



## Optimalisasi Kemampuan Lari Jarak Pendek Siswa Fase B melalui Permainan Bola Keranjang di SDN Blitar

**Anton Wijayanto\* , Puspodari**

Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: anton.talun@gmail.com

**Diterima:**  
17 Januari 2024

**Dipresentasikan:**  
20 Januari 2024

**Disetujui Terbit:**  
3 Februari 2024

### ABSTRAK

Hasil pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan lari bola keranjang menunjukkan peningkatan yang signifikan, seperti tergambar dari data hasil penelitian. Pengamatan terhadap aktivitas siswa selama proses belajar mengajar pada siklus I mencapai 50%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 93%, mengindikasikan peningkatan sebesar 43%. Rata-rata ketuntasan belajar siswa juga menunjukkan peningkatan yang berarti, yakni dari 80,3 pada siklus I menjadi 92,4 pada siklus II, menandakan peningkatan sebesar 12,1. Peningkatan tersebut mencerminkan efektivitas pendekatan permainan dalam meningkatkan keterlibatan dan prestasi belajar siswa dalam lari jarak pendek. Hasil ini mendukung konsep bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa, sekaligus memberikan dampak positif pada hasil belajar mereka.

**Kata Kunci:** Lari Jarak Pendek, Permainan, Bola Keranjang

### LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan secara menyeluruh. Tujuannya adalah untuk mengembangkan berbagai aspek, termasuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih dan direncanakan secara sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam implementasi pembelajaran PJOK, beberapa cabang olahraga diajarkan sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang disertakan dalam kurikulum tersebut adalah Atletik. Pada fase B kurikulum, ditetapkan tujuan pembelajaran yang mencakup praktik berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi awal yang diharapkan adalah peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, seperti jalan, lari, dan lompat. Seorang guru PJOK perlu memperhatikan perkembangan, karakteristik, kemampuan, serta minat anak-anak untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik. Dalam cabang olahraga atletik, terdapat empat nomor, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, khususnya pada nomor lari jarak pendek di SDN Blitar Kota Blitar, terlihat bahwa metode yang diterapkan cenderung mengikuti pendekatan olahraga prestasi seperti yang umum diajarkan kepada orang dewasa. Namun, hal ini tidak selaras dengan preferensi anak-anak sekolah dasar yang lebih suka bermain. Sebagai hasilnya, pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dianggap kurang menarik atau

bahkan membosankan bagi para siswa. Temuan ini diperkuat oleh evaluasi guru, yang menunjukkan bahwa masih ada sejumlah siswa (sekitar 28,5% dari total siswa fase B, atau 8 dari 28 siswa) yang belum mencapai nilai KKM yang telah ditentukan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan memiliki peran penting karena memiliki tugas dan tujuan yang serupa dengan pendidikan jasmani itu sendiri. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah meningkatkan kualitas manusia dan membentuk manusia Indonesia secara menyeluruh, dengan fokus pada seluruh aspek pribadi manusia (Sukintaka, 1992:11). Pendekatan bermain menjadi suatu bentuk pembelajaran yang diaplikasikan melalui permainan. Menurut Wahjoedi (1999:121), "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang disajikan dalam bentuk atau situasi permainan."

Permainan bola keranjang, adalah suatu bentuk olahraga yang melibatkan dua tim yang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan ini tidak hanya melibatkan keterampilan memasukkan bola ke dalam keranjang, tetapi juga melibatkan taktik, kerjasama tim, dan kemampuan fisik seperti lari, melompat, dan mengontrol bola.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan implementasi suatu model pembelajaran serta bagaimana hasil yang diharapkan dapat dicapai. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menerapkan model PTK yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart (1990). Proses penelitian dilakukan dalam 2 siklus, dengan peneliti menjalankan beberapa tahapan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2010). Setelah setiap siklus tindakan, dilakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif kualitatif, melibatkan langkah-langkah seperti reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknis analisis terhadap peningkatan pada Hasil Belajar antara Siklus I dan Siklus II. Rumus yang digunakan adalah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Dengan klasifikasi seperti pada Tabel 1

