

**PENGEMBANGAN E-BOOK TEKNIK GERAK DASAR ATLETIK SISWA  
KELAS 5 SD NEGERI 39 KOTA LUBUKLINGGAU**

**Tri Juniarti<sup>1</sup>, Ahmad Gawdy Pranos<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>**  
Universitas PGRI Silampari<sup>1,2,3</sup>  
trinjuniarti22@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *E-book* teknik gerak dasar atletik siswa kelas 5 SD Negeri 39 Kota Lubuklinggau dan untuk mengetahui kualitas *E-book* dilihat dari aspek kevalidan dan kepraktisan serta memiliki efek potensial. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang mengacu pada pengembangan model 4-D. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas *E-book* yang dikembangkan meliputi lembar validasi, angket kepraktisan dengan skor rata-rata. Produk penelitian ini berupa *E-book* teknik gerak dasar atletik kelas 5 SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ahli bahasa dikategorikan cukup valid dengan  $v$  total ahli media 0,64 di kategorikan “Cukup Tinggi,  $v$  total ahli bahasa 0,67 di kategorikan “Cukup Tinggi”, dan ahli materi dengan  $v$  total 0,74 dikategorikan “Cukup Tinggi”. Kepraktisan *E-book* yang dikembangkan diperoleh dari hasil angket respon guru dan siswa (uji *one to one* dan uji *small group*). Hasil uji perorangan (*one to one*) dikategorikan praktis dengan skor rata-rata 3,2, dan hasil uji kelompok kecil (*small group*) dikategorikan cukup praktis dengan skor rata-rata 3,1. Simpulan, dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *e – book* teknik gerak dasar atletik siswa dikategorikan valid dan praktis dan memiliki efek potensial untuk digunakan kepada atlet.

Kata kunci : *E-Book* , teknik gerak, dasar atletik

**ABSTRACT**

*This study aims to develop an E-book of basic athletic movement techniques for 5th-grade students of SD Negeri 39 Lubuklinggau City and to determine the quality of the E-book from the aspects of validity and practicality as having a potential effect. This research is development research that refers to developing a 4-D model. The instruments used to measure the quality of the developed E-book include validation sheets and practicality questionnaires with an average score of . The product of this research is an E-book of basic motion techniques for grade 5 elementary school athletics. The results showed that: (1) linguists were categorized as quite valid with a total of 0.64 media experts in the category "High enough, 0.67 in the category of "High enough" linguists, and material experts with a total of 0.74 categorized as "High Enough." (2) The practicality of the developed e-book was obtained from the teacher and student response questionnaire results (one-to-one and small-group tests). The individual test (one-to-one) results are categorized as practical with an average score of 3.2, and the results of the small group test are classified as quite practical with an average score of 3.1. In conclusion, from the results of the study, it can be concluded that the basic athletic movement technique e-book for students is categorized as valid and practical and has a potential effect for use on athletes*

*Keywords: E-book , of basic athletic , movement technique.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) termasuk kedalam olahraga pendidikan. Menurut Widodo, (2018), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan baik individu maupun kelompok yang tersusun secara sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dengan tujuan memperoleh kesehatan dan pertumbuhan jasmani, memiliki keterampilan dan kemampuan, memiliki kecerdasan, serta memiliki kepribadian yang baik berdasarkan Pancasila

Atletik menjadi salah satu materi pembelajaran di semester ganjil yang digemari siswa di sekolah. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi siswa saat mengikuti pembelajaran atletik khususnya pada materi lari, lompat, loncat dan tolak. Materi pembelajaran yang harus dikuasai siswa dalam atletik yaitu: sejarah atletik, pengertian atletik, lapangan yang digunakan, perlengkapan atletik, dan teknik dasar atletik. Melihat begitu banyak materi yang dipelajari dalam materi atletik sudah tentu siswa membutuhkan bahan ajar untuk lebih mudah dalam memahaminya (Mubaligin et al., 2018; Samsudin, 2019).

