

Hasil belajar gerak dasar manipulative menggunakan permainan melambungkan bola ke sasaran

Learning outcomes of manipulative basic motion using the game of bounce the ball to the target

Mudzakkir Faozi^{1,*}, Ahmad Fathunnoor²

^{1,2}SDN Pasirsari 02 Indonesia

¹ mudzakkirfaozi1@gmail.com *

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar manipulative menggunakan permainan melambungkan bola ke sasaran padasiswa SD Negeri Pasirsari 02 Kota Pekalongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Class Action Research. Subjek penelitian ini siswa kelas III (Tiga) SD Negeri Pasirsari 02 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, siswa yang mengikutip Pembelajaran telah mencapai taraf kriteria ketuntasan minimal yang ditentukan yaitu nilai $\geq 7,5$. Rata-rata kelas dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif lambung tangkap bola dengan menggunakan sasaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata kelas mengalami kenaikan. Ini ditunjukkan dengan peningkatan 2% pada siklus ke II yaitu dari 74% pada siklus I dan meningkat menjadi 76 % pada siklus ke II dan meningkat 4% pada siklus ke III menjadi 80 %.

Kata Kunci: Belajar, Gerak, Manipulative, Melambungkan, Bola

This study aims to determine the increase in learning outcomes of basic manipulative movements using the game tossing the ball to the target at the students of SD Negeri Pasirsari 02 Pekalongan City. The type of research used is a Class Action Research (CAR) model or Class Action Research. The subjects of this study were students of class III (Three) SD Negeri Pasirsari 02 Pekalongan City for the academic year 2020/2021, totaling 16 students. The data analysis technique used was descriptive quantitative, students who took part in the learning had reached the minimum level of completeness criteria specified, namely the value 7,5 The class average in learning basic motion manipulative catching the ball using a target has a positive impact on increasing student interest and motivation as indicated by the average class increase. This is indicated by an increase of 2% in the second cycle, namely from 74% in the first cycle and increased to 76% in the second cycle and an increase of 4% in the third cycle to 80%.

Keywords: Learn, Motion, Manipulative, Bounce, Ball

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Gerak Dasar Manipulatif (Lambung tangkap bola) merupakan salah satu pembelajaran yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran

pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam kenyataan lebih dari sekedar mengembangkan ketrampilan olahraga. Pengajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Kondisi belum efektifnya kegiatan pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah kurangnya sarana dan prasarana olahraga, kurangnya variasi pengembangan model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga karena materi yang terlalu monoton dan tidak menjadikan pelajaran olahraga menjadi bagian pelajaran yang digemari dandinantikan. Hasil pengamatan tentang pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di kota Pekalongan pada umumnya dan di SD Negeri Pasirsari 02 pada khususnya, menunjukkan bahwa teknik yang digunakan pada pembelajaran penjasorkes relatif sama, yaitu untuk pembelajaran lambung tangkap bola masih kurang siswa menguasai pelajaran. Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran lambung tangkap bola dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa, tidak memperhatikan proses yang dilakukan, yang lebih disayangkan bahwa cara yang digunakan sangat membosankan dan menjenuhkan, sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan lambung tangkap bola menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya.

Guru mengalami kesulitan menentukan metode yang tepat dalam pembelajaran lambung tangkap bola kecil, padahal untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam lambung tangkap bola kecil dibutuhkan metode yang sifatnya menarik, dan tidak membosankan, yaitu dengan metode bermain sesuai dengan karakter siswa yang tergolong anak-anak yang masih suka bermain sehingga bisa direspon baik oleh siswa. Sejauh ini hasil pembelajaran siswa masih jauh dari hasil yang diharapkan. Hal ini diketahui dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru ternyata masih banyak siswa yang belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu 75. Hasil belajar materi gerak dasar manipulative lambung tangkap bola kelas III hanya mencapai 35% atau hanya 7 siswa dari 20 siswa yang mencapai KKM pada materi gerak dasar manipulative lambung tangkap bola kecil. Berangkat dari hal tersebut diperlukan usaha dari guru untuk dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulative lambung tangkap bola pada siswa kelas III SD Negeri Pasirsari 02 Kota Pekalongan. Dasar pemikiran inilah yang menjadi alasan penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulative lambung tangkap bola pada siswa kelas III SD Negeri Pasirsari 02 Kota Pekalongan. Permainan melambung bola kesasaran bertujuan untuk merangsang siswa terhadap peningkatan penguasaan melambung dengan daya keakurasian