**Tabel 1. Tabel Kategori Nilai dengan Klasifikasi**

| Nilai akhir | Predikat<br>( Keterampilan) | Klasifikasi Sikap   |
|-------------|-----------------------------|---------------------|
| 86 s/d 100  | A                           | SB (Sangat Baik)    |
| 81 s/d 85   | A-                          |                     |
| 76 s/d 80   | B+                          | B (Baik)            |
| 71 s/d 75   | B                           |                     |
| 66 s/d 70   | B-                          |                     |
| 61 s/d 65   | C+                          | C (Cukup)           |
| 56 s/d 60   | C                           |                     |
| 51 s/d 55   | C-                          |                     |
| 46 s/d 50   | D+                          | K (Kurang)          |
| 0 s/d 45    | D                           |                     |
| Keterangan: |                             | s/d = sampai dengan |

Sedangkan untuk mengetahui ketuntasan belajar secara klasikal dapat menggunakan rumus sebagai berikut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang optimasi kemampuan lompat jauh siswa fase B melalui permainan bola keranjang pada siklus 1

**Tabel 2. Hasil Nilai Kelompok pada Siklus I**

| Nama Kelompok | No | Nama Anggota | L/P | Nilai | Predikat | Keterangan |
|---------------|----|--------------|-----|-------|----------|------------|
| Merah (A)     | 1  | A. A.        | P   | 67    | B-       | Blm Tuntas |
|               | 2  | A. S.        | P   |       |          |            |
|               | 3  | A. R. R.     | L   |       |          |            |
|               | 4  | B. G. R.     | P   |       |          |            |
|               | 5  | B. A. R.     | L   |       |          |            |
|               | 6  | D. T.        | P   |       |          |            |
|               | 7  | D. A.        | P   |       |          |            |
| Putih (A)     | 1  | D. T.        | P   | 100   | A        | Tuntas     |
|               | 2  | E. N. D. R.  | L   |       |          |            |
|               | 3  | F.           | L   |       |          |            |
|               | 4  | F. R.        | L   |       |          |            |
|               | 5  | J. W. P. W.  | L   |       |          |            |
|               | 6  | K. A. S. P.  | L   |       |          |            |
|               | 7  | M. G. P.     | L   |       |          |            |
| Merah (B)     | 1  | M. J. A.     | L   | 83    | B+       | Tuntas     |
|               | 2  | M. N.        | L   |       |          |            |
|               | 3  | M. D. N. P.  | L   |       |          |            |
|               | 4  | M. F. A.     | L   |       |          |            |
|               | 5  | N. C. Z. C.  | P   |       |          |            |
|               | 6  | R. K. M.     | P   |       |          |            |
|               | 7  | Rv A. C. L.  | L   |       |          |            |
| Putih (B)     | 1  | R. A. A. P.  | L   | 67    | B-       | Blm Tuntas |
|               | 2  | R. P. J.     | L   |       |          |            |
|               | 3  | S. M.        | P   |       |          |            |
|               | 4  | S. N.        | P   |       |          |            |
|               | 5  | V. E. N.     | P   |       |          |            |
|               | 6  | L. M. S.     | P   |       |          |            |
|               | 7  | Y. P. P.     | L   |       |          |            |

Pembagian kelompok di siswa fase B SDN Blitar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, ketika penerapan model pembelajaran permainan bola keranjang dilaksanakan dengan membagi siswa menjadi 4 kelompok. Pemberian nama kelompok berdasarkan warna nomor kelompok. Hasil yang diperoleh adalah kelompok merah (A) mendapatkan nilai 67, kelompok putih (A) mendapatkan nilai 100, kelompok merah (B) mendapatkan nilai 83, dan kelompok putih (B) mendapatkan nilai 67. Daftar nilai Individu Teknik gerakan tungkai dalam lari siswa fase B SDN Blitar Kota Blitar siklus 1 Pembelajaran 1 pada Tabel 3.

