

Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>

Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 7 (1), Mei 2024

Desri Sugihartini, Aam Ali Rahman, Yudha M Saputra

Implementasi Permainan Tradisional Kucing-Kucingan Terhadap Kemampuan Lari Sprint

Desri Sugihartini¹, Aam Ali Rahman^{2*} Yudha M Saputra³,

^{1,2,3} PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: desri@upi.edu, alirahman@upi.edu, yudhasaputra@upi.edu,

Abstrak

Setelah dilakukannya pra-penelitian di kelas V salah satu sekolah dasar di Sumedang, terdapat permasalahan dalam melakukan lari sprint 50 meter. Banyaknya siswa yang melakukan lari sprint dalam keadaan lambat, padahal lari sprint merupakan lari yang dilakukan secara cepat. Maka Solusi yang diharapkan peneliti dengan adanya perlakuan berupa permainan tradisional siswa dapat melakukan lari sprint secepat mungkin, yaitu berupa permainan tradisional kucing-kucingan. Permainan tradisional kucing-kucingan merupakan permainan yang merupakan suatu permainan yang menirukan tingkah laku seorang kucing seperti mengejar dan menangkap. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perkembangan kemampuan lari sprint melalui pengimplementasian permainan tradisional kucing-kucingan sebagai bahan acuan agar siswa termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian pre-eksperimen (*One Group Pre-Test Post-Test Design*). Dari hasil penelitian, dinyatakan bahwa implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 50 meter. Permainan tradisional ini menjadi ide yang bagus agar mendapat inovasi dan kreativitas yang baru bagi siswa, maka dari itu pembelajaran bisa lebih menyenangkan dan tidak monoton serta tujuan dari pembelajaran dapat dilakukan secara efektif dengan Setelah dilakukan uji normalitas terdapat data *pre-test* dan juga *post-test* berdistribusi Normal, dengan skor *pre-test* $(0.18) > 0.05$ dan skor *post-test* $(0.30) > 0.05$, Setelah dilakukan uji homogenitas terdapat hasil data penelitian bersifat Homogen yakni $(0.29) > 0.05$. Selanjutnya melakukan uji Paired Sample T-Test, dinyatakan implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 50 meter dan besaran pengaruh tersebut yaitu $(0.001) < 0.05$ yang berarti H_0 Ditolak.

Kata Kunci: Atletik, Lari *Sprint*, Permainan Tradisional

implementation of the traditional game of cat-and-mouse had an effect on the ability to sprint

Abstract

Based on preliminary research conducted in the fifth grade at an elementary school in Sumedang, it was found that there were problems with the student's ability to perform a 50-meter sprint. Many students were sprinting slowly, even though sprinting is a type of running that should be done quickly. The researcher hopes that by implementing a traditional game, students will be able to sprint as fast as possible. The conventional game chosen is "cat-and-mouse," which is a game that imitates the behavior of a cat, such as chasing and catching. This research aims to determine how implementing the "cat-and-mouse" game affects the development of 50-meter sprint ability in fifth-grade elementary school students. This research used an experimental method with a pre-experimental research design, namely the One Group Pre-Test and Post-Test Design. The study's results showed that implementing the "kucing-kucingan" game significantly affected the students' 50-meter sprint ability. The traditional game is a good idea for students to get innovation and creativity so that learning can be more fun and not monotonous, and the learning objectives can be achieved effectively. The effect size was found to be After the normality test was conducted, it was found that the pre-test and post-test data were

NORMALLY distributed, with a pre-test score (0.18) > 0.05 and a post-test score (0.30) > 0.05. After the homogeneity test was conducted, it was found that the research data was HOMOGENEOUS, namely (0.29) > 0.05. Furthermore, the Paired Sample T-Test was conducted, and it was stated that the implementation of the traditional game of cat-and-mouse had an effect on the ability to sprint 50 meters, and the magnitude of this effect was (0.001) < 0.05, which means that H₀ is REJECTED

Keywords: *athletics, sprint, traditional game*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar dirancang sebagai bagian dari pendidikan nasional dengan tujuan untuk memberikan pengalaman keterampilan dasar gerak tubuh (Billaut dkk, 2011). Salah satu materi pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman keterampilan dasar gerak kepada siswa di sekolah dasar adalah melalui pembelajaran olahraga atletik. Olahraga atletik adalah induk dari cabang olahraga (Rumhadi 2017). Pada olahraga atletik terdapat dasar dari gerak dasar olahraga diantaranya jalan, lari, lempar, tolak dan lompat. Dimana, seluruh aktivitas cabang olahraga melibatkan gerak dasar tersebut. Materi pembelajaran olahraga atletik di sekolah dasar diberikan salah satunya adalah nomor lari jarak pendek. Syarifuddin dalam Fareira (2014) menyatakan, bahwa “lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang sejak dari start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal”. Nomor lari jarak pendek meliputi, 50 meter, 60 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter (Hendryanto 2023).

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks (Natal 2018). Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya manusia saat itu harus bertahan dari gangguan binatang buas atau harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini (Prasetyo, 2024).

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. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” I(Jerman), “*Athletism*” (Spanyol), “Olahraga” (Malaysia), dan “Track and Field” (USA) (Markovic et al. 2007).

Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (sprint) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. (Indra and Lumintuarso 2014)

Lari jarak pendek yang umumnya digunakan adalah 100 meter, 200 meter dan 400 meter, meskipun demikian lari jarak pendek sebenarnya dimulai dengan minimal 50 meter. Pada tes kesegaran jasmani, lari jarak pendek 50 meter di terapkan bagi peserta usia 13 sampai 15 tahun, sedangkan usia 16 sampai 19 tahun jaraknya adalah 60 meter

Dalam pembelajaran lari pendek (sprint) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. Sprint yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi sprinter yang baik dan potensial, pelari harus didasari dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien (Agari, Simanjuntak, and Haetami 2019).

Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. Dengan demikian dapat diduga bahwa tujuannya bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktifitas psikis. Oleh karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik lebih inovatif, terampil, kreatif, memiliki kesehatan jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia (Pratiwi, 2022).

Permainan merupakan salah satu sarana hiburan yang digemari dan dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa. Permainan tersebut terdiri dari permainan tradisional dan modern. Permainan sendiri berasal dari kata “bermain” yang berarti melakukan suatu kegiatan untuk bersenang-senang, baik menggunakan alat sebagai medianya maupun tidak. Bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak-anak dan tidak menutup kemungkinan bagi remaja maupun orang dewasa. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok (Mudzakir, 2020).

Permainan berasal dari kata utama yang berarti kegiatan menyenangkan hati (Iswinarti and Suminar, 2019). (berlyne 2019) mengatakan bahwa permainan adalah sesuatu yang mengasyikkan dan menyenangkan karena memuaskan dorongan eksplorasi kita. Dalam kaitannya dengan anak, permainan dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan anak dalam berbagai bentuk secara spontan, tanpa kerjasama, menimbulkan kegembiraan dan dalam suasana yang menyenangkan (Prasstisti & Hertinjung, 2011). Artinya tidak ada paksaan bagi setiap individu untuk memainkan permainan tersebut dan bermain pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan yang mempunyai sifat aktif dan menyenangkan. (Nugrahastuti dkk, 2012)

Permainan tradisional kucing-kucing adalah permainan kelompok yang dimana dengan cara yang sudah ditentukan oleh permainan dimana permainan ini dilakukan dengan cara berkombinasi, seperti berlari, menangkap, melempar dan berpindah tempat. Dari penjelasan tersebut, bahwa permainan kucing-kucingan dilakukan secara kombinasi salah satunya adalah dengan cara berlari, sehingga kucing-kucingan dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam lari sprint. (Mega, Baitul, and Arif 2018)

Manfaat permainan tradisional kucing kucingan adalah dapat memberikan kesenangan pada anak, kemampuan untuk menjadi relasi, kerja sama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya, berlatih peran dengan orang yang lebih dewasa, melatih anak untuk bersabar secara bergantian ketika melakukan suatu permainan, serta kemampuan untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan mengakui kemenangan teman (Sri Mulyani, 2013).