Bahan ajar adalah segala jenis bahan baik itu cetak maupun non cetak yang dipergunakan guru untuk melaksanakan pembelajaran disebut dengan bahan ajar. Melalui bahan ajar, guru dapat mengelola kelas secara efisien dan efektif sesuai dengan kebutuhan siswa. Siswa juga akan nyaman, aktif, dan terorganisir dalam belajar jika guru menggunakan bahan ajar yang sesuai. Melalui bahan ajar yang sesuai, diharapkan siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan menemukan kebermaknaan belajarnya. Bahan ajar berfungsi sebagai: Pedoman bagi guru untuk mengarahkan semua aktivitas pembelajaran siswa, Pedoman bagi siswa untuk mengarahkan semua aktivitasnya dalam proses pembelajaran, dan Alat evaluasi pencapaian/penguasaan hasil pembelajaran siswa (Ningrum & Suparman, 2018; Puspita, 2018)

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK di SD Negeri 39 didapat informasi bahwa bahan ajar yang selama ini digunakan hanyalah buku cetak yang siap pakai yang diperoleh dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). Buku cetak yang ada tidak dapat digunakan dalam proses pembelajaran mandiri oleh siswa, tampilan dari bahan ajar menarik, tetapi materi yang disajikan di dalam buku tersebut kurang lengkap terutama pada materi atletik. Dari hasil wawancara dengan guru dapat diperoleh kesimpulan bahwa, minimnya bahan ajar seperti buku, *handout*, modul, Lembar Kerja Siswa (LKS), *brosur* dan *Compact Disk* (CD) menjadi salah satu penghambat dalam suatu proses pembelajaran. Sedangkan guru dan siswa sangat membutuhkan bahan ajar yang bervariasi untuk menunjang tercapainya proses pembelajaran terutama materi atletik.

Dilihat dari permasalahan yang ada, sehingga perlu dikembangkan bahan ajar untuk mendukung jalannya proses pembelajaran. Dalam hal ini bahan ajar yang akan dikembangkan adalah *E-book* teknik gerak dasar atletik. *E-book* yang dibuat berisikan materi tentang: pengertian atletik, sejarah atletik, lapangan atletik, perlengkapan, dan teknik dasar atletik yang dikemas menarik sehingga mampu untuk mendukung jalannya proses pembelajaran siswa secara mandiri.

## KAJIAN TEORI

Menurut Indarto et al.,(2018), istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon*

atau *decathlon*. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. mengacu dari kata atletik, maka pengertian atletik adalah suatu perlombaan cabang olahraga tertentu yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga dikenal sebagai ibu dari segala cabang olahraga (Rahman, 2021)

Sejarah Atletik Indonesia di Indonesia atletik dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Namun demikian atletik tiada dikenal secara luas. Yang mendapat kesempatan melakukan latihan-latihan atletik hanyalah sekolah-sekolah dan kemiliteran saja, itupun sekedar untuk melengkapi kebutuhan pendidikan jasmani saja (Deonesia, 2022).

Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik disekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat, dan lempar.

### **Jalan Cepat**

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/*vertikal* (Windarto, 2020).

### **Lari Jarak Pendek**

Lari jarak pendek adalah olahraga atletik lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh, yang dilakukan pada lintasan yang jaraknya dapat terbilang tidak jauh. Nomor lari yang terdapat disini antara lain yaitu 100, 200, dan 400 meter. Pada umumnya pada olahraga ini menggunakan *start* jongkok yang sama. Namun yang membedakannya dengan yang lain adalah pada jarak tempuh yang dicapai (Alfian & Lanos, 2022; Anggraeni et al., 2021).

### **Lari jarak menengah**

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. *start* yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah *start* jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan *start* berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari di lintasanya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari-pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan / stamina dari masing - masing pelari (Laksana et al., 2021; Rosbandi, 2019).

### **Lari Jarak Jauh**

Lari jarak jauh atau yang sering disebut juga lari marathon merupakan cabang olahraga lari yang dilakukan dalam lintasan yang luas dan jauh, biasanya berjarak 3000m,5000m,10.000m,dan di atasnya, lari jarak jauh ini berbeda dengan lari *estafet*,akan tetapi jarak keduanya sebenarnya mirip. Pada lari jarak jauh ini sebenarnya tekniknya tidaklah jauh berbeda, yang membedakannya adalah jarak lintasan tempuh pelari.(Ramadan & Sidik, 2019; Shandi et al., 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu *Research and Development* (R&D). Metode *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini menghasilkan produk bahan ajar berupa *E-book* berbasis

Saintifik tentang kelas 5 SD. Desain dan pengembangan *E-book* menggunakan model pengembangan *Four-D* (4-D) yang terdiri atas 4 tahapan: Pendefinisian (*Define*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Develop*) dan penyebaran (*Disseminate*). Sebelum diujicobakan, produk *E-book* atletik materi teknik dasar gerak atletik divalidasi terlebih dahulu oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa kemudian dilakukan revisi tahap I. Produk yang telah direvisi divalidasi oleh satu Guru PJOK SD 5, kemudian dilaksanakan revisi tahap II. Produk hasil revisi tahap kedua di uji cobakan terhadap 9 orang siswa kelas 5 SD 39 Lubuklinggau.

