

PENERAPAN SEPAK BOLA MINI DALAM PENJASORKES TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS IX

Ahmad Arifin
Universitas Pamulang

*dosen01654@unpam.ac.id

ABSTRAK

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer dan digemari siswa, namun saat ini sulit sekali menemukan lapangan sepak bola. Apalagi di wilayah perkotaan jarang sekali ada dan kalau adapun itu jumlahnya sedikit. Untuk melakukan praktik olahraga sepak bola pada mata pelajaran Penjasorkes maka guru membuat modifikasi dengan sepak bola mini. Sepak bola mini dimainkan dengan menggunakan lapangan yang tidak begitu luas dan tidak terlalu menguras tenaga siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa hal, yaitu mengetahui bagaimana proses penerapan sepak bola mini di kelas IX B SMPN 16 Kota Tangerang Selatan, mengetahui hasil penerapan sepak bola mini terhadap hasil belajar siswa kelas IX B SMPN 16 Kota Tangerang Selatan, dan untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat penerapan sepak bola mini dalam Penjasorkes. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang dilakukan di kelas IX B SMPN 16 Kota Tangerang Selatan. Hasil dari penelitian ini, yaitu bahwa Proses penerapan sepak bola mini harus melalui beberapa aspek, diantaranya aspek fisik siswa, fasilitas, pemahaman, dan pelatihan skillis dan teknik, hasil penerapan sepak bola mini terhadap hasil belajar siswa secara rata-rata mampu meningkatkan hasil belajar siswa dengan pencapaian afektif 79,70%, kognitif 80,14% dan psikomotor 82,38%, dan yang menjadi kendala dalam penerapan sepak bola mini ini adalah masih adanya siswa yang belum paham akan peraturannya dan belum menguasai teknik dasar sepak bola. Saran dari hasil penelitian ini diharapkan dengan penerapan sepak mini guru-guru Penjasorkes lebih kreatif lagi untuk memodifikasi sepak bola atau memodifikasi cabang olahraga-olahraga lainnya agar tujuan pembelajaran dari Penjasorkes dapat tercapai dengan baik. Sehingga tidak ada alasan untuk tidak mempelajari materi Penjasorkes karena kekurangan fasilitas.

Kata kunci: Sepak Bola, Sepak Bola Mini, Penjasorkes dan Hasil Belajar.

ABSTRACT

Football is the sport's most popular and mainstream students, but currently hard pressed to find a football field. What more in urban areas rarely and that as for the few. To practice the sport of football on the subjects Penjasorkes then the teacher made a modification with a mini football. Mini football is played using a field that is not so wide and not too strenuous students. The purpose of this study is to find out a few things: knowing how the process of implementing a mini football in class IX B SMPN 16 South Tangerang City, determine the results of the application of mini football on learning outcomes of students of class IX B SMPN 16 South Tangerang City and to determine the factors supporting and constrains application in Penjasorkes mini football. This research method using research methods class, done in class IX B SMPN 16 South Tangerang City. Results from this study, namely that the process of implementation of mini football must go through several aspects, including the physical aspects of students, fasilitasm, understanding, and training skillis and technique, the result of the application of mini football on learning outcomes of students on average were able improve student learning outcomes with achievement of 79,70% affective , cognitive 80,14% and psychomotor 82,38%, and the obstacles in the implementation of this mini football is still the students who do not understand the rules and have mastered the basic techniques soccer. Suggestions from this study is expected by the application of a mini football Penjasorkes teachers be more creative to modify memodifikasi football or other sports branches for the purpose of learning can be achieved with good Penjasorkes. So there is no reason not to learn the material Penjasorkes due to lack of facilities.

Keywords: Football, Soccer Mini, Penjasorkes and Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya, pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan efektif. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi, dan urusan materi, serta cara penyampaian harus disesuaikan dengan karakteristik siswa yang selalu ingin bermain sehingga pembelajaran menjadi menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan-perkembangan pribadi peserta didik seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak membelajarkan pendidikan jasmani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang berkajian teoritis, namun melibatkan unsur mental, fisik, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP, termasuk di dalamnya *Body scaling* atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan

prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara mengurutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. (Bahagia, 2012)

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar : a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, b) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, c) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. (Ma'mun, 2010)

Pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan : 1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, 2) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, 3) olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa, dan 4) olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif. (Kosasih, 2009)

Anggapan-anggapan dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani yang masih rendah tentu saja tidak boleh terjadi mengingat banyak tujuan pendidikan yang bisa dicapai melalui

pendidikan jasmani. Agar kaidah-kaidah dan nilai-nilai Penjasorkes bisa menjadi sebuah hal yang menarik siswa maka dibutuhkan kreativitas yang tinggi dari guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran agar tidak monoton, selain itu guru penjasorkes juga harus bisa mencari sesuatu yang baru dalam proses pembelajaran atau pembelajaran yang inovatif, hal ini dilakukan agar siswa selalu merasa ingin tahu dengan sesuatu yang baru tersebut yang pada akhirnya akan membuat rasa ketertarikan siswa untuk tahu dan mencobanya.

