**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA ANAK SD KELAS V**

**Khairil Akbar1, Nur Sulistyo Muttaqin2**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi

Email: khairilakbar89@gmail.com, sinyo\_stkipm@yahoo.co.id

**Abstract** : The perpouse of the research was to design a product design for the development of a sprint learning model through game to improve learning outcome for sprinting in class V elemtary school. This research is development of research using the model Research and Development (R & D) of Borg and Ball. From this research can be concluded that the resulting development can be used and practiced in elementary school children.

Keywords: Development Of Learning Model, Game To Improve Rain Learning

**Abstrak***:* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk perancangan produk pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak SD kelas V. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, dengan model Penelitian dan Pengembangan (R & D) dari Brog dan Ball. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang dihasilkan dapat digunakan dan dipraktekkan pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Pengembangan Model Pembelajaran, Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar.

P

endidikan mempunyai peranan yang cukup besar dalam membina kehidupan bermasyarakat menuju masa depan yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas setiap individu baik secara langsung ataupun tdiak langsung dipersiapkan untuk menopang dan mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam rangka mensukseskan pembangunan yang sejalan dengan kebutuhan manusia.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya untuk pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi dalam proses belajar. Belajar suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri sendiri setip orang sepanjang hidupnya. Olahraga merupakan bagian dari masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari dan menjadi salah satu kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia.

Pemahaman gerak yang diberikan seorang guru sekolah dasar sangatlah menentukan siswa tersebut untuk dapat bergerak aktif dalam beraktifitas di berbagai macam cabang olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu, misalnya dalam cabang olahraga atletik. Olahraga ini merupakan induk dari semua cabang olahraga yang berisikan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang mendorong manusia untuk bergerak dengan gerakan alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Dari keempat nomor tersebut nomor lari merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena olahraga lari merupakan dasar dari semua cabang olahraga untuk menghasilkan keberhasilan dari olahraga tersebut. Dalam proses pendidikan jasmani sekolah dasar pembelajaran lari khususnya lari cepat merupakan kegiatan yang sangat tidak disenangi oleh anak-anak dengan dibuktikannya pada waktu pelaksanaan kegiatan olahraga mereka melakukannya dengan kurang bersemangat bahkan tidak sungguh-sungguh, karena bagi mereka olahraga lari cepat adalah olahraga yang membosankan dan kurang menyenangkan.

Pendekatan dalam proses pembelajaran lari cepat tersebut harus dapat membuat anak tersebut menyenangi dan merasa tidak sulit dalam melakukan olahraga lari cepat. Dalam memberikan bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran lari cepat yang bermacam-macam, yang dapat dimulai dari bentuk yang paling mudah sampai bentuk yang paling sulit dilakukan, yang dapat dipergunakan. Pembelajaran anak-anak bisa diberikan dengan permainan melalui gerakan dasar lari cepat yang dimodifikasi. Pengenalan masalah gerak dasar lari cepat dan lari cepat yang benar ditinjau dari sudut anatomis dapat memperbaiki sikap berlari cepat serta meningkatkan motivasi siswa terhadap reaksi, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Pada pembelajaran lari cepat, kebanyakan guru hanya memberikan berupa tugas untuk lari cepat tanpa mengenalkan gerak dasar yang diperlukan atau yang sesuai dengan karakter fisik dan emosi anak. Dengan demikian seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran lari cepat.

Disamping itu seorang guru juga diharapkan dapat memodifikasi alat dan tempat sedemikian rupa dalam pembelajaran, yang dapat digunakan dalam ruang sekolah yang luas bahkan ruang sekolah yang sempit sekalipun untuk keberhasilan pembelajaran tersebut. Karena setiap tempat dan peralatan tiap-tiap sekolah tidak sama, ada yang mempunya tempat yang luas bahkan ada yang tidak mempunyai tempat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan adanya beberapa modifikasi yang diberikan guru sekolah dasar dan juga modifikasi tempat serta peralatannya. Dengan adanya permasalahan dalam latar belakang tersebut diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan pengembangan pembelajaran, yang dapat memberikan motivasi belajar serta bermanfaat, menarik dan efektif pada olahraga lari cepat, serta memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi. Untuk mengatasi hal tersebut diatas perlu dikembangkan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain yang pada anak SD kelas V.