Pada penelitian ini menggunakan dua jenis angket yang digunakan, yaitu angket penilaian materi *E-book* dan angket respon siswa. Pada pengisian angket diberikan tanda centang (v) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pendapat atas pernyataan yang diajukan. Angket penilaian *E-book* ini diberikan kepada validator ahli bahasa, ahli media dan ahli materi pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pendapat atas pernyataan yang diajukan. Adapun pemberian skor menggunakan skala *Likert* 1-4 dengan jawaban Tidak Setuju = 1, Kurang Setuju = 2, Setuju = 3, Sangat Setuju = 4. langkah selanjutnya yaitu pemberian nilai validitas dengan rumus sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum S}{n(c)}$$

**Keterangan :**

V = Nilai kevalidan

S = r – lo

n = Jumlah butir soal

lo = Angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini =1)

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 4)

r = Angka yang diberikan oleh seorang penilai.

Nilai rata-rata validitas dengan kriteria kevalidan.

Tabel 1  
Kriteria koefisien Validitas Aiken's V

Koefisien Korelasi	Interpretasi Validitas
> 0,80	Tinggi
$0,60 \leq V < 0,80$	Cukup Tinggi
$0,40 \leq V < 0,60$	Cukup
$0 \leq V < 0,40$	Buruk

Data lembar penilaian kepraktisan E-Book dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : Pedoman pemberian skor kepraktisan E-Book dapat dilihat pada tabel

Tabel 2  
Pedoman Skor Lembar penilaian Kepraktisan

Skor	Kriteria
4	Sangat Praktis
3	Praktis
2	Cukup Praktis
1	Kurang Praktis

Menghitung skor rata-rata seluruh aspek dengan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = skor rata-rata seluruh aspek  
 $\sum x$  = Jumlah skor seluruh aspek  
 $n$  = banyak nya butir pertanyaan

Mengubah skor rata-rata seluruh aspek menjadi nilai kualitatif sesuai dengan kriteria penilaian yang dijabarkan dalam tabel 3.3 berikut :

**Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Kepraktisan E-book**

Interval rata-rata Skor	Klasifikasi
$X \geq \bar{x} + 1,8 \times sbi$	Sangat baik
$\bar{x} + 0,6sbi \leq X < \bar{x} + 1,8 \times sbi$	Baik
$\bar{x} \leq X < \bar{x} + 0,6 \times sbi$	Cukup Baik
$X < \bar{x} - 0,6 \times sbi$	Kurang
$X < \bar{x} - 1,8 \times sbi$	Kurang baik

Keterangan :

$\bar{xI}$  = rata-rata ideal  
 $= \frac{1}{2}$  (skor maksimum ideal + skor minimum ideal)  
 $Sbi$  = Simpangan baku ideal  
 $= \frac{1}{6}$  (skor maksimum ideal - skor minimum ideal)  
 $X$  = Skor Empiris

## HASIL PENELITIAN

Lembar validasi media terdiri dari 26 butir pernyataan yang terbagi menjadi 4 indikator penilaian *E-book*. dari rumus tersebut dapat diperoleh koefisien Aiken V yang diberi oleh ahli bahasa yaitu: 0,64 dikategorikan “Cukup Tinggi”, dapat diartikan cukup valid untuk digunakan.lembar validasi bahasa terdiri dari 9 butir pernyataan yang terbagi menjadi 5 indikator penilaian *E-book*.Melalui lembar validasi bahasa tersebut Dari rumus tersebut dapat diperoleh koefisien Aiken V yang diberi oleh ahli bahasa yaitu: 0,67 dikategorikan “Cukup Tinggi”, dapat diartikan cukup valid untuk digunakan.Lembar validasi materi terdiri dari 15 butir pernyataan yang terbagi menjadi 6 indikator penilaian *E-book* Melalui lembar validasi materi tersebut, validator materi menyatakan bahwa *E-book* yang dikembangkan sudah dapat digunakan sesuai dengan saran. Dari rumus tersebut dapat diperoleh koefisien Aiken V yang diberi oleh ahli bahasa yaitu: 0,74 dikategorikan “Cukup Tinggi”, dapat diartikan cukup valid untuk digunakan.Setelah produk divalidasi oleh para ahli (ahli bahasa, ahli materi, dan ahli media). *E-book* juga telah selesai diperbaiki sesuai saran validator, selanjutnya produk diujicobakan uji respon siswa perorangan (*one to one*) yang terdiri dari 3 siswa, sedangkan uji kelompok kecil (*small group*) terdiri dari 6 siswa.Sebelum mengisi

angket kepraktisan, siswa tersebut terlebih dahulu diminta untuk mempelajari *E-book* dan mengerjakan soal-soal yang terdapat pada *E-book* selama 90 menit.

