

**PENGARUH VARIASI PERMAINAN ESTAFET BOLA
TERHADAP KEMAMPUAN LARI ESTAFET SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI CIPANAS KOTA SERANG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Oleh:

Pricilia Indraputri

NIM 2008982

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

KAMPUS DI SERANG

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH VARIASI PERMAINAN ESTAFET BOLA
TERHADAP KEMAMPUAN LARI ESTAFET SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI CIPANAS KOTA SERANG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh

Pricilia Indraputri

NIM 2008982

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS UPI DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas” telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

Serang, 5 Maret 2024

Mengetahui,
Pembimbing I,



Drs. Ajo Sutarjo, M.Pd.
NIP 196201101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.
NIP 920200819810701210

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Pricilia Indraputri
NIM : 2008982
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kota Serang.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Andika Arisetyawan, M.Si., tanda tangan.....
NIP. 198103272005021003



Penguji II : Tatang Suratno, MPd., tanda tangan.....
NIP. 197809162008011008



Penguji III : Farid Rizqi Maulana, M.Pd., tanda tangan.....
NIP. 920230219980710101



Ditetapkan di : Serang
Tanggal : 15 Maret 2024

LEMBAR PENGESAHAN

PRICILIA INDRAPUTRI

**PENGARUH VARIASI PERMAINAN ESTAFET BOLA TERHADAP
KEMAMPUAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI CIPANAS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Drs. Ajo Sutarjo, M.Pd.
NIP 196201101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.
NIP 920200819810701210

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,



Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.
NIP 198103272005021003

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbil 'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk kelulusan pada program Strata-1 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Universitas Pendidikan Indonesia di Serang, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan agar laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat di bidang pendidikan serta dapat dikembangkan lebih lanjut pada penerapan di lapangan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua terutama bagi para pengajar.

Serang, 18 Februari 2024

Pricilia Indraputri

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat Islam, Iman dan Ihsan sehingga dengan ridho-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang”. Dalam penyusunan skripsi ini Alhamdulillah saya dibimbing dengan sangat baik oleh para dosen pembimbing kemudian mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai bentuk rasa syukur, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Supriadi, M.Pd. selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus UPI di Serang.
2. Bapak Dr. Andika Arisetyawan, M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Serang.
3. Bapak Drs. Ajo Sutarjo, M.Pd. selaku dosen pembimbing pertama dan Ibu Fatihatusyidah, S.S., M.Pd. selaku dosen pembimbing ke dua Penulis Mengucapkan terimakasih banyak kepada bapak dan ibu yang telah memberikan motivasi, arahan, bimbingan, kesabaran, dedikasi serta saran dan masukan yang konstruktif dari bapak dan ibu dalam membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Terimakasih kepada keluarga besar SDN Cipanas Kota Serang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terimakasih kepada guru mata pelajaran olahraga Bapak Dede Herdiawan, S.Pd. yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data dan informasi mengenai penelitian
5. Ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada kedua orang tua saya yang luar biasa yaitu, Ayah saya Indrawadi dan Ibu saya Devi Erna Ningsih. Terima kasih telah mendidik saya menjadi seseorang yang berani. Terima kasih telah mengajari saya untuk tidak takut mengikuti kata hati dan mengejar mimpi. Terima kasih atas semua dukungan moril dan materil serta kepercayaan yang kalian berikan kepada saya. Terima kasih atas kesabaran dan pengertiannya. Skripsi ini mungkin tidak sempurna, tapi ini adalah bukti nyata dari cinta yang tak terhingga.

6. Kepada adikku tercinta Nurrahma Salsabila Syahrani yang menjadi salah satu motivasi terbesar saya untuk menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar sarjana.
7. Terimakasih kepada bibi saya Elniati,A.Md.Kep., selalu menjadi pendengar yang baik, memberi semangat dan selalu memotivasi saya untuk menyelesaikan yang telah saya mulai.
8. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Nantan Noer Familys dan Kek Wan Familys, telah menjadi keluarga yang saling menguatkan serta memberikan dukungan moril dan materil bagi penulis dari awal perkuliahan hingga sekarang.
9. Kepada Anisa Siti Fatimah yang telah menjadi sahabat, kakak, dan keluarga di tempat rantau ini saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena tak pernah lelah menjadi tempat berkeluh kesah, memberikan support secara moral dan materil kepada penulis. Semoga semua kebaikannya dibalas oleh Allah SWT.
10. Terimakasih kepada sahabat perkuliahan saya Defalina Annisa, Sylvia Ardianti, Imel Oktavia Sinaga, Hilma Nadiya, dan Teh Erlina Sukmawati yang telah membantu penulis, memberikan pengalaman, motivasi, kebersamaan dan persahabatan yang membuat prnulis tidak merasa sendirian dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
11. Terimakasih kepada kakak saya Mentari yang selalu meluangkan waktu untuk mendengar cerita dan memberi dukungan kepada penulis. Saya sangat beruntung memiliki orang yang luar biasa dalam hidup saya.
12. Kepada sahabat-sahabat saya Shearly, Sunenti, Meliza, Yumeisyia, Rindiani, Wella, Nudiah, Hafidz, Dito dan Dega terima kasih banyak atas tawa, canda dan selalu mau menjadi tempat melepaskan penat. Kalian adalah teman yang selalu bisa saya ajak untuk berbagi cerita. Terima kasih atas semua dukungan dan semangat yang kalian berikan selama saya menyelesaikan skripsi ini. Kalian selalu ada untuk saya ketika saya ingin menyerah dan kalian selalu mengingatkan saya tentang tujuan saya.
13. Terimakasih kepada *Hero Swimming Club* yang telah memberikan saya kesempatan dan kepercayaan untuk menjadi pelatih renang.

14. Terimakasih kepada keluarga besar UKM ANZni (Komunitas Seni UPI Kampus Serang) yang telah memberikan pengalaman dan ilmu berharga yang tidak akan terlupakan selama perkuliahan.
15. Terimakasih kepada Lingkar Indonesia Pintar UPI yang telah memberikan dukungan dari awal perkuliahan hingga sekarang.
16. Terimakasih pada diri sendiri Pricilia Indraputri sudah bertahan dan membuktikan bahwa diri ini mampu menyelesaikan sesuatu yang besar. Dalam menulis skripsi ini saya belajar untuk menjadi lebih kuat, tangguh, dan percaya diri.

Serang, 18 Februari 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pricilia Indraputri
NIM : 2008082
Program Studi : PGSD
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Serang
Pada tanggal : 13 Maret 2024
Yang menyatakan



Pricilia Indraputri

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Serang, 13 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Pricilia Indraputri

NIM 2008982

ABSTRAK

PENGARUH VARIASI PERMAINAN ESTAFET BOLA TERHADAP KEMAMPUAN LARI ESTAFET SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI CIPANAS KOTA SERANG

Pricilia Indraputri

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Serang,
Universitas Pendidikan Indonesia

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau PJOK adalah salah satu mata pelajaran di SD yang menjadi bagian dari kurikulum pendidikan di Indonesia. Materi yang dipelajari siswa kelas tinggi salah satunya adalah lari estafet atau yang sering disebut lari sambung. Pada saat peneliti mengikuti kegiatan Kampus Mengajar angkatan 5 tahun 2023, peneliti mendapati bahwa di Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang masih banyak siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) lari estafet yang telah ditetapkan oleh guru yaitu, 12 detik. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh dari variasi permainan estafet bola terhadap kemampuan lari estafet siswa kelas V SDN Cipanas Kota Serang. Subjek penelitian siswa kelas V dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode kuasi eksperimen dan desain penelitian “*single-group design*”. Hasil uji statistik deskriptif pre-test *mean* lari estafet siswa yaitu 13.03 detik dan post-test 9.41 detik. Uji normalitas data pada penelitian ini berdistribusi normal dengan hasil yaitu pre-test sebesar 0,551, dan pada data post-test sebesar 0,961. Hasil uji homogenitas penelitian ini yaitu 0,330 yang berarti data homogen. Hasil hipotesis *Paired Sample t-test* yaitu 0,000 atau $< 0,05$ yang menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa variasi permainan estafet bola berpengaruh terhadap kemampuan lari estafet siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang. Hal ini karena siswa terbiasa melakukan variasi permainan estafet bola yang merupakan modifikasi dari lari estafet sehingga siswa bisa mengalami peningkatan dalam kemampuan lari estafet.