yang baik dan menangkap bola dengan tepat. Namun dari model pembelajaran tersebut belum diketahui keefektifitasnya, karena pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui apakah pembelajaran tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar. Untuk itu perlu adanya penelitian yang menggunakan model tersebut. Permainan melambungkan bola ke sasaran diharapkan dapat menjadi rangsangan siswa terhadap penguasaan melambungkan dan menangkap bola dengan baik.

METODE

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung dari pertanggungjawaban metode penelitian. Dalam penggunaan metode penelitian diharapkan dapat tepat sasaran dan dapat bermanfaat, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penggunaan metode penelitian ini yaitu dengan penelitian tindakan kelas (PTK).

Prosedur Tindakan

Penelitian tindakan kelas terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (planning), tindakan (action), pengamatan (observing), refleksi (reflection), (Agus Kristiyanto, 2010:55). Adapun langkah yang dilakukan penelitian ini sebagai berikut:

1. Perencanaan (planning)

Dalam tahap perencanaan ini meliputi pengenalan pembelajaran dengan metode discovery serta menyiapkan permainan dan alat yang diperlukan dalam proses pembelajaran yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan Tindakan (action)

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu kegiatan dilaksanakannya skenario pembelajaran yang telah direncanakan.

3. Pengamatan (observing)

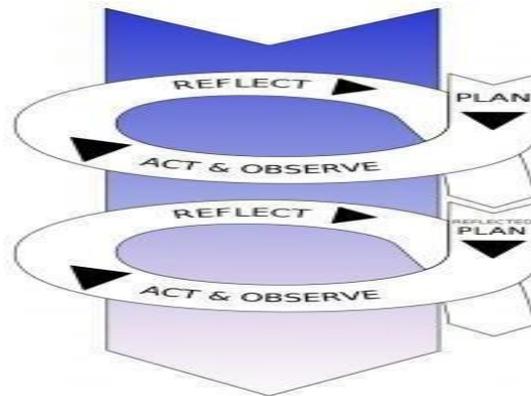
Observer mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauh mana efek pembelajaran dalam meningkatkan pembelajaran yang dapat dilihat dari motivasi dan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

4. Refleksi (reflection)

Refleksi merupakan suatu kegiatan perenungan secara kritis apa yang terjadi selama pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Tujuan utama PTK adalah untuk peningkatan dan perbaikan layanan profesionalisme guru dalam menangani proses belajar mengajar (PBM). Model penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Agus Kristiyanto (2010:55) yang setiap siklus/ penelitiannya terdiri

atas empat langkah, yaitu perencanaan, tindakan dan pengamatan, serta refleksi. Secara rinci ditunjukkan dalam gambar berikut ini :



Gambar 1. Siklus PTK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA PADA SIKLUS I