Tabel 3  
Hasil Angket Uji Perorangan (*one to one*)

Pernyataan	S1	S2	S3	Jumlah
1	4	4	4	12
2	4	3	4	11
3	2	2	2	6
4	4	4	4	12
5	4	4	4	12
6	4	4	3	11
7	4	4	4	12
8	4	4	4	12
9	4	4	3	11
10	4	4	4	12
11	2	2	2	6
12	4	4	4	12
13	2	2	2	6
14	2	2	2	6
15	2	2	2	6
Jumlah Skor yang diperoleh				147
Banyaknya butir pernyataan x Jumlah Siswa				45
Skor Rata - rata				3,2
Kategori				Cukup praktis

Berdasarkan hasil perhitungan angket kepraktisan uji perorangan (*one to one*), diperoleh respon positif dari siswa dan tidak perlu adanya revisi sehingga *E-book* yang dikembangkan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data angket kepraktisan diperoleh rata-rata sebesar 3,2 dengan kategori cukup praktis.

Tabel 4  
Hasil Angket Uji Kelompok Kecil ( Small Group)

Pernyataan	Responden						Jumlah
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	
1	4	4	4	4	4	4	24
2	4	4	3	4	4	3	22
3	2	2	2	3	2	2	13
4	3	4	4	4	4	3	22
5	4	4	4	4	4	4	24
6	4	4	4	4	4	4	24
7	4	4	4	4	4	4	24
8	4	3	4	4	4	4	23
9	2	2	3	2	2	3	14
10	4	4	4	4	4	4	24
11	2	2	2	2	2	2	12
12	3	4	4	4	4	4	23
13	2	2	2	2	2	2	12
14	2	2	2	1	2	2	11
15	2	2	2	2	2	2	12
Jumlah Skor yang diperoleh							284
Banyaknya Butir pernyataan x Jumlah siswa							90
Skor Rata – rata							3,1
Kategori							Cukup Praktis

Berdasarkan hasil perhitungan angket kepraktisan uji kelompok kecil, diperoleh respon positif terhadap *E-book*, yaitu diperoleh rata-rata sebesar 3,1 dengan kategori Cukup Praktis.

Berdasarkan keseluruhan hasil angket kepraktisan *E-book* dari siswa terhadap *E-book* yang sudah diuraikan di atas menunjukkan bahwa *E-book* yang dikembangkan dikategorikan cukup praktis dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 2,87. Rekapitulasi hasil keseluruhan hasil angket kepraktisan *E-book* dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 5  
Rekapitulasi Hasil Uji Kepraktisan

Tahapan	jumlah butir pernyataan	Skor yang di peroleh
Uji one to one	45	147
Uji <i>Small Group</i>	90	284
<b>Jumlah</b>	<b>150</b>	<b>431</b>
<b>Rata – rata</b>	<b>2,87</b>	
<b>Kategori</b>	<b>Cukup Praktis</b>	

Skor yang diperoleh dari keseluruhan komponen adalah 431 dengan 150 buah butir pernyataan. Sehingga skor rata-rata yang diperoleh: Skor rata-rata 2,87. Jadi, seluruh komponen termasuk dalam kategori cukup praktis dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 2,87 dari skor maksimal 4,0.

## PEMBAHASAN

Pengembangan *E-book* Teknik Gerak Dasar Atletik Kelas V SD 39 Kota Lubuklinggau ini dikembangkan dengan menggunakan model pengembangan 4-D. Dalam penelitian pengembangan *E-book* ini menggunakan empat tahapan yaitu tahap *Define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develope* (pengembangan), penyebaran (*Disseminate*), dengan tujuan untuk menghasilkan *E-book* Teknik Gerak Dasar Atletik yang valid dan praktis. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian berupa angket dan wawancara. Angket yang akan diberikan adalah angket validasi dan angket kepraktisan yang menerapkan skala *likert*. Desain uji coba produk sangat penting dilakukan untuk mengetahui kualitas sumber belajar yang dihasilkan.