Kucing-Kucingan atau yang sering dikenal sebagai kucingkucingan merupakan sebuah permainan yang cara permainannya dengan cara mencari lawan yang sedang bersembunyi. Ketika satu orang pemain menjadi kucing (menjadi orang yang sedang menjaga) dan yang lainnya bertugas untuk bersembunyi, ketika ada lawan yang menemukan, maka yang menjadi kucing harus segera kembali ketempat post jaga pada saat awal memulai permainan untuk menyebutkan nama pemain lawan yang ditemukan tadi dan memberitahukan kepada lainnya bahwa pemain yang ditemukan sudah kalah (Wulandini, Saputra, and Windisari 2022)

Penelitian mengenai implementasi permainan tradisional kucing kucingan terhadap kemampuan lari sprint dilakukan oleh beberapa peneliti pada penelitian untuk mengetahui hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bebentengan dengan menggunakan metode (PTK) dengan subjek penelitian kelas IV yang berjumlah 20 orang, jenis kelamin laki laki 12 orang dan jenis kelamin Perempuan 8 orang. kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar lari sprint 30 meter hanya 5 siswa, meningkat menjadi 14 siswa pada siklus I (ketuntasan= 65%), (ketuntasan= 95%). Modifikasi permainan bentengan memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari sprint 30 meter. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan bentengan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV Madrasah Ibtidaiyah AtTahzib Desa Kekait. (Sakti 2022).

Terdapat beberapa penelitian yang relevan mengenai implementasi permainan kucing-kucingan, dari penelitian relevan tersebut mendapatkan hasil yang baik. Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV di salah satu sekolah dasar (Apriliawati 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan fokus siswa TK. Kemampuan persepsi motorik juga meningkat signifikan juga (flaviany 2023). Dari hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dari

penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap gerak dasar siswa pada kelas III di salah satu sekolah dasar . Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan menggunakan Uji t Sampel Sejenis yaitu $t_{hitung} (0,135) < t_{tabel} (1,697)$.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kecepatan atlet futsal Special Olympics Indonesia (SOIna) di SLB Sri Soedewi Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan penarikan sampel menggunakan total sampling berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Tes yang digunakan adalah tes lari 60 meter (sprint), dengan treatment yang diberikan berupa permainan tradisional yaitu gobak sodor, benteng-bentengan, hitam dan hijau, serta kucing dan tikus. Dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kecepatan atlet futsal Special Olympics Indonesia (wawan aminulah , 2022).

Setelah dilakukannya pra-penelitian di kelas V di salah satu sekolah dasar Negeri di sumedang, terdapat permasalahan dalam melakukan lari sprint 50 meter. Banyaknya siswa yang melakukan lari sprint dalam keadaan lambat, padahal lari sprint merupakan lari yang dilakukan secara cepat. Maka Solusi yang diharapkan peneliti dengan adanya perlakuan berupa permainan tradisional siswa dapat melakukan lari sprint secepat mungkin, yaitu berupa permainan tradisional kucing-kucingan. Permainan tradisional kucing-kucingan merupakan permainan yang merupakan suatu permainan yang menirukan tingkah laku seorang kucing seperti mengejar dan menangkap, dimana permainan kucing-kucingan dilakukan dengan cara berkombinasi seperti berlari secepat mungkin agar bisa menangkap lawan (Febrianti 2013). sehingga permainan ini kaitan erat dengan lari sprint yang sama-sama membutuhkan lari yang secepat-cepatnya. ke target yang diinginkan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari sprint 50 meter. Sehingga penelitian ini menjawab: 1) Apakah terdapat pengaruh peningkatan kemampuan lari sprint menggunakan implementasi permainan tradisional kucing-kucingan 2) bagaimana cara penerapan implementasi permainan tradisional terhadap kemampuan lari sprint 50 meter

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian menggunakan *pre-eksperimen*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test One Group Design*. Sebelum sampel diberi perlakuan berupa permainan tradisional kucing-kucingan, sampel diberikan *pre-test* terlebih dahulu berupa lari sprint 50 meter untuk melihat kemampuan awal siswa. Setelah itu sampel diberikan perlakuan berupa kucing-kucingan. Setelah diberikannya perlakuan tersebut, sampel melakukan *post-test* berupa lari sprint 50 meter kembali untuk melihat kemampuan setelah diberikannya perlakuan berupa kucing-kucingan.