No.	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Abas Chairil Dzulham	83	80	70	233	78	T
2	Ahmad Zidan Fawaid	85	100	90	275	92	T
3	Armega Rafa Wahyu Aulia	76	80	80	236	79	T
4	Callisa Putri Maharani	73	60	70	203	68	TT
5	Daffa Nur Rizky	73	60	80	213	71	TT
6	Faeyza Nur Arifin	75	80	80	235	78	T
7	Firsty Giftha Virginia	78	80	70	228	76	T
8	Hana Nur Afifa	72	60	70	202	67	TT
9	Hanna Rizky	70	60	70	200	67	TT
10	Ibnu April Fadalalah	72	40	60	172	57	TT
11	Istifana Yaquti	82	80	90	252	84	T
12	Janeta Qyara Nadhifa	72	60	80	212	71	TT
13	Khaerul Nur Rohman	76	80	80	236	79	T
14	Muhamad Alfian Sabiqi	73	60	70	203	68	TT
15	Muhammad Arfan Ma'ruf	73	60	80	213	71	TT
16	Zahra Ayu Syafitri	75	80	80	235	78	T
Jumlah					3548		

Persentase ketuntasan siswa

Siswa yang tuntas = $\frac{8}{16} \times 100\% = 50\%$

Siswa yang tidak tuntas = $\frac{8}{16} \times 100\% = 50\%$

$$\text{Rata-rata kelas} = 3548/4800 \times 100\% = 74\%$$

Berdasarkan data diatas bahwa 50% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 74 hal ini menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 75% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu :

1. Siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran lambung tangkap bola kecil dengan sasaran kertas ditembok lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target yang ditentukan.
2. Peneliti lebih fokus dalam melaksanakan pembelajaran daring sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

HASIL KETUNTASAN BELAJAR SISWA PADA SIKLUS II

No.	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Abas Chairil Dzulham	83	80	70	233	78	T
2	Ahmad Zidan Fawaid	85	100	90	275	92	T
3	Armega Rafa Wahyu Aulia	76	80	80	236	79	T
4	Callisa Putri Maharani	73	80	70	223	74	TT
5	Daffa Nur Rizky	73	60	80	213	71	TT
6	Faeyza Nur Arifin	75	80	80	235	78	T
7	Firsty Giftha Virginia	78	80	70	228	76	T
8	Hana Nur Afifa	75	60	70	205	68	TT
9	Hanna Rizky	78	80	70	228	76	T
10	Ibnu April Fadalah	72	40	70	182	61	TT
11	Istifana Yaquti	82	80	70	232	77	T
12	Janeta Qyara Nadhifa	72	60	70	202	67	TT
13	Khaerul Nur Rohman	78	80	70	228	76	T
14	Muhamad Alfian Sabiqi	73	80	90	243	81	TT
15	Muhammad Arfan Ma'ruf	75	80	80	235	78	TT
16	Zahra Ayu Syafitri	78	80	70	228	76	T
Jumlah					3626		

Prosentase ketuntasan siswa

$$\text{Siswa yang tuntas} = 10/16 \times 100\% = 62,5 \%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = 6/16 \times 100\% = 37,5 \%$$

$$\text{Rata-rata kelas} = 3626/4800 \times 100\% = 76\%$$

Data diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lambung tangkap bola kesasaran kertas pada siklus II nilai rata-rata meningkat. Peningkatan

tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu 62,5 % (10 siswa) dari jumlah keseluruhan 16 siswa. Sedangkan nilai rata-rata kelas meningkat dari 74 menjadi 76 % Setelah diadakan refleksi secara menyeluruh dengan adanya perbaikan-perbaikan tindakan yang di lakukan pada siklus II dapat disimpulkan terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa dari pra siklus sampai siklus II. Adapun penyebab peningkatan tersebut adalah karena adanya penggunaan sasaran kertas dalam permainan lambung sasaran, adanya perbaikan kinerja guru dan pemberian motivasi pada siklus II. Dengan penggunaan sasaran kertas pada permainan lambung sasaran, siswa menjadi lebih bersemangat, senang dan fokus pada siklus II ini mereka sudah terbiasa dan mengerti permainannya.

