

# ANALISIS TEKNIK DASAR LARI SPRINT 80 METER ATLET PUTRI PASI KOTA BANJARBARU

Muhammad Abdussalam<sup>a</sup>, Akhmad Amirudin<sup>b</sup>, Perdinanto<sup>c</sup>

<sup>abc</sup> Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: <sup>a</sup> [2010122210051@mhs.ulm.ac.id](mailto:2010122210051@mhs.ulm.ac.id), <sup>b</sup> [akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:akhmad.amirudin@ulm.ac.id), <sup>c</sup> [perdinanto@ulm.ac.id](mailto:perdinanto@ulm.ac.id)

---

## INFO ARTIKEL

*Sejarah artikel:*  
Menerima 22 April 2024  
Revisi 13 Mei 2024  
Diterima 15 Juli 2024  
Online 16 Juli 2024

---

*Kata kunci:*  
Analisis Teknik dasar, lari sprint putri, PASI Banjarbaru

---

*Keywords:*  
Basic technique analysis, women's sprint, PASI Banjarbaru

---

*Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]*  
Muhammad Abdussalam, Akhmad Amirudin, Perdinanto . (2024). Analisis Teknik Dasar Atlet Sprint 80m Atlet Putri PASI Kota Banjarbaru: Jurnal Ilmiah Penjas, (10,2), (232-243)

---

## ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan lari sprint pada atlet yang merupakan anggota Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Banjarbaru. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih banyak atlet pelari yang memiliki kelemahan pada teknik dasarnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk mengevaluasi kemampuan pelari atletik lari sprint PASI Banjarbaru. Data diperoleh melalui analisis tes dan pengukuran. Populasi terdiri dari 12 Atlet, dengan diantaranya dijadikan sampel berdasarkan kriteria purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan lari sprint atlet putri PASI Banjarbaru, klasifikasi "Sangat baik" berjumlah 1 orang dengan persentase (17%) atlet dengan klasifikasi "Baik" berjumlah 3 orang dengan persentase (50%), pada klasifikasi "Cukup" berjumlah 2 orang dengan persentase (33%), sedangkan atlet pada klasifikasi "Kurang" dan "Kurang Sekali" tidak ada atau (0%). Berdasarkan persentase tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 50% atlet sprint putri PASI Banjarbaru memahami teknik dasar lari yang baik.

---

## ABSTRACT

*This exploration means to break down the execution of run running among competitors who are individuals from the Indonesian Sports Affiliation (PASI) in Banjarbaru. Observational results show that many sprint runners have weaknesses in their fundamental techniques. This study uses a descriptive method to evaluate the athletic sprint running abilities of PASI Banjarbaru. Data was obtained through test analysis and measurement. The population consists of 12 athletes, with a sample selected based on purposive sampling criteria. The research findings indicate that the implementation of sprint running by female athletes of PASI Banjarbaru, classified as "Very Good" is 1 person with a percentage of (17%), classified as "Good" is 3 people with a percentage of (50%), and classified as "Sufficient" is 2 people with a percentage of (33%), while there are no athletes classified as "Less" or "Very Less" or (0%). Based on these percentages, the researcher concludes that 50% of female sprint athletes of PASI Banjarbaru understand the basic techniques of sprint running well.*

## 1. Pendahuluan

Asal mula atletik dari bahasa Yunani yang berarti suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencari pemenang. Adapun pengertian bahasa, atletik berarti suatu kegiatan olahraga yang dipertandingkan dengan meliputi lari, lompat dan lempar yang pada hakikatnya merupakan bagian dari gerakan atau tindakan dasar manusia yang telah terjadi sejak manusia itu ada (Muhtar & Irawati, 2009).

Dalam perkembangannya, yang menjadi populer diseluruh dunia ialah cabang atletik. Atletik menjadi kejuaraan olahraga terbesar di dunia yang disebut juga olimpiade. Atletik menjadi olahraga yang populer saat olimpiade pertama diadakan. Hal ini menyebabkan olahraga atletik menjadi besar dari yang lainnya. Seiring kemajuan permainan, hubungan induk dari asosiasi cabang olahraga dunia dikenal sebagai International Amateur Athletic Federation (IAAF). Dalam arti Indonesia, Organisasi Atletik Pemula di Seluruh Dunia (Handayani, 2022).

Di Indonesia, atletik menjadi atlet anak muda. Pada tahun 1917 terdapat kelompok atletik yang melakukan perlombaan. Perlombaan atletik tingkat pelajar mulai dilaksanakan oleh berbagai komunitas diperkotaan pada tahun 1942. Bertepatan tanggal 3 September 1950 terlahirnya asosiasi induk permainan Indonesia di Semarang, yang diberi nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Menurut (Danarastuti, 2024; Kembaren, 2022) menyebutkan bahwa lari cepat ialah berlari dengan kecepatan tinggi untuk menyelesaikan jarak yang ditetapkan. Pada lari jarak pendek yang paling dibutuhkan ialah kecepatan, karenanya untuk menang dalam perlombaan membutuhkan kecepatan maksimal. Perkembangan gerakan dalam permainan tergantung pada kapasitas biomotor yang dibutuhkan di olahraga. Menurut (Indra & Lumintuarso, 2014) bahwasannya dalam nomor lari elemen berdampak signifikan ialah kecepatan, misalnya, definisi lari sprint berjalan secepat mungkin mencakup jarak tertentu dengan waktu paling singkat.

Lari merupakan gerak dasar (Erfan et al., 2020). Sedangkan lari sprint adalah melakukan gerak maju ke depan yang diterapkan dengan kecepatan penuh (*sprint*) menggunakan kecepatan tertinggi (Tauhid et al., 2020) Sprint 80 meter memiliki teknik dasar berlari yang wajib dikuasai atlet. Teknik dasar bertujuan memperbaiki dan meningkatkan efektivitas sprint 80 meter, agar meraih target yang bagus hingga garis akhir. Di antara teknik dasar yang wajib diterapkan pada sprint 80 meter disebut teknik gerak. Tanpa mengetahui prosedur teknik dasar gerak, pelari tidak dapat berlari dengan baik. Seorang pemain harus mampu menjadi terampil oleh kemampuannya untuk membuat sesuatu yang benar-benar luar biasa (luar biasa dan cepat) dengan tingkat keberhasilan yang dapat diandalkan dan konsisten.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di PASI Kota Banjarbaru, pada saat pelaksanaan kejuaraan kota Banjarbaru, dan kejuaraan tingkat provinsi seperti O2SN, dan KEJURPROV, peneliti melihat adanya kebutuhan perbaikan pada teknik dasar atlet *sprint* putri dibawah naungan *Persatuan Atletik Seluruh Indonesia* (PASI). Didapati bahwa adanya atlet *sprint* putri yang memiliki kelemahan pada teknik dasarnya, seperti posisi badan terlalu melengkung kebelakang atau terlalu condong ke depan, pijakan saat berlari menggunakan telapak kaki, lengan tidak ditekuk 90° dan pandangan yang tidak fokus ke depan (Amirudin et al., 2021). Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa pembenahan teknik dasar ini dapat menjadi fokus utama dalam program pembinaan atlet *sprint* putri PASI Kota Banjarbaru. Diperlukan pendekatan latihan yang terstruktur dan terfokus untuk memperbaiki dan juga meningkatkan teknik dasar atlet *sprint* putri di setiap tingkat kejuaraan, mulai dari tingkat kabupaten hingga tingkat provinsi. Selain itu, pelatih juga dapat memberikan arahan khusus dan latihan yang disesuaikan untuk mengatasi kelemahan teknik dasar yang teridentifikasi.

Atas dasar permasalahan di atas dan belum ada penelitian pada teknik dasar atlet *sprint* 80 meter putri dalam cabang olahraga atletik yang dibina oleh PASI Kota Banjarbaru, maka terdapat keinginan menganalisis kendala tentang teknik dasar lari

sprint 80 meter. Agar bisa menang maka teknik dasar perlu dipelajari dengan benar sehingga penelitian ini berjudul “Analisis Teknik Dasar Atlet Sprint 80 Meter Atlet Putri PASI Kota Banjarbaru”.