**Tabel 3 Daftar Nilai Individu Teknik Gerakan Lari Siklus I**

| No        | Nama      | L/P | Teknik gerakan tungkai dalam lari | Predikat | Keterangan   |
|-----------|-----------|-----|-----------------------------------|----------|--------------|
| 1         | A. A.     | P   | 60                                | C        | Belum Tuntas |
| 2         | A. S.     | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 3         | A. R.R.   | L   | 40                                | D        | Belum Tuntas |
| 4         | B. G.R    | P   | 65                                | C+       | Belum Tuntas |
| 5         | B. A.R    | L   | 55                                | C-       | Belum Tuntas |
| 6         | D. T.     | P   | 57                                | C        | Belum Tuntas |
| 7         | D. A.     | P   | 62                                | C+       | Belum Tuntas |
| 8         | D. T.     | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 9         | E. N. D.R | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 10        | F.        | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 11        | F. R.     | L   | 65                                | C+       | Belum Tuntas |
| 12        | J. W.P.W  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 13        | K. A.S.P. | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 14        | M. G. P.  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 15        | M. J. A.  | L   | 65                                | C+       | Belum Tuntas |
| 16        | M. N.     | L   | 55                                | C-       | Belum Tuntas |
| 17        | M. D. N.P | L   | 57                                | C        | Belum Tuntas |
| 18        | M. F.A    | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 19        | N. C.Z.C  | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 20        | R. K.M    | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 21        | Rv A.C.L  | L   | 56                                | C        | Belum Tuntas |
| 22        | R. A.A.P  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 23        | R. P.J    | L   | 70                                | B-       | Belum Tuntas |
| 24        | S.M.      | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 25        | S. N.     | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 26        | V. E.N    | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 27        | L. M.S    | P   | 74                                | B        | Belum Tuntas |
| 28        | Y. P.P    | L   | 69                                | B-       | Belum Tuntas |
| Rata-rata |           |     | 80,35                             | B-       | Belum Tuntas |

Dari Tabel 3, diketahui bahwa hasil penilaian untuk tes ketrampilan individu di siswa fase B SDN Blitar memperoleh nilai rata-rata yakni 80,35. Yaitu ada 14 siswa atau 50% secara keseluruhan yang telah tuntas belajarnya, atau mampu melakukan praktik lari jarak pendek dengan baik, dan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Namun demikian, masih ada 14 siswa yang belum mampu melakukan praktik dengan baik, sehingga perlu dilakukan penelitian pada siklus selanjutnya.

Pembelajaran lari cepat melalui pendekatan permainan ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Piaget dalam Isjoni (2010). Piaget mengemukakan bahwa perkembangan kognitif anak melibatkan empat tahap, yakni tahap sensorimotor (umur 0-2 tahun), tahap praoperasional (umur 2-7 tahun), tahap operasional konkret (umur 7-11 tahun), dan tahap operasional formal (umur 11 tahun ke atas).

Sesuai dengan teori tersebut, Sumantri dan Sukmadinata dalam Wardani (2012) menyatakan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar meliputi: (1) kesenangan bermain, (2) kesenangan bergerak, (3) kesenangan bekerja dalam kelompok, dan (4) kesenangan merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Pada siklus I, hasil pengamatan proses pembelajaran yang terkait dengan sikap aktivitas siswa menunjukkan rata-rata kemampuan melakukan lari jarak pendek mencapai 80,3. Perolehan skor tersebut, masih belum mencapai batas yang diinginkan, hal ini disebabkan oleh kelemahan dalam proses pembelajaran, yaitu respon siswa terhadap materi pembelajaran masih rendah dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran juga masih kurang. Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa mencapai persentase 50%, sehingga masih terdapat kelemahan, yaitu sejumlah siswa yang belum mencapai tingkat ketuntasan. Target peneliti sebesar 85% dari jumlah siswa untuk mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) belum tercapai. Oleh karena itu, diperlukan siklus kedua guna memperbaiki kelemahan-kelemahan tersebut.