**Hasil Ketuntasan Belajar Siswa
Pada Siklus III**

No.	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Abas Chairil Dzulham	83	80	80	243	81	T
2	Ahmad Zidan Fawaid	85	100	90	275	92	T
3	Armega Rafa Wahyu Aulia	76	80	80	236	79	T
4	Callisa Putri Maharani	73	80	90	243	81	T
5	Daffa Nur Rizky	73	80	90	243	81	T
6	Faeyza Nur Arifin	75	80	80	235	78	T
7	Firsty Giftha Virginia	78	80	80	238	79	T
8	Hana Nur Afifa	75	80	60	215	72	TT
9	Hanna Rizky	73	80	80	233	78	T
10	Ibnu April Fadalah	75	80	80	235	78	T
11	Istifana Yaquti	82	80	80	242	81	T
12	Janeta Qyara Nadhifa	75	80	80	235	78	T
13	Khaerul Nur Rohman	75	80	80	235	78	T
14	Muhamad Alfian Sabiqi	73	80	90	243	81	T
15	Muhammad Arfan Ma'ruf	75	80	80	235	78	T
16	Zahra Ayu Syafitri	78	80	80	238	79	T
Jumlah					3824		

Prosentase ketuntasan siswa

$$\text{Siswa yang tuntas} = 15/16 \times 100\% = 93,75 \%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = 1/16 \times 100\% = 6,25 \%$$

$$\text{Rata-rata kelas} = 3824/3600 \times 100\% = 80\%$$

Data diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lambung tangkap bola kesarasan kertas pada siklus III nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu 93,75 % siswa (15 siswa) dari jumlah keseluruhan 16 siswa. Sedangkan nilai rata-rata kelas meningkat dari 76 menjadi 80. Setelah diadakan refleksi secara menyeluruh dengan adanya perbaikan-perbaikan tindakan yang di lakukan pada siklus III dapat disimpulkan terjadi peningkatan ketuntasan belajar

siswa dari pra siklus sampai siklus III. Adapun penyebab peningkatan tersebut adalah karena adanya penggunaan sasaran kertas dalam permainan lambung sasaran, adanya perbaikan kinerja guru dan pemberian motivasi pada siklus III. Dengan penggunaan sasaran kertas pada permainan lambung sasaran, siswa menjadi lebih bersemangat, senang dan fokus pada siklus III ini mereka sudah terbiasa dan mengerti permainannya.

Pembahasan

Pembahasan prestasi belajar yang diraih siswa ini berdasar temuan yang dilakukan peneliti saat melaksanakan tindakan perbaikan terhadap 12 siswa kelas III SD Negeri Pasirsari 02 Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan pada mata pelajaran Penjasorkes. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa pembelajaran tidak terlepas dari evaluasi untuk mengetahui prestasi belajar siswa, dan dalam pembelajaran lambung tangkap dengan sasaran keranjang yang telah peneliti laksanakan, berdasar temuan dan refleksi dapat dikemukakan beberapa perubahan yang terjadi.

Berdasarkan hasil tindakan siklus I dan diskusi dengan teman sejawat menyatakan bahwa pembelajaran yang sudah dilaksanakan sudah menunjukkan kemajuan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keberhasilan siswa yang dapat menguasai materi pelajaran penjasorkes lebih dari 75%. Hal ini didasarkan dari siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal dengan mendapatkan nilai minimal 75. Siswa yang semula tidak bisa melambungkan bola dengan akurasi yang baik, setelah melambungkan dengan sasaran kertas menjadi lebih terarah. Siswa yang sebelumnya menangkap bola kurang konsentrasi sehingga tidak bisa menangkap bola dengan baik menjadi lebih baik dan konsentrasi lebih baik karena ada sasaran kertas yang menjadi daya tariknya. Prestasi belajar ini dapat terlihat dari peningkatan hasil belajar dari Pra siklus ke siklus I kemudian siklus II dan siklus III yaitu dari 70,8 % menjadi 74 % pada siklus I kemudian menjadi 76 % pada siklus II dan 80 % pada siklus III.

Dalam proses belajar mengajar siswa terlihat semangat, mendengarkan, atau memperhatikan penjelasan guru pada pembelajaran daring, melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat dikatakan bahwa aktifitas siswa sangat aktif mengikuti pembelajaran dengan media. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka juga berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minatpun akan berkurang (Elizabeth B. Hurlock;114)

Begitu pula untuk belajar sangat diperlukan adanya minat dan motivasi. *Motivation is an essential condition of learning* (dalam bukunya Sardiman, 2010;84). Bahwa hasil belajar

akan menjadi optimal, kalau ada motivasi dan motivasi dapat muncul jika ada minat. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pembelajaran itu. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa modifikasi alat menggunakan sasaran kertas pada pembelajaran gerak dasar manipulatif lambung tangkap bola mata pelajaran penjasorkes pada siswa Kelas III Semester I SD Negeri Pasirsari 02 Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan tahun pelajaran 2020/2021 dapat meningkatkan keterampilan siswa

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Lambung Tangkap Bola Menggunakan Permainan Melambung Bola Kesasaran Pada Siswa Kelas III SD Negeri Pasirsari 02 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2020 / 2021” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut : Model pembelajaran lambung tangkap bola menggunakan sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lambung tangkap bola.

Lambung tangkap bola dengan menggunakan sasaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa pada siklus I yaitu 50 %, sedangkan pada siklus II mencapai 62,5 %, dan pada siklus ke III ketuntasan belajar menjadi 93,75 % hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil belajar sebesar 12,5 % pada siklusII dan 31,25 % pada siklus III.

Rata-rata kelas dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif lambung tangkap bola dengan menggunakan sasaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata kelas mengalami kenaikan. Ini ditunjukkan dengan peningkatan 2% pada siklus ke II yaitu dari 74% pada siklus I dan meningkat menjadi 76 % pada siklus ke II dan meningkat 4% pada siklus ke III menjadi 80%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, Ateng. 1992. Asas dan landasan pendidikan jasmani. Semarang. Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Anni, 2009. Psikologi Pendidikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang Pres.
- Achmad Sugandi, 2004. Teori Pembelajaran. Semarang :UPT MKK UNNESS Adang, Suherman, 2000. prinsip – prinsip perkembangan dan modifikasipermainan. Semarang, Depdiknas
- Agus Kristiyanto, 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. UNS Press.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Alvian, Nur Achmad. 2013 Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Keseimbangan

- Melalui Pendekatan Permainan Si Bolang. Skripsi UNNES.
- Amung Ma'mun dan Yuda M. Saputra. 2000. Perkembangan gerak dan belajar gerak : Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian. Jakarta : PT rineka cipta. Djumidar, 1997. Dasar-dasar Atletik. Jakarta Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Eko, Ariyanto. 2012 Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi, Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung. Skripsi UNNES.
- Elizabeth B. Hurlock, 1993. Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta: Erlangga Hamzah B. Uno, 2009. Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan, Cukup. 2012 Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Pembelajaran Pendekatan Bermain. Skripsi UNS.
- Kurikulum Penjas, 2004 Standar Kompetensi Penjas SD/MI. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Muhammad Surya. 2004. Psikologi pembelajaran dan pengajaran. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.
- Rusli Lutan, 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan & Sumardianto. 2000. Filsafat Olahraga : Depdikbud.
- Slameto, 2010. Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Sikumbang, M dkk. 1982. Kesegaran Jasmani. Padang
- Silabus Pendidikan Olahraga SD N Sokatengah 02, tahun 2012. Soemitro. 1992. Permainan kecil. Jakarta : Depdiknas Sukintaka. 1992. Teori Bermain untuk D2 PGSD : Depdikbud
- Sutrisno, Hadi. 2001. Metodologi research. Yogyakarta : Andi offset.
- Tim Abdi Guru. 2007. Penjasorkes untuk SD kelas V. Semarang : Erlangga. Wahjoedi. 2001.