## 2. Metode

Metode penelitian ini memakai metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif juga merupakan penelitian yang dilaksanakan bertujuan menampilkan deskripsi atau gambaran tentang adanya suatu keadaan (Adlini et al., 2022). Lembar observasi memuat pernyataan-pernyataan yang akan diamati terdapat kolom checklist, dan peneliti hanya perlu tanda centang (√) pada kolom. Alat penelitian ini diadaptasi dari karya (Sukowijoyono, 2021). Untuk mendukung penilaian analisis teknik dasar terdapat deskripsi teknik dasar menurut (Handayani, 2022). Setelah menerima data berupa nilai, sehingga dapat mengklasifikasikan data tersebut berdasarkan kategori yang ditentukan. Menurut (Retnawati, 2017) “memuat lima kategori yang dijadikan acuan dalam klasifikasi sangat kurang, kurang, sedang, baik, sangat baik”. Menurut (Sugiyono, 2017) sampel merupakan suatu populasi yang terdapat karakteristik dan jumlah didalamnya. Purposive sampling merupakan sebuah teknik pengambilan data dengan pertimbangan orang yang ahli dalam bidangnya sesuai keinginan kita (Wijaya, 2019).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet *sprint* putri PASI Kota Banjarbaru berjumlah 12 orang dan sampel berjumlah 6 orang, dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling (Lenaini, 2021). “Teknik sampling ialah bagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik populasi” Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive, yaitu melibatkan sampel berdasarkan kriteria tertentu.

Adapun pertimbangan sampel adalah:

- a. Atlet sprint putri yang sering berpartisipasi dalam program latihan dan pembinaan PASI Banjarbaru, terkhusus pada persiapan lari jarak pendek.

- b. Atlet sprint putri yang memiliki pengalaman dan sering aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan-kejuaraan.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yaitu alat agar membantu para peneliti mengumpulkan serta mengukur data kuantitatif terkait dengan variabel yang sedang dipelajari. Sebagai alat bantu dalam pengumpulan informasi penelitian, kualitas instrumen memiliki dampak signifikan terhadap kualitas informasi yang dikumpulkan. Pada penelitian ini dapat di nilai pada penilaian teknik lari seperti posisi badan pelari saat berlari dengan cepat yaitu badan sedikit condong kedepan usahakan badan tetap tegak dan rilek, kaki bertolak dengan kuat sampai lurus, pijakan kaki menggunakan bola kaki, lengan ditekuk 90° gerakan lengan harus semakin cepat berimbang dengan gerakan kaki dan pandangan saat melakukan start dan berlari harus fokus ke arah depan. Lembar observasi memuat pernyataan – pernyataan yang berdasarkan objek pengamatan dan telah di sediakan kolom check list, kemudian ini diadopsi dari penelitian(Julistiawan, 2013). Adapun kisi – kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Penilaian Tes

Indikator	Skor			
	4	3	2	1
Start				
Pandangan				
Ayunan Tangan				
Sikap Badan				
Ayunan Kiki				
Finish				

Beberapa langkah dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu :

- a. Untuk Teste
  - 1) Saat melaksanakan tes, teste wajib menggunakan pakaian olahraga (kaos dan celana olahraga), juga menggunakan sepatu spikes.

- 2) Sebelum melaksanakan tes, teste wajib mempersiapkan diri dengan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu dan memahami tes yang ingin dilaksanakan serta menguasai teknik pelaksanaannya.
  - 3) Teste wajib mematuhi semua peraturan yang telah ditentukan
- b. Untuk Tester
- 1) Tester wajib menyediakan fasilitas serta alat-alat yang diperlukan.
  - 2) Sebelum di lakukannya tes, tester wajib membacakan petunjuk pelaksanaannya terlebih dahulu dilanjutkan teste diberikan kesempatan agar mencoba.
  - 3) Tester wajib mencatat hasil yang di capai teste serta dilakukannya secara obyektif.

### Pelaksanaan

Atlet berdiri dibelakang start, dengan posisi start jongkok. Ketika aba-aba "bersedia", Atlet meletakkan kakinya dibelakang garis start pada posisi yang sesuai. ketika ada aba-aba "siap", atlet mulai condong kedepan sehingga berat badan ada di depan. Setelah mendengar bunyi aba-aba "ya" maka tester berlari dengan kecepatan penuh sampai jarak 80 meter.

Skor di hitung saat atlet memulai start, berlari sampai kegaris finis dengan hasil skor ini adalah keseluruhan gerakan berlari mulai awal start, berlari hingga finish skor atlet berlari dengan jarak 80 meter (Tes keterampilan Olahraga Nilai-nilai Olahraga).

### Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini ialah kuantitatif yang menjelaskan melalui presentase. Menurut Ghosi dan Sunindy (2015: 2) menjelaskan bahwasannya "Statistik deskriptif ialah statistik dengan memiliki tugas mengumpulkan, menangani, dan memeriksa informasi yang kemudian pada saat itu, menyajikannya dalam struktur yang bagus".

Menurut Sudijono (dalam Susanti, 2015: 45) rumus yang di gunakan mencari presentase ialah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Jumlah total frekuensi

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil studi lapangan yang dilakukan terhadap atlet atletik putri di kota Banjarbaru yang berjumlah 6 orang sehingga diperoleh data penelitian berupa tes teknik dasar. Setelah data-data terkumpul, dilanjutkan dengan data di analisis dengan menggunakan bantuan software komputer Microsoft Exel. Diperoleh hasil pelaksanaan lari jarak pendek pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Tes Analisis Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet PASI Kota Banjarbaru

No	Nama	Indikator					
		Start	Pandangan	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Ayunan Kaki	Finish
1.	Cha-cha	3	4	2	3	3	2
2.	Shafa	2	3	3	3	3	2
3.	Vania	4	3	3	3	2	2
4.	Putri	4	4	3	3	4	4
5.	Ricka	3	2	1	2	2	2
6.	Jeslin	2	3	1	3	2	2

Sumber : Hasil catatan penelitian lapangan

Tabel 3. Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet PASI Kota Banjarbaru

No	Nama	P	Nilai Total
----	------	---	-------------

1	Cha-cha	p	17
2	Shafa	P	16
3	Vania	P	17
4	Putri	P	22
5	Ricka	p	12
6	Jeslin	p	13

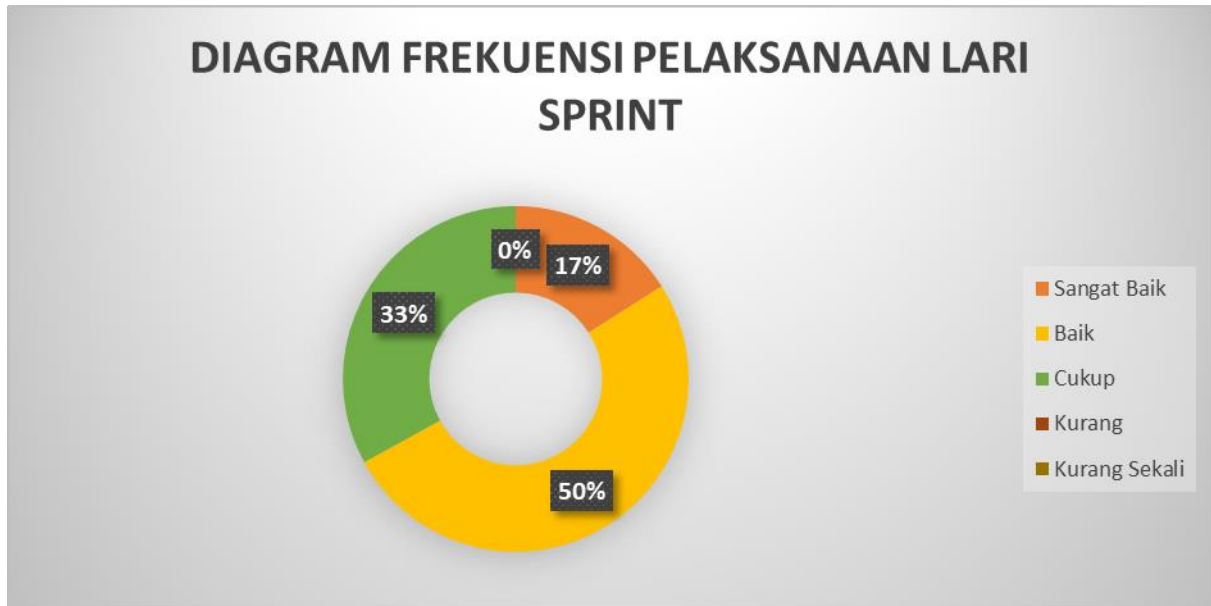
Sumber : Hasil catatan penelitian lapangan

Tabel 4. Hasil Observasi Tes Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet Putri PASI Kota Banjarbaru

Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
18,4 – 22,9	Sangat Baik	1	17%
13,8 – 18,3	Baik	3	50%
9,2 – 13,7	Cukup	2	33%
4,6 – 9,1	Kurang	0	0%
0 – 4,5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		6	100%

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa dari 6 orang Atlet yang mengikuti tes menunjukkan Atlet memiliki keterampilan lari jarak pendek berada pada klasifikasi Sangat baik berjumlah 1 orang dengan presentase (17%). Baik berjumlah 3 orang dengan persentase (50%). Cukup berjumlah 2 orang dengan persentase (33%). Kurang berjumlah 0 orang dengan persentase (0%). Kurang Sekali berjumlah 0 orang dengan persentase (0%).





Gambar 1. Diagram Frekuensi pelaksanaan lari *Sprint*

### Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada memahami analisis pelaksanaan lari jarak pendek oleh atlet kota Banjarbaru. Dengan juga berfokus untuk menilai beberapa komponen teknik dasar yang mempengaruhi kinerja atlet tersebut, termasuk teknik start, pandangan mata, ayunan tangan, sikap badan, ayunan kaki, dan terakhir sikap finish.

Berdasarkan hasil analisis teknik dasar sprint 80 meter pada atlet putri di kota Banjarbaru yang dilakukan pada tanggal 24 April 2024 menunjukkan Atlet memiliki keterampilan lari jarak pendek berada pada klasifikasi Sangat baik berjumlah 1 orang dengan presentase (17%), Baik berjumlah 3 orang dengan presentase (50%), Cukup berjumlah 2 orang dengan presentase (33%), Kurang berjumlah 0 orang dengan presentase (0%), Kurang sekali berjumlah 0 orang dengan presentase (0%). Hasil lari jarak pendek pada penelitian ini menunjukkan pada klasifikasi sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

Pada penelitian ditemukan 2 atlet (33%) memiliki skor yang rendah. Dengan ini menunjukkan bahwa masih ada atlet yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar lari *sprint* dengan baik. Oleh karena itu, pentingnya memberikan pelatihan dan

pembinaan untuk membantu dalam meningkatkan keterampilan atlet. Aspek-aspek teknis seperti posisi start yang benar, pandangan mata yang tepat, ayunan tangan yang sesuai, sikap badan yang baik, ayunan kaki yang kuat, dan teknik finish yang bagus perlu ditekankan dan diperbaiki.