Berdasarkan beberapa pendapat, modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran Penjasorkes. Oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap- tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran Penjasorkes dengan senang dan gembira. Observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti di SMPN 16 Kota Tangsel, bahwa permainan sepak bola konvensional yang berdasarkan aturan sesungguhnya, kurang sesuai dengan karakteristik psikomotorik anak SMP karena terlalu luas sehingga sangat menguras tenaga anak. Selain itu juga berdasarkan realitas sekarang bahwa di Kota Tangsel jarang ada lapangan sepak bola yang luas dan baik sehingga tidak memungkinkan untuk dilaksanakan permainan sepak bola di lapangan besar. Maka sebagai solusinya, diadakanlah sepak bola mini atau yang kita kenal dengan futsal. Futsal ini selain tidak terlalu menguras tenaga, futsal juga bisa dimainkan dengan keadaan lapangan yang kecil dan pemain yang sedikit Di SMPN 16 Kota Tangerang Selatan, untuk sarana dan prasarana yang ada bisa dikatakan kurang bagus untuk dapat dilangsungkan proses pembelajaran permainan sepak bola. Halaman sekolah dengan luas 162 m² (9 meter x 18 meter) dapat dipakai menjadi lapangan bola voli dan badminton. Posisi lapangan sepak bola berada di tengah-tengah halaman sekolah dan menjadi lapangan serbaguna sehingga menyebabkan pembelajaran tidak berjalan maksimal karena terkadang digunakan untuk dua kegiatan sekaligus, misalnya saat futsal di sampingnya siswa yang lain menggunakan untuk bola voli.

Berdasarkan pengamatan di SMPN 16 Kota Tangerang Selatan, peneliti mendapatkan siswa yang antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun aktivitas olahraga lain yang diadakan. Bahkan sepak bola menjadi

olahraga yang paling diminati oleh siswa kelas IX SMPN 16 Kota

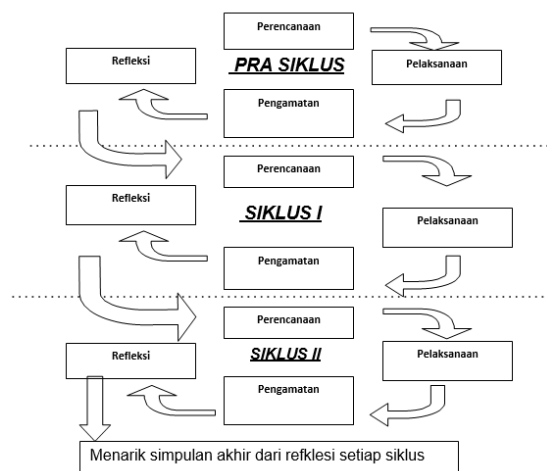
Tangerang Selatan. Namun dalam pelaksanaan pembelajaran permainan sepak bola konvensional yang diterapkan tidak sesuai dengan kemampuan psikomotorik siswa. Selain itu dengan kondisi lapangan yang kurang baik membuat pembelajaran berjalan kurang efektif dan efisien. Pendekatan modifikasi dalam pembelajaran harus dilakukan agar pembelajaran yang diberikan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang siswa. Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Permainan Sepak Bola Mini dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Hasil Belajar Sepak Bola pada Siswa Kelas IX SMPN 16 Kota Tangerang Selatan”.

METODE

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai proses pendidikan via gerak insane (human movement) yang dapat berupa aktifitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Sejalan dengan upaya mencapai tujuan pendidikan maka dalam pendidikan jasmani dikembangkan potensi individu, kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual (Lutan, 2010)

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran Penjasorkes dengan materi pembelajarannya permainan sepak bola mini pada siswa kelas IX B SMPN 16 Kota Tangerang Selatan semester genap tahun 2015/2016. Dalam penelitian ini peneliti dibantu dengan rekan sesama guru olahraga untuk melakukan persiapan dalam penelitian tindakan ini. Persiapan tersebut meliputi mempersiapkan sarana prasarana, mengamati lembar penilaian hasil belajar siswa pada materi sepak bola mini. Peneliti mengamati, mencatat dan mendokumentasikan kejadian selama praktek permainan sepak bola mini berlangsung dalam proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas ini melakukan beberapa siklus, yaitu : (1) pra siklus, (2) Siklus 1, dan (3) siklus 2. Siklus dalam penelitian tindakan kelas ini masing-masing siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Adapun yang menjadi acuan desain

di dalam penelitian tindakan kelas ini mengacu kepada desain penelitian Kemmis dan Taggart, sebagaimana pada gambar di bawah ini (Herawati, 2011)



Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa wawancara, lembar observasi, pengumpulan dan pengamatan dokumen-dokumen sekolah, dan soal tes. wawancara dan observasi dipergunakan untuk mengetahui suasana pembelajaran sebelum pelaksanaan siklus 1 dan siklus 2. Observasi atau pengamatan dilaksanakan saat proses pembelajaran baik saat di kelas ataupun sedang di lapangan saat praktek olahraga. Tujuan observasi adalah untuk mengumpulkan data dan catatan-catatan mengenai pelaksanaan mengenali keadaan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes dan mengamati hasil belajar siswa. Kemudian dibuat soal tes untuk dikerjakan oleh siswa secara individu dan guru membuat lembar pengamatan untuk mengamati praktek olahraga permainan sepak bola mini pada siswa kelas IX SMPN 16 Kota Tangerang Selatan. Siswa mengerjakan soal tes setiap akhir siklus pembelajaran. Nilai tes tersebut dijadikan ukuran hasil belajar siswa mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan sepak bola mini.

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Pembahasan Pra Siklus

Pada saat pra siklus kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membahas tentang tentang sepak bola mini. Siswa bermain sepak bola mini dengan

menggunakan kolaborasi 5 teknik dasar sepak bola. Namun pada pra siklus ini siswa masih kebingungan dengan aturan baru permainan sepak bola mini tersebut. Terutama pada aspek psikomotor siswa masih banyak yang keliru dalam melakukan teknik dasar sepak bola mini.

Tabel 1 Hasil Belajar Penilaian Prasiklus

Prasiklus	Afektif	Kognitif	Psikomotor
	62,16 %	50,68 %	48,38 %

Dari data di atas terlihat bahwa aspek Psikomotor siswa mempunyai prosentase yang tergolong rendah, yaitu 48,38 %. Hal tersebut karena siswa masih belum terlalu paham secara menyeluruh terkait teknik dan aturan mainnya. Selain itu juga kekompleksan tim dalam permainan sepak bola mini ini masih belum terbentuk. Namun dari aspek kognitifnya pada prasiklus ini, sebagian siswa terutama laki-lakinya sudah memahami peraturan dan teknik bermain bolanya.

B. Pembahasan siklus 1 dan Siklus 2

1. Aspek Afektif

Pada aspek afektif ini, yang diamati adalah sikap dan perilaku siswa selama mengikuti pembelajaran. Saat pembelajaran berlangsung peneliti mengamati tingkah laku yang dilakukan satu persatu siswa secara bergantian. Sebagian siswa sudah menunjukkan perilaku baik selama proses pembelajaran. Misalnya, siswa sudah datang tepat waktu saat pembelajaran memperhatikan setiap instruksi dan perintah yang diberikan guru, menghargai sesama teman dan sebagainya. Hasil pengamatan afektif siswa selama proses pembelajaran sepak bola mini pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Hasil Belajar Afektif

Afektif	Siklus 1	Siklus 2
	61,95 %	79,70 %

Melihat dari hasil pengamatan perilaku siswa pada siklus I, prosentase rata-rata siswa mencapai 61,95% yang dinyatakan dengan

kriteria cukup, ini menunjukkan bahwa siswa masih belum terlalu semangat dengan permainan sepak bola mini ini. Dengan demikian, nantinya pada siklus II perlu dimotivasi untuk hadir tepat waktu, disiplin dalam berlatih, dan selalu sportif di dalam bermain.

Hal ini yang mengharuskan peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II. Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu sepak bola mini. Ternyata hasil prosentasenya meningkat menjadi 79,70%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sebagian besar sudah paham terhadap tujuan pembelajaran yang dilaksanakan.

2. Aspek Kognitif

Untuk aspek kognitif ini, yang diamati adalah pengetahuan siswa tentang permainan sepak bola. Untuk mendapatkan data tentang pengetahuan siswa, peneliti memberikan lembar soal dan mengerjakan LKS kepada setiap siswa yang berisi soal-soal tentang permainan sepak bola. Kegiatan ini dilaksanakan setelah pelaksanaan permainan sepak bola, dialokasikan waktu 15 menit pada saat sesi evaluasi pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang pengetahuan dasar permainan sepak bola yang ada, misalnya berapa ukuran lapangan sepak bola, berapa jumlah pemain dalam sebuah tim, dan beberapa peraturan yang ada di dalam sebuah pertandingan sepak bola mini.