**Metode Penelitian**

**Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak SD kelas V. Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan model pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain (Borg. W. R & Gall, M. D,1983:775):

**Desain Uji Coba**

Tujuan dari desain uji coba adalah untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna memperbaiki produk secara lengkap. Desain uji coba dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi tahap pertama dan evaluasi tahap kedua. Kedua tahap ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang kebermaknaan produk yang dikembangkan.

1. Uji coba tahap I (kelompok kecil)

Pada tahap ini menggunakan subyek 10 orang siswa. Yang digunakan sebagai subyek pada tahap ini adalah siswa Sekolah Dasar.

2) Uji Coba Tahap Ke II (kelompok besar)

Evaluasi tahap kedua ini akan dilaksanakan uji coba tahap II oleh semua siswa dengan jumlah 30 orang. Sehingga produk berupa model pembelajaran lari cepat melalui permainan ini akan menjadi lebih sempurna lagi, dan dapat diterapkan dengan sebaik-baiknya.

**Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli/pelatih atletik, kuesioner evaluasi ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil penilaian siswa (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data pendapat guru terhadap bahan ajar yang pernah atau sedang mereka gunakan, dan bahan ajar seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bahan ajar. Instrumen uji lapangan awal dan utama disusun berdasarkan konsep evaluasi dari para siswa.

Sebelum evaluasi dari para ahli mengisi angket untuk pengambilan data dijelaskan dahulu beberapa tatacara pengisian dari angket, seperti berikut:

1. Sebelum mengisi instrumen ini dimohon terlebih dahulu anda membaca petunjuk yang disediakan.
2. Mohon anda mengamati tayangan pengembangan model pembelajaran melalui permainan untuk meningkatkan kemampuan lari untuk anak SD kelas V, kemudian mengisi lembar instrumen evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang menurut anda sesuai.
3. Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut:
4. Jawaban a mempunyai nilai atau skor 4
5. Jawaban b mempunyai nilai atau skor 3
6. Jawaban c mempunyai nilai atau skor 2
7. Jawaban d mempunyai nilai atau skor 1
8. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data untuk setiap ahli, yang meliputi ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan ahli/pelatih atletik.

Sedangkan untuk mengetahui hasil produk berupa pembelajaran lari cepat dalam bentuk permainan yang di uji cobakan kepada siswa sudah berhasil atau belum, maka data yang harus dikumpulkan, yaitu: data tentang kemampuan psikomotorik siswa dalam menguasai pembelajaran lari cepat dalam bentuk permainan, Pengumpulan data ini dilakukan pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan.

Berikut adalah bentuk tes dan penjelasan untuk pengambilan data uji coba lapangan utama:

* 1. Tes Psikomotorik Lari Cepat
	2. Definisi Konseptual

Lari cepat merupakan kemampuan semaksimal mungkin/secepat-secaptnya sesuai dengan jarak yang ditempuh.

Pada saat berlari diharapkan siswa tersebut mampu dengan efektif melakukan gerakan dasar lari cepat dengan permainan dan siap untuk belajar berlari yang digunakan secara relatif kompleks.

* 1. Definisi Operasional

Kemampuan dalam melakukan pembelajaran dasar lari cepat dengan model permainan yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan. Hasil psikomotor diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan tiap-tiap gerakan lari cepat. Indikator yang di nilai antara lain: (1) Awalan (Start), (2) Saat keluar start, (3) Saat lari, (4) Finish

1. Kisi-kisi Instrumen

|  |  |
| --- | --- |
| Nilai | Kategori |
| ≥ 80 | Sangat baik |
| 60-79 | Baik |
| 40-59 | Cukup |
| 30-39 | Kurang |
| < 29 | Sangat kurang |

Penjabaran penilaian psikomotorik lari cepat dalam model permainan dituangkan pada kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TEKNIK | INDIKATOR | PENILAIAN |
| 3 | 2 | 1 |
| Teknik lari | 1. Awalan (Start) |  |  |  |
| 2. Keluar start |  |  |  |
| 3. Saat lari |  |  |  |
| 4. Finish |  |  |  |

Tabel .2 Kisi-kisi Instrumen Teknik lari

Keterangan:

Skor 3 = Jika sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

Skor 2 = Jika hampir sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

Skor 1 = Jika tidak sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

1. Validitas Ahli

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur.

Berdasarkan hal ini maka uji validitas dari tes ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada para ahli (pakar) dalam lari cepat, yaitu:

1. Penskoran Nilai Psikomotorik

Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui nilai psikomotor. Rumus yang digunakan: (Samsudin, 2008:155)



Untuk kategorisasi rata-rata nilai psikomotor adalah sebagai berikut :

Tabel .3 Kategori Nilai Psikomotor

Selain itu tiap aspek dari hasil belajar psikomotor dianalisis untuk mengetahui rata-rata nilai tiap aspek dalam satu kelompok tersebut. Adapun rumus yang digunakan :



Dari tiap aspek dalam penilaian psikomotor dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel .4 Kategori Nilai Psikomotor Rata-rata Kelompok

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai | Makna | Keterangan |
| ≥ 80% | LULUS | Pembelajaran Berhasil |
| 60-79% | LULUS | Pembelajaran Berhasil |
| 40-59% | TIDAK LULUS | Pembelajaran Tidak Berhasil  |
| 30-39% | TIDAK LULUS | Pembelajaran Tidak Berhasil |
| < 29% | TIDAK LULUS | Pembelajaran Tidak Berhasil |

1. Teknik Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli/pelatih atletik dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli/pelatih atletik dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani.

* 1. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba (Sudjana, 1990:131).

**P = X x 100 %**

 **Xi**

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

X = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

 100% = Konstanta

* 1. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba (Sudjana, 1990:131).

 **P = ΣX x 100 %**

 **ΣXi**

Keterangan:

P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba

Σ X = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan

 aspek penilaian

Σ Xi = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam

 keseluruhan aspek penilaian

100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut (Sudjana, 1990:131).

Tabel .5 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PROSENTASE | KETERANGAN | MAKNA |
| 80% - 100% | VALID | DIGUNAKAN |
| 60% - 79% | CUKUP VALID | DIGUNAKAN |
| 50% - 59% | KURANG VALID | DIGANTI |
| < 50% | TIDAK VALID | DIGANTI |

**Hasil Penelitian**

**Hasil Uji Coba Produk**

1. **Field Testing (Uji Coba) dengan Revisi Model**

Berdasarkan data dan tanggapan yang berhasil dikumpulkan dari ahli ahli/pelatih atletik, dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan manfaat pengembangan bagi guru.

Berikut akan diuraikan mengenai revisi tahap I dan revisi tahap II.

**1. Revisi Tahap I**

 Revisi tahap I ini dilakukan setelah mendapatkan masukan dan saran ahli/pelatih atletik dan uji coba tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap selanjutnya yaitu uji coba tahap II. Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli/pelatih atletik dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani:

Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari ahli/pelatih atletik yang disajikan pada tabel berikut:

Evaluasi terhadap hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak SD kelas V oleh **ahli/pelatih atletik** adalah sebagai berikut :

1. Materi pembelajaran ini perlu ditambah dengan pemanasan aktif dalam bentuk permainan dan gerak dasar atletik.
2. Materi pembelajaran ditambah dengan memberikan materi reaksi yang diawali dengan aba-aba.
3. Penerapan pembelajaran perlu adanya peralatan yang memadai untuk membuat model pembelajaran yang bervariatif, sehingga dapat menyhesuaikan dengan kebutuhan siswa serta tidak membosankan.
4. Materi atau isi dalam produk ini, ke depan agar dilengkapi dengan pola pembelajaran yang lebih banyak lagi variasinya, sehingga dapat memberikan semangat kepada guru sekolah dasar dalam mengajar dan siswa dan siswa dalam menerima pembelajaran.
5. Sebagai bahan acuan para guru sekolah dasar VCD pembelajaran ini perlu diperbanyak lagi, agar para guru sekolah dasar menerapkannya.

Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani yang disajikan pada tabel berikut:

Evaluasi terhadap hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permaianan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak SD kelas V oleh **ahli pembelajaran pendidikan jasmani** adalah sebagai berikut :

1. Dalam pendahuluan pemanasannya kurang semua bergerak.
2. Model pengembangan bisa mengakomodasi semua siswa putra dan putri
3. Bentuk permainan bisa dilakukan disemua jenis lapangan
4. Kurangi sajian dalam bentuk audio, ganti dengan sajian visual, sehingga memudahkan peserta untuk memahami. Dengan visual gerakan lebih mudah dipahami dibanding dengan audio.
5. Pemanasan tambahan menyita waktu perlu dikurangi.
6. Penutup tidak ada perlu dilengkapi.

**2. Revisi Tahap II**

 Revisi tahap II ini dilakukan setelah mendapat masukan dan saran dari uji coba tahap II atau uji coba lapangan. Data yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi tahap terakhir pada pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak SD kelas V.

Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan masukan dan saran setelah uji coba tahap II:

1. Pemanasan dalam bentuk permainan perlu adanya tanda bagi siswa agar tidak bingung.
2. Memperjelas alokasi waktu dan dibuat dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
3. Menambahkan variasi gerakan penutup.
	* 1. **Pengujian Keefektifan Model pada target**

Berikut akan disajikan mengenai pengolahan data dari ahli/pelatih atletik, ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil keefektifan pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar pada anak SD kelas V.

* 1. **Analisis Data dari Ahli/Pelatih Atletik**

Berdasarkan hasil analisis evaluasi ahli/pelatih atletik bahwa: diketahui jumlah total skor responden (∑X) adalah 125 dan jumlah total keseluruhan skor responden (∑X1) adalah 144. Sehingga, persentasenya adalah 86,11 %.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli, hasilnya adalah **86,11 %,** dari kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa Model Pembelajaran Lari Cepat melalui Permainan ini memenuhi kriteria **VALID** **(80% - 100%)** sehingga dapat digunakan dan dipraktekkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar.

* 1. **Analisis Data dari Ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Berdasarkan hasil analisis evaluasi ahli pembelajaran penjas bahwa: diketahui jumlah total skor responden (∑X) adalah 62 dan jumlah total keseluruhan skor responden (∑X1) adalah 72. Sehingga, persentasenya adalah 86,11 %.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pembelajaran penjas, hasilnya adalah **86,11 %,** dari kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa Model Pembelajaran Lari Cepat melalui Permainan ini memenuhi kriteria **VALID** **(80% - 100%)** sehingga dapat digunakan dan dipraktekkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar.

* 1. **Data Kelulusan dan Keberhasilan Pembelajaran Siswa kelas V**

Untuk mengetahui hasil produk berupa pembelajaran lari cepat melalui permainan yang di uji cobakan kepada para siswa sekolah dasar kelas V apakah sudah berhasil atau belum, maka harus diperoleh data tentang kemampuan **psikomotorik** siswa dalam menguasai pembelajaran lari cepat melalui permainan ini . Pengumpulan data ini dilakukan pada saat uji kelompok kecil dan uji coba lapangan utama. Berikut akan di sajikan data-data tersebut secara ringkas:

1. **Data Nilai Uji Coba Kelompok Kecil**

**1). Data Nilai Psikomotorik**

Data nilai psikomotorik dari siswa kelas V pada uji coba kelompok kecil dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel .7 Tingkat Kelulusan Siswa dalam Menguasai Materi Psikomotorik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Kategori | Makna | Jumlah  |
| ≥ 80% | Sangat baik | Lulus | 1 orang |
| 60-79% | Baik | Lulus | 9 orang |
| 40-59% | Cukup | Tidak Lulus | 0 |
| 30-39% | Kurang | Tidak Lulus | 0 |
| < 29% | Sangat kurang | Tidak Lulus | 0 |
| Jumlah siswa | 10 orang |
| Jumlah Siswa yang Lulus  | 10 orang |
| Jumlah Siswa yang Tidak Lulus | 0 |

 Berdasarkan tabel data nilai psikomotorik di atas, didapat siswa yang memperoleh nilai ≥ 80% (sangat baik) adalah 1 orang dan nilai 60-79 (baik) adalah 9 orang dan semua dinyatakan LULUS, dengan demikian disimpulkan bahwa instrumen psikomotorik dalam pembelajaran lari cepat melalui permainan dapat digunakan dalam uji coba lapangan (kelompok besar).