Berdasarkan Tabel 4, diketahui hasil nilai kelompok pada siklus II menunjukkan hasil bahwa kelompok merah (A) mendapatkan nilai 92, kelompok putih (A) mendapatkan nilai 100, kelompok merah (B) mendapatkan nilai 100, kelompok putih (B) mendapatkan nilai 91.

**Tabel 4 Hasil Nilai Kelompok pada Siklus II**

| Nama Kelompok | No | Nama Anggota | L/P | Nilai | Predikat | Keterangan |
|---------------|----|--------------|-----|-------|----------|------------|
| Merah (A)     | 1  | A. A.        | P   | 92    | A        | Tuntas     |
|               | 2  | A. S.        | P   |       |          |            |
|               | 3  | A. R. R.     | L   |       |          |            |
|               | 4  | B. G. R.     | P   |       |          |            |
|               | 5  | B. A. R.     | L   |       |          |            |
|               | 6  | D. T.        | P   |       |          |            |
|               | 7  | D. A.        | P   |       |          |            |
| Putih (A)     | 1  | D. T.        | P   | 100   | A        | Tuntas     |
|               | 2  | E. N. D. R.  | L   |       |          |            |
|               | 3  | F.           | L   |       |          |            |
|               | 4  | F. R.        | L   |       |          |            |
|               | 5  | J. W. P. W.  | L   |       |          |            |
|               | 6  | K. A. S. P.  | L   |       |          |            |
|               | 7  | M. G. P.     | L   |       |          |            |
| Merah (B)     | 1  | M. J. A.     | L   | 100   | A        | Tuntas     |
|               | 2  | M. N.        | L   |       |          |            |
|               | 3  | M. D. N. P.  | L   |       |          |            |
|               | 4  | M. F. A.     | L   |       |          |            |
|               | 5  | N. C. Z. C.  | P   |       |          |            |
|               | 6  | R. K. M.     | P   |       |          |            |
|               | 7  | Rv A. C. L.  | L   |       |          |            |
| Putih (B)     | 1  | R. A. A. P.  | L   | 91    | A        | Tuntas     |
|               | 2  | R. P. J.     | L   |       |          |            |
|               | 3  | S. M.        | P   |       |          |            |
|               | 4  | S. N.        | P   |       |          |            |
|               | 5  | V. E. N.     | P   |       |          |            |
|               | 6  | L. M. S.     | P   |       |          |            |
|               | 7  | Y. P. P.     | L   |       |          |            |

Dari Tabel 5, diketahui nilai akhir rata-rata siswa fase B di SDN Blitar pada mata pelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek pada siklus II adalah 92,4. Nilai rata-rata tersebut sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yakni 75. Dari 28 siswa

yang tuntas pada siklus II sebanyak 26 siswa (93%) dan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa (7%). Secara klasikal pembelajaran pada siklus II dikatakan sudah tuntas karena siswa yang tuntas telah mencapai 93%.

**Tabel 5 Daftar nilai individu teknik gerakan lari Siklus II**

| No        | Nama      | L/P | Teknik gerakan tungkai dalam lari | Predikat | Keterangan   |
|-----------|-----------|-----|-----------------------------------|----------|--------------|
| 1         | A. A.     | P   | 90                                | A        | Tuntas       |
| 2         | A. S.     | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 3         | A. R R.   | L   | 50                                | D+       | Belum Tuntas |
| 4         | B. G.R    | P   | 86                                | A-       | Tuntas       |
| 5         | B. A.R    | L   | 87                                | A-       | Tuntas       |
| 6         | D. T.     | P   | 87                                | A-       | Tuntas       |
| 7         | D. A.     | P   | 90                                | A-       | Tuntas       |
| 8         | D. T.     | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 9         | E. N. D.R | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 10        | F.        | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 11        | F. R.     | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 12        | J. W.P.W  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 13        | K. A.S.P. | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 14        | M. G. P.  | L   | 90                                | A-       | Tuntas       |
| 15        | M. J. A.  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 16        | M. N.     | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 17        | M. D. N.P | L   | 90                                | A-       | Tuntas       |
| 18        | M. F.A    | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 19        | N. C.Z.C  | P   | 90                                | A-       | Tuntas       |
| 20        | R. K.M    | P   | 90                                | A-       | Tuntas       |
| 21        | Rv A.C.L  | L   | 92                                | A        | Tuntas       |
| 22        | R. A.A.P  | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 23        | R. P.J    | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 24        | S.M.      | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 25        | S. N.     | P   | 50                                | D+       | Belum Tuntas |
| 26        | V. E.N    | P   | 95                                | A        | Tuntas       |
| 27        | L. M.S    | P   | 100                               | A        | Tuntas       |
| 28        | Y. P.P    | L   | 100                               | A        | Tuntas       |
| RATA-RATA |           |     | 92.4                              | A        | Tuntas       |