Kata kunci: Lari estafet, Permainan Estafet Bola, SDN Cipanas Kota Serang

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF VARIATIONS IN BALL RELAY GAMES ON THE RELAY CAPABILITY OF CLASS V STUDENTS OF CIPANAS STATE PRIMARY SCHOOL, SERANG CITY

Pricilia Indraputri

Elementary School Teacher Education Program, Serang Campus,
Indonesia University of Education

Physical Education, Sports and Health or PJOK is one of the elementary school subjects that is part of the educational curriculum in Indonesia. One of the materials studied by high school students is relay running or what is often called relay running. When the researcher took part in the Class 5 Teaching Campus activities in 2023, the researcher found that at the Cipanas State Elementary School, Serang City, there were still many students who had not reached the Minimum Completeness Criteria (KKM) for the relay race that had been set by the teacher, namely, 12 seconds. Therefore, this research was aimed at finding out the effect of variations in the ball relay game on the relay running ability of class V students at SDN Cipanas, Serang City. The research subjects were fifth grade students with a quantitative approach using quasi-experimental methods and a "single-group design" research design. The descriptive statistical test results of the pre-test mean for the student relay race were 13.03 seconds and post-test 9.41 seconds. The data normality test in this study had a normal spark plug distribution with a pre-test result of 0.551, and post-test data of 0.961. The homogeneity test result of this research is 0.330, which means the data is homogeneous. The results of the Paired Sample t-test hypothesis are 0.000 or <0.05 which states that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of this research, it can be concluded that variations in the ball relay game influence the relay running ability of class V students at Cipanas State Elementary School, Serang City. This is because students are used to doing variations of the ball relay game which is a modification of the relay race so that students can experience an increase in their relay running abilities.

Keywords: Relay run, Football Relay Game, SDN Cipanas Serang City

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI..... | x |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME..... | xi |
| ABSRAK | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR GAMBAR | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan..... | 3 |
| D. Manfaat..... | 3 |
| E. Definisi Operasional..... | 4 |
| F. Struktur Organisasi Skripsi | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 6 |
| A. Kajian Teori..... | 6 |
| B. Penelitian yang Relevan | 20 |
| C. Hipotesis | 21 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 22 |
| A. Jenis Penelitian | 22 |
| B. Populasi dan Sampel | 23 |
| C. Variabel Penelitian | 24 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 24 |

| | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----|
| E. | Teknik Analisis Data | 24 |
| F. | Perlakuan (<i>Treatment</i>) | 28 |
| G. | Prosedur Penelitian | 28 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | | 30 |
| A. | Temuan Penelitian | 30 |
| B. | Pembahasan | 37 |
| C. | Keterbatasan Penelitian | 40 |
| BAB V KESIMPULAN | | 41 |
| A. | Kesimpulan | 41 |
| B. | Saran | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 43 |
| LAMPIRAN | | 46 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | : Nomor Perlombaan Atletik..... | 12 |
| Tabel 3.1 | : Jadwal Perlakuan (<i>Treatment</i>) Siswa Kelas V..... | 28 |
| Tabel 4.1 | : Hasil Pre-test Lari Estafet Siswa Kelas V..... | 30 |
| Tabel 4.2 | : Pembagian Kelompok & Hasil Pre-test..... | 31 |
| Tabel 4.3 | : Hasil Post-test Siswa Kelas V..... | 32 |
| Tabel 4.4 | : Statistik Deskriptif Data..... | 33 |
| Tabel 4.5 | : Uji Normalitas <i>Shaviro-Wilk</i> | 34 |
| Tabel 4.6 | : Uji Homogenitas..... | 35 |
| Tabel 4.7 | : Uji Hipotesis Paired Simple t-test..... | 36 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | : Kedudukan PJOK dalam Pola Pembinaan Olahraga Nasional. | 8 |
| Gambar 2.2 | : Teknik Memberikan Tongkat dari Bawah..... | 16 |
| Gambar 2.3 | : Teknik Memberikan Tongkat dari Atas..... | 16 |
| Gambar 2.4 | : Pola Segitiga/Posisi Siswa saat Permainan..... | 19 |
| Gambar 2.5 | : Pola Segiempat/Posisi Siswa saat Permainan..... | 19 |
| Gambar 2.6 | : Pola Lingkaran/Posisi Siswa saat Permainan..... | 20 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|---|----|
| Lampiran 1 | : Surat Izin Penelitian..... | 47 |
| Lampiran 2 | : Surat Telah Melaksanakan Penelitian..... | 48 |
| Lampiran 3 | : Surat Keputusan Dosen Pembimbing..... | 49 |
| Lampiran 4 | : Hasil Waktu Lari Sprint & Pembagian kelompok Siswa..... | 52 |
| Lampiran 5 | : Hasil Pre-test Lari Estafet Siswa..... | 53 |
| Lampiran 6 | : Hasil Post-test Lari Estafet Siswa siswa..... | 54 |
| Lampiran 7 | : Dokumentasi Hasil Kegiatan Penelitian..... | 55 |

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Kumpulan Macam-Macam Olahraga Nasional dan Internasional*. Jakarta: ILMU.
- Alexander, K., & Luckman, J. (2001). Australian Teachers Perceptions and Uses of the Sport Education Curriculum Model. *European Physical Education Review*, 7(3), 243–267. Doi: <https://doi.org/10.1177/1356336X010073002>.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Doherty, K., (1985), *Track & field Omni Book, Fourth Edition*. Los Altos, California: Tafnews Press.
- Hastjarjo, T. (2019). *Rancangan Eksperimen-Kuasi*. Yogyakarta: Buletin Psikologi.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Hermawan, D. B. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Pembelajaran Atletik Lari Estafet. *Journal of S.P.O.R.T. Sport Physical Education Organization, Recreation, Training*, 2(1), 16-20. Doi: <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.505>.
- Iyakrus. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 168-173. Doi: <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>.
- Kemenpora. (2014). *Pedoman Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Muklis. (2018). *Olahraga Kegemaranku*. Klaten: PT Intan Parawira.
- Munaji, A. (2013). *Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Lari Estafet Melalui Permainan Memindahkan Benda (di Kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausama Kabupaten Majalengka)*. (Skripsi). Sarjana. Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang.

- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9),68-80. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Mustaqim, M. (2017). *Model Evaluasi Pembelajaran Stain Kudus*. Kudus: Researchgate.
- Nasrum, A. (2018). *Uji Normalitas Data*. Denpasar-Bali: Jayapangus Press.
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: CV. Pilar Nusantara
- Nopiyanto, Y. E. & Raibowo. (2020). *Dasar-Dasar Atletik*. Bengkulu: Elmarzaki.
- Permendiknas. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: Bina Bangsa Getsempena.
- Ridwan. (2013). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Samudro, A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Drill Horizontal Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Atletik SMA Negeri 8 Kota Jambi. *IJSSC: Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 75-80. Doi: <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15615>
- Setyosari, P. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Suwarjo. (2012). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Paramita: Yogyakarta.
- Susilo, A & Suropto, A. W. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet dengan Menggunakan Modifikasi Permainan Pienjong Pada Siswa Kelas 6 SDN 1 Kemiriombo Kecamatan Gemawang Kabupaten Temanggung. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(3), 1680-1685. Doi: <https://doi.org/10.15294/active.v4i3.4676>.
- Syarifudin, A. & Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Muhtar, T. & Irawati, R. (2020). *Atletik*. Sumedang: UPI Sumedang.

Utama, B. A. M., (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.