Populasi penelitian adalah siswa-siswi Sekolah Dasar. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di salah satu sekolah dasar di Sumedang . Hal ini dikarenakan siswa kelas V lebih terlibat dan lebih mudah berinteraksi sehingga lebih mudah dalam menyampaikan data yang diperlukan. Siswa kelas 5 juga memiliki kemampuan pemahaman yang lebih tinggi sehingga memudahkan mereka dalam memahami dan mengikuti proses penelitian. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes. Untuk mengumpulkan data, diperlukan tes awal dan tes akhir. Setelah tes awal, akan dilakukan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional kucing kucingan sebanyak 4 pertemuan per minggu, masing-masing selama 10 hingga 20 menit. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menguji keterampilan lari sprint 50 meter melalui latihan menggunakan permainan tradisional kucing kucingan Desain eksperimen ini didasarkan pada tiga kegiatan: (1) tes awal (*pre-test*), (2) perlakuan (*treatment*), dan (3) tes akhir (*post-test*) (Perez 2011).

Hasil dari *Pre-test* dan *Post-test* telah diujikan untuk menguji hipotesis. Uji Prasyarat menggunakan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Dan Uji Hipotesis menggunakan Uji Paired Sample *T-Test*. Nurhasan (2007) mengungkapkan macam-macam tes kebugaran jasmani Indonesia untuk SD merupakan rangkaian tes yang dapat digunakan untuk memantau tingkat kebugaran jasmani siswa melalui 5 jenis tes yang berbeda salah satunya adalah tes lari cepat 50 meter. Tes lari cepat 50 meter, tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan jarak tempuh berdasarkan jenis kelamin. Peralatan yang dibutuhkan lintasan lari 50 m, peluit dan *stop watch*. Pelaksanaan; testi harus berlari secepat mungkin

dengan jarak, tester mencatat waktu dalam satuan detik hingga satu angka di belakang koma (Kusumawati and Sutryadi 2013).

Tabel 1.
Kriteria penilaian tes lari cepat 50 meter

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
Putera	Puteri		
Sd-6.3"	Sd-6.7"	5	Sangat baik
6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	4	Baik
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	Cukup
7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	2	Kurang
8.9"-dst.	9.7"-dst.	1	Kurang sekali

(Sumber : Nurhasan,2007: 106)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan lari sprint pada anak Sekolah Dasar kelas V. Data yang diperoleh dari latihan permainan tradisional kucing- kucingan yaitu pretest dan posttest dari sampel penelitian dapat digunakan untuk mengetahui implementasi permainan tradisional kucing-kucingan terhadap lari sprint 50 meter. Pengaruh tersebut telah diuji sesuai dengan hipotesis.

Tabel 2. Test of Normality

		Zscore: pretest	Zscore: posttest
N		15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7	0E-7
	Std. Deviation	1.00000000	1.00000000
Most Extreme Differences	Absolute	.283	.251
	Positive	.250	.180
	Negative	-.283	-.251
Kolmogorov-Smirnov Z		1.096	.971
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181	.302

Setelah dilakukan uji normalitas terdapat data *pre-test* dan juga *post-test* berdistribusi NORMAL, dengan skor *pre-test* (0.18) > 0.05 dan skor *post-test* (0.30) > 0.05. Selanjutnya dilakukan perhitungan uji homogenitas, untuk mengetahui hasil data penelitian bersifat HOMOGEN atau TIDAK HOMOGEN. Berikut adalah perhitungan uji homogenitas.

Tabel 3. Test of Homogeneity

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.155	1	28	.292

Setelah dilakukan uji homogenitas terdapat hasil data penelitian bersifat HOMOGEN yakni (0.29) > 0.05. Selanjutnya melakukan uji Paired Sample T-Test, perhitungan ini merupakan tahap terakhir yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari penelitian yang dilakukan berpengaruh atau tidak, dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut.

Tabel 4. Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-10.583	14	.001

Setelah dilakukannya uji *Paired Sample T-Test*, dinyatakan implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 50 meter dan besaran pengaruh tersebut yaitu $(0.001) < 0.05$ yang berarti H_0 DITOLAK.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 50 meter pada anak Sekolah Dasar. Permainan tradisional mempunyai pola kegiatan menyenangkan yang sederhana dan cenderung lugas. Selain itu permainan tradisional mempunyai nilai yang besar bagi anak dalam melatih kehidupan sosial, keterampilan, kesopanan dan ketangkasan (Anjarini, 2018).

Latihan implementasi permainan tradisional terhadap lari sprint 50 meter dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan efektif meningkatkan kemampuan lari sprint 50 meter siswa di salah satu sekolah dasar di sumedang dalam pembelajaran .

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, dinyatakan bahwa implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 50 meter. Permainan tradisional ini menjadi ide yang bagus agar mendapat inovasi dan kreativitas yang baru bagi siswa, maka dari itu pembelajaran bisa lebih menyenangkan dan tidak monoton serta tujuan dari pembelajaran dapat dilakukan secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, Mizar, Victor Gaberius Simanjuntak, and Mimi Haetami. 2019. 'Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter'. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 8(6):1–8.
- Apriliawati, andika tiyas, and Setiyo Hartoto. 2016. 'Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa'. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 04(2):522–28.
- Asrori, Fasisal, Adi Suriatno, and Nune Wire Panji Sakti. 2022. 'Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Melalui Modifikasi Permainan "Bentengan" Di Sekolah Dasar'. *Discourse of Physical Education* 1(1):26–40. doi: 10.36312/dpe.v1i1.607.
- Billaut, François, David J. Bishop, Simon Schaez, and Timothy D. Noakes. 2011. 'Influence of Knowledge of Sprint Number on Pacing during Repeated-Sprint Exercise'. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(4):665–72. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181f6ee3b.
- Febrianti, Rima. 2013. 'Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V'. *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V* 2(1):193–99.
- FLAVIANI, ESTER. 2023. 'Pengaruh Permainan Tradisional Kucing-Kucingan Dan Galah Hadang Untuk Meningkatkan Kemampuan Fokus Dan Persepsi Motorik Siswa Tk'.
- Indah, Debby, Hendri Mulyadi, and Ferri Hendryanto. 2023. 'Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu'. 3:9206–15.
- Indra, Gevi, and Ria Lumintuarso. 2014. 'Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan'. *Jurnal Keolahragaan* 2(2):155–69. doi: 10.21831/jk.v2i2.2611.
- Iswinarti, and Dewi Retno Suminar. 2019. 'Improving Children's Problem-Solving Skills through Javanese Traditional Games'. *Cakrawala Pendidikan* 38(3):578–89. doi: 10.21831/cp.v38i3.25331.
- Kusumawati, Mia, and Yusman Nugraha Sutryadi. 2013. 'Mia Kusumawati; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi Yusman Nugraha Sutryadi ; Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi 59'. 59–72.

- Markovic, Goran, Igor Jukic, Dragan Milanovic, and Dusan Metikos. 2007. 'Effects of Sprint and Plyometric Training on Muscle Function and Athletic Performance'. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21(2):543–49. doi: 10.1519/R-19535.1.
- Mega, Gustiana, Siti Baitul, and Mohammad Arif. 2018. 'Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa'.
- Natal, Yanuarius Ricardus. 2018. 'Manajemen Pembinaan Olahraga Atletik Lari Jarak Jauh 10 . 000 Meter Pada Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pasi) Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2017'. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* 5(1):15–23.
- Nugrahastuti, Eka, Endah Puspitaningtyas, Mega Puspitasari, and Universitas Sebelas Maret. 2012. 'NILAI-NILAI KARAKTER PADA PERMAINAN'. 265–73.
- Olahraga, Cabang. 2022. 'Abstrak Keywords : Coaching , Athletics , Evaluation'. 67–81.
- Olahraga, Pendidikan, and Fkip Universitas Jambi. 2022. 'Indonesion Journal of Sport Science and Coaching'. 04(01):48–59.
- Perez, Javier. 2011. 'U . S . Soccer Curriculum'.
- Prasetyo, Yusup, Wildana Rosyada Adla, and Fredy Eko Setiawan. 2024. 'Sosialisasi Pelatihan Atletik (Lari Sprint Dan Start Jongkok) Di SMP'. 2(1):170–73.
- Rumhadi, Tri. 2017. 'Urgensi Motivasi Dalam Proses Pembelajaran'. *Jurnal Diklat Keagamaan* 11(1):33–41.
- Wulandini, Putri, Roni Saputra, and Feny Windisari. 2022. 'Pengaruh Permainan Tradisional Kucing–Kucingan Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Umur 4-5 Tahun Di Desa Tarai Bangun Kabupaten Kampar'. *Menara Medika* 4(2):196–204. doi: 10.31869/mm.v4i2.3085.