Pada siklus II, hasil pengamatan proses pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran menunjukkan peningkatan signifikan dengan persentase sebesar 93%. Ini mencerminkan peningkatan sebesar 43% dari pertemuan sebelumnya. Selain itu, tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 2 mencapai rata-rata 92,4. Dengan pencapaian ini, siklus II tidak hanya mencapai target, melainkan juga melebihi target yang diinginkan oleh peneliti, yaitu 85%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa telah tercapai secara maksimal, di mana 26 siswa berhasil menyelesaikan pembelajaran dan mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan.

Siswa pada usia sekolah dasar lebih condong kepada jenis permainan dalam konteks kegiatan belajar mereka. Pendekatan permainan bola keranjang ternyata dapat meningkatkan minat siswa untuk terlibat dalam kegiatan dengan penuh dedikasi. Sebagaimana dijelaskan



sebelumnya, minat diartikan sebagai perasaan ketertarikan terhadap suatu objek tanpa adanya dorongan eksternal, semata-mata karena rasa suka atau senang terhadap objek tersebut. Pandangan ini sejalan dengan Mohamad Surya (2004:100), yang mendefinisikan minat sebagai perasaan suka atau tidak suka saat menghadapi suatu objek. Minat berkaitan erat dengan perasaan suka atau senang seseorang terhadap suatu objek, dan memiliki pengaruh besar dalam mencapai prestasi dalam pekerjaan, jabatan, atau karier. Seseorang yang tidak memiliki minat dalam suatu pekerjaan cenderung kesulitan untuk menyelesaikannya dengan baik.

Selain menggunakan pendekatan permainan, pada setiap pertemuan dalam penelitian, guru memacu dan memberikan rangsangan terhadap siswa agar dapat meningkat hasil belajar serta kemampuan mereka mempraktekkan lari jarak pendek. Guru memberikan motivasi terhadap siswa, dan siswa untuk memperhatikan penjelasan dan melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Hamzah B. Uno (2009:), bahwa motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Hal ini juga dinyatakan oleh Sugandi, (2004) yang menyatakan bahwa motivasi ialah dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Motivasi memegang peranan penting dalam belajar. Makin kuat motivasi seseorang dalam belajar makin optimal dalam melakukan aktivitas belajar. Dengan kata lain intensitas proses pembelajaran sangat ditentukan oleh motivasi.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang menunjukkan adanya peningkatan, yang diperoleh dari data hasil penelitian. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengamatan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I sebesar 50% sedangkan pada siklus II sebesar 93% , menunjukkan peningkatan sebesar 43%. Data hasil rata-rata ketuntasan belajar siswa siklus I mencapai 80,3 sedangkan pada siklus II mencapai 92,4 menunjukkan peningkatan sebesar 12,1.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Sugandi, dkk. 2004. *Teori Pembelajaran*. UPT MKK UNNES
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamzah B. Uno, 2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Isjoni. 2010. *Pembelajaran Kooperatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mohamad Surya, 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Mulyani Sumantri dan Johar Permana. 1998. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka, 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD*: Depdikbud
- Wahjoedi. 1992. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.