Oleh karena itu perlu dilakukan uji coba kepada sasaran produk yang dikembangkan. Sebelum diujicobakan, produk *E-book* atletik materi teknik dasar gerak atletik divalidasi terlebih dahulu oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa kemudian dilakukan revisi tahap I. Produk yang telah direvisi divalidasi oleh satu Guru PJOK SD 5, kemudian dilaksanakan revisi tahap II. Produk hasil revisi tahap kedua di uji cobakan terhadap 9 orang siswa kelas 5 SD 39 Lubuklinggau. Setelah produk divalidasi oleh para ahli (ahli bahasa, ahli materi, dan ahli media). *E-book* juga telah selesai diperbaiki sesuai saran validator, selanjutnya produk diuji cobakan uji respon siswa perorangan (*one to one*) yang terdiri dari 3 siswa, sedangkan uji kelompok kecil (*small group*) terdiri dari 6 siswa. selanjutnya Implementasi merupakan langkah untuk menerapkan sistem pembelajaran yang dibuat.

Hal ini berarti bahwa pada tahap ini semua yang telah dikembangkan dan dipersiapkan sesuai dengan peran dan fungsinya. Sistem pembelajaran yang memiliki tujuan yang mendukung kegiatan pembelajaran yang dapat diimplementasikan. penerapan *E-book* teknik dasar gerak atletik di kelas 5 SD 39 Lubuklinggau pada penelitian ini uji coba *E-book* akan diterapkan pada dua kelas, dimana kelas 5.a dan 5.b

dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui desain *E-book*, apakah sudah menarik dan pada pemahaman tentang isi materi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan *E-book* teknik dasar gerak atletik siswa kelas V SD 39 Lubuklinggau tahun ajaran 2022/2023, diperoleh kesimpulan umum *E-book* kembangkan menggunakan model 4-D. Hasil penilaian dengan yang ditentukan oleh ketiga validator/para ahli (ahli media, bahasa, materi) ahli bahasa dikategorikan cukup valid dengan v total ahli media 0,64 di kategorikan “Cukup Tinggi, v total ahli bahasa 0,67 di kategorikan “Cukup Tinggi”, dan ahli materi dengan v total 0,74 dikategorikan “Cukup Tinggi”.

Kepraktisan *E-book* yang dikembangkan diperoleh dari hasil angket respon guru dan siswa (uji *one to one* dan uji *small group*). Hasil uji perorangan (*one to one*) dikategorikan praktis dengan skor rata-rata 3,2, dan hasil uji kelompok kecil (*small group*) dikategorikan cukup praktis dengan skor rata-rata 3,1. Peneliti tidak melanjutkan sampai tahap uji kelompok besar (*fieldgroup*) Hasil rekapitulasi kepraktisan *E-book* oleh siswa dikategorikan **Cukup Praktis** dengan skor rata-rata 2,87 dari skor maksimal 4,0.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A., & Lanos, M. E. C. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Sumber Marga Telang. *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA*, 4(1). <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/273>
- Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1229/943>
- Deonesia, D. (2022). *Penyusunan Norma Tes Atletik Untuk Siswa Putra Kelas Viii Di Smp Negeri Se-Kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau* [IKIP PGRI PONTIANAK]. <http://digilib.ikippgriptk.ac.id/id/eprint/1220>
- Indarto, P., Or, M., Sistiasih, V. S., Or, M., Nurhidayat, S. P., & Or, M. (2018). *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Muhammadiyah University Press.
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.720>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., & R, L. I. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTS Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(1), 162–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.205>
- Ningrum, I. E., & Suparman, S. (2018). Analisis kebutuhan bahan ajar matematika berpendekatan kontekstual. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Etnomatnesia*.
- Puspita, A. M. I. (2018). Pengaruh Bahan Ajar Tematik Berbasis Kontekstual terhadap Aktivitas Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 47–52. <https://doi.org/10.22236/jipd.v3i2.70>



- Rahman, W. N. (2021). *Studi Evaluasi Profil Daya Tahan Paru Jantung Mahasiswa Kecabangan Atletik Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Dimasa Pandemi Covid-19*. [https://eprints.uny.ac.id/72371/1/fulltext\\_wahyu\\_nur\\_rahman\\_18602241003.pdf](https://eprints.uny.ac.id/72371/1/fulltext_wahyu_nur_rahman_18602241003.pdf)
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>
- Rosbandi, R. (2019). Pengaruh Lari Jarak Menengah (800 Meter) Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 521–531. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/454/131>
- Samsudin, S. (2019). *Model Pembelajaran Atletik*. [http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/9-Pembelajaran\\_atletik\\_New.pdf](http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/9-Pembelajaran_atletik_New.pdf)
- Shandi, S. A., Furkan, F., & Yanti, S. (2021). Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 11(2), 16–19. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/526>
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (ISMUBA) DI SD/MI. *Jendela Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2059>
- Windarto, M. (2020). *Modul pembelajaran SMA PJOK kelas X: atletik nomor jalan cepat*. Direktorat Sekolah Menengah Atas. <https://repositori.kemdikbud.go.id/21820/>