Penelitian oleh (Lenaini, 2021; Mustafa & Mediatama, 2023) menjelaskan bahwa, pada saat start, penting untuk memastikan bahwa Kedua kaki menyentuh blok depan dan belakang, dengan lutut kaki belakang ditempelkan di tanah selebar bahu, sedikit lebih dekat. Jari-jari tangan harus berbentuk V yang berubah, sementara kepala harus sejajar sesuai punggung, dan tatapan harus lurus ke bawah. Dilanjutkan, saat berlari, posisi badan harus agak sedikit condong ke depan dengan sudut sekitar 15-20° , sambil mempertahankan keadaan serileks mungkin. Ayunan tangan harus dilakukan dengan cepat menuju kearah mulut dan hidung, dengan lengan ditekuk 90° dan diayunkan secara bergantian dengan konsisten. Ketika melakukan ayunan kaki, pastikan lutut paha terangkat setinggi pinggul, kemudian dilemparkan kedepan dengan langkah yang panjang, menggunakan bola kaki sebagai pijakan. Saat mencapai garis finish, langkah pertama adalah mencondongkan dada ke depan, menjatuhkannya ke depan, serta menjatuhkan salah satu bahu ke depan. Dilanjutkan dengan berlari secepat mungkin hingga garis finish terlewati.

Dalam meningkatkan keterampilan lari sprint atlet putri PASI Kota Banjarbaru, aspek lain yang juga perlu diperhatikan adalah pelatihan dan pembinaan yang berkelanjutan. Hal ini agar meningkatkan kekuatan serta kecepatan, serta latihan teknik agar memperbaiki teknik lari dorong diperlukannya latihan fisik. Program pelatihan haruslah disesuaikan dengan kebutuhan setiap atlet, dengan fokus pada pengembangan keterampilan dasar yang kuat. Selain itu, peran pelatih sangatlah penting dalam pengembangan atlet. Mereka harus mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan di masing-masing atlet, serta menyusun program pelatihan yang sesuai. Pelatih juga harus memberikan motivasi dan dukungan kepada atlet mereka, baik itu secara emosional maupun mental atlet. Dukungan dari rekan-rekan tim dan staf

pendukung juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan atlet.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan menunjukkan pelaksanaan lari sprint atlet putri PASI Kota Banjarbaru, klasifikasi "Sangat baik" berjumlah 1 orang dengan persentase (17%) atlet dengan klasifikasi "Baik" berjumlah 3 orang dengan persentase (50%) dan pada klasifikasi "Cukup" berjumlah 2 orang dengan persentase (33%) , sedangkan atlet pada klasifikasi "Kurang" dan "Kurang Sekali" tidak ada atau (0%). Berdasarkan persentase tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 50% atlet putri PASI Kota Banjarbaru memahami teknik dasar lari yang baik.

#### 5. Referensi

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022).

Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.

Amirudin, A., Sarmidi, S., & Rafi'i, M. R. M. (2021). Pembinaan teknik dasar latihan

cabang olahraga atletik national paralympic committee (NPC) provinsi kalimantan selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 432–436.

Danarastuti, U. (2024). *Mata Kuliah Atletik 23A*.

Erfan, A. F., Perdinanto, P., & Kusaini, M. (2020). Survei Dengan Kecakapan Gerak

Dasar Sekolah Dasar Negeri Berlahan Basah Di Kecamatan Babirik Kabupaten Hulu Sungai Utara. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68–73.

Handayani. (2022). Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter

Siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi. *Jurnal Pion*, 2(1), 1–8.

Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60

meter melalui metode permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155–169.

Julistiawan, A. (2013). *Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk*

*Kategori Usia 15-16 Tahun.* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

Kembaren, R. N. S. (2022). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jangkit Melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Mardinding Tahun Ajaran 2020/2021.* UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.

Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik.* UPI sumedang press.

Mustafa, P. S., & Mediatama, I. (2023). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Guru Kelas MI/SD.*

Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel. *Disampaikan Pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, Dan Isu Plagiarisme*, 1–7.

Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan (Vol. 4).* Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.

Sukowijoyono, D. (2021). Analisis Keterampilan Passing Bawah Pada Pemain Bola Voli Putra Club Lapgas Kota Jambi: Analysis of Lower Passing Skills on Men's Volleyball Players Club Lapgas City Jambi. *Score*, 1(2), 15–20.

Tauhid, I., Aufan, R., & Siregar, S. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Sport Innovation Review*, 1(03), 1–10.

Wijaya, H. (2019). *Analisis Data Kualitatif: sebuah tinjauan teori & praktik.* Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.