Tabel 3 Hasil Belajar Kognitif

Kognitif	Siklus 1	Siklus 2
	56,62%	80,14%

Melihat dari hasil penilaian terhadap pemahaman siswa pada siklus I, pengetahuan siswa terhadap modifikasi permainan sepak bola, prosentase rata-rata siswa mencapai 56,62% yang dinyatakan dengan kriteria cukup. Karena hasil kognitif masih kurang maka guru terus memotivasi semangat belajar siswa untuk memahami materi tentang sepak bola mini ini. Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu sepak bola mini

persentase rata-rata siswa terhadap pembelajaran Sepak bola mini meningkat mencapai 80,14% yang dinyatakan dengan kriteria baik, ini menunjukkan bahwa siswa sudah paham terhadap permainan sepak bola mini.

3. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor ini, yang diamati adalah unjuk kerja gerak siswa selama mengikuti pembelajaran. Saat pembelajaran berlangsung, peneliti mengamati setiap gerakan psikomotorik yang dilakukan oleh siswa. Sebagian besar siswa belum dapat melakukan teknik dasar permainan sepak bola dengan baik selama proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa masih merasa asing dengan teknik dasar sepak bola yang sesungguhnya. Namun siswa tetap merasa antusias untuk melakukan permainan sepak bola mini. Data hasil pengamatan keterampilan psikomotor diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Belajar Aspek Psikomotor

Psikomotor	Siklus 1	Siklus 2
	57,92%	82,38%

Melihat dari hasil pengamatan keterampilan psikomotor pada siklus I, teknik dasar siswa dalam bermain modifikasi permainan sepak bola mini persentase rata-rata siswa mencapai 57,92% yang dinyatakan dengan kriteria cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih merasa kesulitan dan belum siap dalam memodifikasi permainan sepak bola. Dengan demikian, dalam siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong peneliti untuk melanjutkan pada siklus ke II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu sepak bola mini, persentase rata-rata siswa terhadap pembelajaran sepak bola mencapai 82,38% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah dapat peningkatan hasil belajar dalam Melaksanakan model pembelajaran modifikasi permainan sepak bola. Dengan demikian terjadi peningkatan antara siklus I dan siklus II.

C. Faktor Pendukung dan

Penghambat Penerapan Sepak Bola Mini

Faktor pendukung dari penerapan sepak bola mini di SMPN 16 Kota Tangerang Selatan antara lain : 1) SMPN 16 Kota Tangerang Selatan mempunyai halaman yang cukup luas untuk mempraktikkan sepak bola mini, 2) Siswanya terutama putra sangat hobi akan sepak bola mini, 3) sekolah mempunyai fasilitas yang memadai, baik bola, pluit, gawang, dan kelengkapan olahraga lainnya. Hasil peningkatan hasil belajar yang memang tidak mencapai kategori sangat baik disebabkan beberapa faktor yang ada selama proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut antara lain karena sebagian siswa belum memahami peraturan secara menyeluruh tentang sepak bola mini. Terutama untuk kelompok putri, mereka masih keliru dengan peraturan sepak bola lapangan besar seperti bola out malah dilempar. Dan di dalam sepak bola mini, siswa kurang berlatih atau belajar secara mandiri, serta sebelumnya siswa belum mengetahui cara dan teknik yang benar dalam permainan Sepak bola. Kendala yang muncul selama proses pembelajaran adalah adanya siswi dan siswa yang belum memahami aturan main sepak bola mini sehingga ia merasa kesulitan untuk melaksanakan permainan modifikasi sepak bola. Dan yang menjadi kendala juga ada beberapa orang diantara siswa yang belum menguasai teknik dasar bermain bola (dribbling, stopping, passing, shooting, dan heading).

KESIMPULAN

Pembelajaran Penjasorkes dengan modifikasi permainan Sepak bola mini dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di SMPN 16 Kota Tangerang Selatan. Permainan ini dapat mencakup

semua aspek baik afektif, kognitif, dan psikomotor. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Proses penerapan sepak bola mini di dalam Penjasorkes harus memperhatikan beberapa aspek diantaranya : aspek fisik siswa, fasilitas, pemahaman terhadap peraturan yang dimodifikasi, dan perlu proses pembiasaan untuk mengasah skill dan teknik bermain.
2. Hasil akhir dari penerapan sepak bola mini terhadap hasil belajar siswa, secara rata-rata mampu meningkatkan hasil belajar dengan pencapaian nilai pada siklus ke II afektif sebesar 79,70%, Kognitif 80,14% dan Psikomotor 82,38%.
3. Yang menjadi kendala dalam permainan sepak bola mini ini adalah masih adanya siswa yang belum paham tentang aturan main dan belum menguasai sepenuhnya dari teknik dasar sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Y. (2012). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud.
- Herawati, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bumi Aksara.
- Kosasih, E. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Erlangga.
- Lutan, R. (2010). *Bimbingan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira.
- Ma'mun, A. dkk. (2010). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdiknas.