1997. *Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan*.
- Nadisah, (1992).*Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Rumini, 2003. *Model Pembelajaran Atletik*, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Depdiknas.
- Sudjana, (1990). *Strategi Pembelajaran*.
- Soegijanto, soedjarwo, (1992). *Permainan Kecil*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Suryo,(1992). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Waluyo, (2011). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Yosaphat Sumardi, 2000. *Dasar – Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbub.
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. (2000), *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikdasmen.