



PENGARUH METODE PEMBELAJARAN HOLLOW SPRINT TERHADAP HASIL LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PALANGGAY KABUPATEN SUMBA TIMUR

Veramyta Maria Marta Flora Babang¹, Fredik Apryanto Ledes²

*Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Nusa Cendana,
Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode pembelajaran hollow sprints terhadap hasil lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Palanggay Kabupaten Sumba Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SD Negeri Palanggay dengan jumlah 21 siswa. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh metode pembelajaran *hollow sprint* terhadap hasil lari 60 meter. Uji Normalitas nilai signifikansi untuk uji *kolmogorov* $0,169 > 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal. Uji Homogenitas nilai signifikansi *Based On Mean* $0,423 > 0,05$, data bervariasi homogen. Uji T-test menunjukkan bahwa nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar $0,328 > 0,05$, maka menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari metode pembelajaran hollow sprint terhadap hasil lari 60 meter pada siswa kelas V SDN Palanggay Kabupaten Sumba Timur.

Kata kunci: Metode Pembelajaran, *hollow sprint*, *sprint* 60 meter

ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is an effect of the hollow sprints learning method on the results of the 60 meter run in fifth grade students at SD Negeri Palanggay, East Sumba Regency. This study uses quantitative research methods with experimental research types. This research was conducted on students of SD Negeri Palanggay with a total of 21 students. The test results show that there is no effect of the hollow sprint learning method on the results of the 60 meter run. The significance value for the Normality test for the Kolmogorov test is $0.169 > 0.05$, so the residual values are normally distributed. Homogeneity test of significance value *Based On Mean* $0.423 > 0.05$, the data has a homogeneous variance. The T-test shows that the value of Sig. (*2-tailed*) of $0.328 > 0.05$, indicating that there is no significant effect on the difference in the treatment given. It can be concluded that H_0 is accepted, from these results it can be concluded that there is no significant effect of the hollow sprint learning method on the results of the 60 meter run in class V SDN Palanggay, East Sumba Regency.*

Keywords: Learning Methods, *hollow sprint*, *sprint* 60 meters

PENDAHULUAN (*Introduction*)

Pendidikan telah ada sejak manusia dilahirkan di muka bumi. Pendidikan dapat diperoleh di mana saja, yaitu pendidikan yang diberikan dari orang tua, sekolah, lingkungan, dan media sosial. Pendidikan sangat baik diberikan sejak dini. Pendidikan merupakan upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban manusiawi dan lebih

baik. Sebagai contoh dapat dikemukakan yaitu anjuran atau arahan untuk anak duduk lebih baik, tidak berteriak-teriak agar tidak mengganggu orang lain, bersih badan, rapi pakaian, hormat pada orang yang lebih tua dan menyayangi yang muda, saling peduli dan lain sebagainya merupakan salah satu contoh proses pendidikan Sujana (2019). Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia, di mana salah satu upaya itu adalah untuk mewujudkan manusia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani (Saleh sahib dan Sunandar Malinta, 2020). Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran pokok di sekolah sebagai alat serta media untuk menuntun perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar fisik, pengetahuan bidang penalaran, mengamati sikap emosional, memfasilitasi siswa menguasai bagaimana manusia bergerak dan melakukan gerak secara efektif dan aman, sehingga menguasai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan kebiasaan pola dalam hidup bugar yang berorientasi dalam pertumbuhan dan perkembangan seimbang (Yuliandra, dkk., 2019). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan yang ingin dicapai dengan pelajaran pendidikan jasmani adalah perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan mental dan emosional, perkembangan sosial dan perkembangan intelektual. Pada pendidikan jasmani dinyatakan bahwa “latihan berpusat pada anak didik” (Harsuki, 2003). Maksudnya adalah seorang guru pendidikan jasmani harus menyajikan latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan anak. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dengan cepat dan tepat dapat memodifikasi latihan apabila ternyata terlalu berat ataupun terlalu ringan. Karena guru pendidikan jasmani itu mengelola sejumlah siswa yang banyak jumlahnya, maka sejumlah itu pula ragam kemampuan siswanya. Sukadiyanto (2005) menyatakan bahwa “penjas bagi siswa SD merupakan tahap belajar (latihan) berbagai keterampilan secara menyeluruh (multilateral training)”. "Lembaga pendidikan setingkat Sekolah Dasar merupakan tempat untuk usaha awal dalam mempersiapkan dan mengenalkan anak pada prinsip dasar mengenal tubuhnya dengan bahasa gerak tubuh atau dengan kata lain mengenal aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk dirinya” (Saryono, 2008). Di dalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan

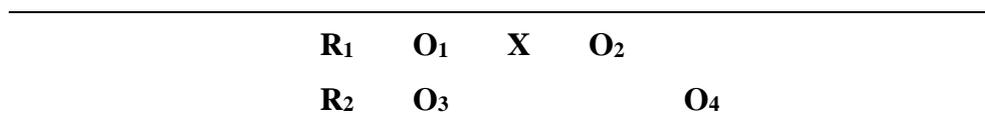
kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psikopedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, keselamatan diri dan kesehatan (Hafidz, dkk., 2021). Atletik merupakan ibu dari cabang olahraga karena sebagian besar cabang olahraga, dimana dalam gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Itu sebabnya atletik adalah materi wajib yang harus di ajarkan di sekolah (Anggraeni, dkk., 2021). Atletik adalah suatu cabang olahraga yang diperlombakan, yang didalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor perlombakan yang diantaranya merupakan cabang lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah sprint (Syafaruddin, 2012). Menurut Ely Yuliawan (2013) atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga berbentuk gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, semakin dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang (Putra, dkk., 2020). 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. Khususnya lari jarak pendek *sprint* merupakan salah satu nomor bergengsi dalam olahraga atletik, karena untuk menempuh jarak antara 50 m, 60 m, 100 m bahkan 400 m memerlukan kecepatan yang luar biasa dalam persekian detiknya. Untuk menjadi pelari cepat yang sukses dalam berlomba memang tidak mudah perlu adanya latihan dan pembelajaran, yang dimana dapat dilihat dari suatu kombinasi yang kompleks (Aryadi, dkk., 2019). Lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Menurut Purnomo dan Dapan (2011) menyatakan lari *sprint* menempuh jarak antara 50 sampai dengan 400 m.

pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena lari jarak 60 m juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi (Indra, dkk., 2014). Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m dan 400 m, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk *finish* semuanya sama. lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki *finish*. Unsur dari beberapa aspek tersebut guru olahraga perlu menggunakan berbagai bentuk metode yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Proses pembelajaran penjas di SD Negeri Palanggay belum cukup baik karena fasilitas sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas. Sehingga potensi atau bakat yang terpendam dalam diri siswa tidak dapat dilihat dan dikembangkan. Salah satunya materi atletik lari cepat (*sprint*) 60 meter, di mana di lapangan terlihat bahwa siswa mempunyai kemampuan berlari di atas rata-rata, akan tetapi jika dipoles lagi menggunakan metode latihan yang teratur, maka tidak menutup kemungkinan bahwa siswa SD Negeri Palanggay bisa menghasilkan atlet atletik lari *sprint* 60 meter. Dari hasil observasi, penulis melihat bahwa dalam pembelajaran penjas atletik lari *sprint* 60 meter di SD Negeri Palanggay perlu dikembangkan melalui kegiatan metode pembelajaran *hollow sprints* dengan harapan agar lebih konsisten dan dapat mengembangkan kemampuan siswa. Karena dalam kegiatan lari *sprint* 60 meter membutuhkan seluruh kekuatan dan kecepatan untuk sampai ke garis *finish*. Metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari *sprint* 60 meter antara lain: *circuit training*, *interval training*, *sprint training*, *hollow sprint* dan *interval sprinting*, *acceleration* (Indarto, dkk., 2018). Latihan *hollow sprint* merupakan latihan lari *sprint* 60 meter yang baik, karena latihan *hollow sprint* dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan kecepatan terutama pada kecepatan maksimal yang terjadi pada jarak 20 meter sampai 40 meter sebelum *finish*. Kekuatan otot tungkai merupakan faktor penting dalam lari 60 meter, karena hampir pada semua gerakan lari kekuatan otot tungkai sangat banyak berperan (Dharmawan, 2009). Sehingga dari keterangan di atas, latihan *hollow sprint* berguna untuk meningkatkan kualitas pelari, dan tentunya

latihan hollow sprint dapat diaplikasikan sesuai tingkat kemampuan atlet.

METODE (*The method*)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen murni dengan pola *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah $(O_1-O_2) - (O_3-O_4)$



Gambar. 1 Pretest-posttest control group design

Dalam penelitian ini dilakukan tes sebanyak dua kali tes, tes awal *pretest* dan tes akhir *posttest*. Pada *test* awal diberikan *treatment* (perlakuan) untuk ditemukan efek dari *treatment* (perlakuan) yang diberikan apakah mendapatkan pengaruh atau tidak. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah bentuk metode *Hollow sprint* terhadap hasil lari *sprint* 60 meter siswa kelas V SD Negeri Palanggay. *Treatment* (perlakuan) dilaksanakan satu kali dalam satu minggu dengan waktu tatap muka 60 menit. Pendahuluan pada setiap pertemuan dilakukan pemanasan selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan latihan inti selama 45 menit dengan melakukan *treatment* (perlakuan). Kemudian ditutup dengan melakukan pendinginan dengan waktu 5 menit, sekaligus mengevaluasi hasil setiap kali pertemuan. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan atau 6 minggu. Pada pertemuan pertama akan dilakukan *pretest* atau tes awal, kemudian minggu kedua dan kelima akan dilakukan perlakuan sebanyak 1 kali setiap minggunya, sehingga perlakuan yang akan dilakukan 4 kali. Pada minggu keenam dilakukan *posttest* atau tes akhir. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi atau pengamatan. Menurut Morissan (2017) Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indra sebagai alat bantu utamanya. Teknik observasi ini digunakan untuk mengamati situasi dan kondisi lokasi penelitian serta juga mengetahui kemampuan lari *sprint* siswa. Dokumentasi adalah kumpulan catatan yang berkaitan dengan peristiwa yang sudah

terjadi. Menurut Sugiyono (2018) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Berdasarkan pendapat diatas, bisa disimpulkan bahwa dokumentasi adalah sebuah bentuk atau cara untuk mengumpulkan data-data kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian berlangsung. Tes merupakan suatu teknik yang digunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan pengukuran. Tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil awal dan hasil akhir pada saat penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini tes yang digunakan yaitu lari cepat 60 meter yang diambil pada saat belum dilakukan latihan hollow sprint, dan setelah melakukan treatment/perlakuan akan dilakukan lagi tes dan pengukuran pada tes akhir lari cepat 60 meter.

HASIL

Pengujian normalitas data diterapkan untuk mengetahui apakah data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak normal.

Tabel 1. Hasil uji normalitas prasyarat

		Tests of Normality		
		Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Kelas	Statistic	df	Sig.
hasil lari sprint 60 meter	PRE-TEST EKSPERIMEN (HLS)	,214	11	,169
	POST-TEST EKSPERIMEN (HLS)	,199	11	,200*
	PRE-TEST KONTROL	,250	10	,078
	POST-TEST KONTROL	,257	10	,061

Sumber data primer (2023)

Dari data diatas diketahui nilai signifikan uji kolmogorov $0,169 > 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Lari	Based on Mean	,672	1	19	,423
Sprint 60	Based on Median	,326	1	19	,575
Meter	Based on Median and with adjusted df	,326	1	18,985	,575
	Based on trimmed mean	,566	1	19	,461

Sumber data primer (2023)

Data signifikansi *based On Mean* didapat sebesar $0,423 > 0,05$

Tabel 3. Uji Paired Sampel T Test

Paired Samples Test			
		df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PREEKS – POSEKS	10	,195
Pair 2	PREKNTRL - POSKNTRL	9	,805

Sumber data primer (2023)

Hasil uji paired sampel T test berdasarkan output Pair 1 diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,195 < 0,05$ sedangkan berdasarkan output Pair 2 diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,805 > 0,05$

Tabel 4. Uji Hipotesis

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means
		F	Sig.	Sig. (2-tailed)	
hasil_bel	Equal variances assumed	,672	,423		,328
ajar	Equal variances not assumed				,330

Sumber data primer (2023)

Data berdasarkan output di atas diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,328 > 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan output hasil uji normalitas prasyarat diketahui nilai signifikansi (Sig) untuk data pada uji kolmogorov $0,169 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi NORMAL. Karena data penelitian berdistribusi NORMAL, maka dilanjutkan melakukan uji homogenitas. Hasil uji homogenitas didapat nilai signifikansi (Sig) *Based on Mean* adalah sebesar $0,423 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *posttest* kelas eksperimen dan data *posttest* kelas kontrol adalah HOMOGEN. Dengan demikian, setelah mengetahui hasil uji normalitas berdistribusi NORMAL dan uji homogenitas HOMOGEN maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independen sampel *t-test* sudah terpenuhi. Selanjutnya dilakukan uji paired sampel *t-test* diketahui hasil uji paired sampel *t-test* berdasarkan output Pair 1 diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,195 < 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil lari siswa untuk pretest kelas eksperimen dengan post-test eksperimen (metode hollow sprint), sedangkan berdasarkan output Pair 2 diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,805 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil lari siswa untuk pre-test kelas kontrol dengan post-test kontrol (konvensional). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada tes awal (*pre-test*) setelah dilakukan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan metode hollow sprint terhadap hasil lari sprint 60 meter. Sesuai data output uji hipotesis diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,328 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang artinya tidak ada pengaruh metode pembelajaran hollow sprint terhadap hasil lari 60 meter pada siswa kelas V (lima) SD Negeri Palanggay Kabupaten Sumba Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan maka diambil beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Sig. (2-tailed) pada taraf signifikan yaitu $0,195 < 0,05$, yang berarti tidak ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian perlakuan pada rata-rata hasil lari siswa untuk pre-test kelas eksperimen dengan post-test eksperimen (metode hollow sprint).
2. Sig. (2 tailed) sebesar $0,805 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil lari siswa untuk pre-test kelas kontrol dengan post-

test kontrol (konvensional).

3. Nilai uji Hipotesis yang signifikan $0,328 < 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian perlakuan.
4. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa metode hollow sprint tidak dapat mempengaruhi hasil lari 60 meter pada siswa kelas V (lima) SD Negeri Palanggay Kabupaten Sumba Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, semua bapak /ibu dosen program studi penjaskesrek Universitas Nusa Cendana yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dan semua teman-teman seperjuangan PENJASKESREK yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang baik serta dukungan hingga sampai saat ini.

REFERENSI

- Anggraeni, Cika Sinta, and Rhama Nurwansyah. "Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7.8 (2021): 680-690.
- Ardiana, Muhammad Faz. "Implementasi Latihan Hollow Sprint Dan Pickup Sprint Dalam Peningkatan Kecepatan Lari." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 4.2 (2020): 53-63.
- Ariani, Luh Putu Tuti, and I. Kadek Happy Kardiawan. "Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprints Pada Mahasiswa Dengan Level Kebugaran Tinggi Terhadap Kecepatan Lari." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 3.2: 102-109.
- Aryadi, Dedi, and Dicky Edwar Daulay. "Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Permainan." *Jurnal Prestasi* 3.6 (2019): 87-92.
- Dharmawan, Ananda. "Pengaruh latihan hollow sprint dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra SMP Islam Al-Hadi Mojolaban tahun pelajaran 2008/2009 (eksperimen pada siswa putra SMP Islam Al-Hadi Mojolaban tahun pelajaran 2008/2009)." (2009).
- Hafidz, Imam Abdul, Muhammad Mury Syafei, and Rolly Afrinaldi. "Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok." *Jurnal Literasi Olahraga* 2.2 (2021): 104-109.
- Indarto, P., Sistianingsih, V. S., & Nurhidayat. (2018). *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Muhammadiyah University Press

- Jafar, Muhammad, and Zikrur Rahmat. "Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 10.1 (2022): 33-43.
- Mareli, Apita, Sukirno Sukirno, and Marsiyem Marsiyem. *Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Di Sma Negeri 1 Banyuasin 1*. Diss. Sriwijaya University, 2018.
- Mochtar, Rustam. "Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Obstetri Patofisiologi." (2011).
- Putra, Andila, et al. "Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma." *Jurnal Patriot* 2.4 (2020): 940-950.
- Said, Hariadi. "Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo." *Jurnal Inovasi* 9.01 (2012).
- Saleh, M. Sahib, and Sunandar Sakria Malinta. "Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4.1 (2020): 55-62.
- Sujana, I. Wayan Cong. "Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4.1 (2019): 29-39
- Syafaruddin, Syafaruddin. "Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang." *Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan Altius* 2.2 (2012): 26-35.
- Yuliandra, Rizki, and Eko Bagus Fahrizqi. "Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 3.1 (2019): 51-55.
- Yuliawan, Ely. "Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar." *Cerdas Sifa Pendidikan* 4.1