1. **Data Nilai Uji Coba Kelompok Besar (Lapangan)**

**1). Data Nilai Psikomotorik**

Data nilai psikomotorik dari siswa pada uji coba kelompok besar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel .8 Tingkat Kelulusan Siswa Menguasai Materi Psikomotorik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Kategori | Makna | Jumlah  |
| ≥ 80% | Sangat baik | Lulus | 23 orang |
| 60-79% | Baik | Lulus | 14 orang |
| 40-59% | Cukup | Tidak Lulus | 0 |
| 30-39% | Kurang | Tidak Lulus | 0 |
| < 29% | Sangat kurang | Tidak Lulus | 0 |
| Jumlah Siswa | 37 orang |
| Jumlah Siswa yang Lulus  | 37 orang |
| Jumlah Siwa yang Tidak Lulus | 0 |

 Berdasarkan tabel data nilai psikomotorik di atas, didapat siswa yang memperoleh nilai ≥ 80% (sangat baik) adalah 23 orang dan nilai 60-79 (baik) adalah 14 orang dan semua dinyatakan LULUS, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa materi psikomotorik dalam pembelajaran lari cepat melalui permainan telah berhasil dikuasai siswa.

**Simpulan dan Saran**

**Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model pembelajaran lari cepat melalui permainan siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.

2. Dengan materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat menyenangi pembelajaran lari cepat.

**Ucapan Terimakasih**

Ucapan terimaksih Kepada pihak terkiat yang telah membantu dalam peneitian ini, kepada pihak sekolah, lembaga Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi, dan DIKTI

**Daftar Pustaka**

Bob Davis, Physical Education and the study of sport (Barcelona : Mosby Company International 1990)

Bompa. Periodezation (theory and methodology of training) (United States of America: human kinetics, 2009)

Borg. W. R & Gall, M. D, Educational Research An Introduction (New York : Longman, 1983)

Cheryl A Coker. Motor Learning and ControlPractitioners. (New Mexico: McGrawHill. 2004)

David. L. Gallahue., John C. Ozmun (1997). Understanding Motor Development (Infant, Children, Adolecents, Aduls). Boston: MC. Graw Hill

Depdiknas. Kurikulum 2004 (Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani smp dan madrasah sanawiyah). ( Jakarta: Pusat kurikulum, Balitbang Depdiknas 2003)

Depdiknas. Pengkajian Sport Development Index (SDI). (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Lemlit UNESA:2004)

Diane E Papalia, & Sally Wendkos Olds. Human Development. (USA: McGraw-Hill, inc.: 1986)

DR. Jose Manuel Ballesteros. Pedoman Dasar Melatih Atletik. (Jakarta: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia:1993)

IAAF-RDC. Start Sprint Estafet dan lari Gawang. (Jakarta: Sistem Pendidikan Pelatih Atletik Dan Sertifikasi:2001)

Jerry R, Thomas and Katherin T.Thomas. Psysical Education Methods for Elementary Teachers. (United States of America: human kinetics: 2008)

Lee E. Brown Vance A. Ferigno (Training for Speed, Agility and Quickness) (United States of America: human kinetics, 2005)

Matakupan. Teori Bermain. (Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru Setara D II dan Bagian Kependudukan,1993)

Mochamad Djumidar A. Widya, Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain, (Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada, 2004)

Rainers Martens, Successful Coaching (Hong Kong: Human Kinetic ,2004)

Ricard A. Magil, Motor Learning Concepts and Applications (Mc. Graw Hill : Singapore, 1998)

Sadiman, Arif. S. Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya (Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003)

Samsudin.Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS (Jakarta: PT Litera Prenada Media Group, 2008)

Shumway and Woollacott. Motor Control: Theory and Practical Applications. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2001)

Sport. Education Sport.. 2008. (online) (http://www.en.wordpress.com/ tujuan penjas.htm,diakses 25 februari 2009)

Sudjana. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. (Bandung: PT Remadja Rosdakarya,1990)