PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PARE IV TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memeperoleh Gelar Sajana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

OLEH :

DEDE YULI PRAYOGO

NPM : 11.1.01.09.0116

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

2015

Halaman Persetujuan

Skripsi Oleh :

DEDE YULI PRAYOGO
NPM : 11.1.01.09.0116

Dengan Judul :

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PARE IV
TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Setyo Harmono, M.Pd	**Budiman Agung Pratama, M .Pd**
NIDN.0727095001	**NIDN.0706078801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

DEDE YULI PRAYOGO
NPM : 11.1.01.09.0116

Dengan Judul :
PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PARE IV TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui :
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PARE IV TAHUN AJARAN 2014/2015

Oleh :
Dede Yuli Prayogo
11.1.01.09.0116
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Program Studi Penjaskesrek
Dedeyuli87@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd Budiman Agung Pratama, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV. Bentuk penelitian ini adalah penelitian *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen. Lokasi penelitian adalah di SDN Pare IV Kediri. Peneliti mengumpulkan data dari 24 siswa kelas IV dan V SDN Pare IV sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes kesegaran jasmani (TKJI). Berdasarkan analisis dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes metode permainan tradisional diperoleh perhitungan, yaitu t_{hitung} sebesar 11,125 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% d.b = (N-1) (24-1) = 23 sebesar 2,069. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau t_{hitung} = 11,125 > t_{tabel} = 2,069. Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada kelas IV dan V SDN Pare IV dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV.

Kata kunci: Pengaruh, Permainan Tradisional, Kesegaran Jasmani

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam

pengajaran 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 memeliharan kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum KTSP untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 7-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus

mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis maupun mental.

Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan intregitas jasmaniah dan rokhaniah ideal, yang merupakan perpaduan secara harmonis dua unsur antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000:63). Seseorang yang memiliki kesehatan mental dan jasmani yang baik dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentras tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki intregitas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Masalah kesehatan mental dan kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan seorang anak usia sekolah. Hal ini terbukti di SDN Pare IVyang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusai antara 7-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002:21-27), khususnya siswa kelas IV dan V bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam dirinya tumbuh rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di lain pihak kenyataan di SDN Pare IV terdapat juga anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Walaupun anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dimungkinkan juga anak-anak ini tingkat kebugarannya kurang baik, untuk itu peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani melalui metode permainan tradisional pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV, dengan judul penelitian: “Pengaruh Metode Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV Tahun Pelajaran 2014/ 2015

II. METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SDN Pare IV yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 14 laki-laki dan 10 perempuan (data pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015).

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling atau *sampling population*. Dikatakan sampel populasi karena masing-masing anggota populasi sekaligus bertindak menjadi anggota sampel penelitian yaitu semua siswa kelas IV dan V SDN Pare IV, sejumlah 24 orang.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini dibuat agar pelaksanaan proses penelitian lebih mudah dikerjakan, sehingga membantu peneliti dalam pengambilan data. Pada penelitian ini data di ambil pada waktu sebelum *treatmen* (perlakuan) dilakukan dan setelah *treatmen* (perlakuan) dilakukan, pengambilan data dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan siswa. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang hasil tendangan lambung jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test* . Hasil tes dicatat dalam satuan meter.

1. Tempat Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SDN Pare IV
2. Objek Penelitian

Siswa putra kelas IV dan V SDN Pare IV

3. Tenaga pembantu

III . HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Deskriptif Data Tes Awal Nilai Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV.

Data tes awal hasil nilai tes kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV tercantum dalam tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1: Tes Awal Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV.

No	Nama Siswa	Lari 40 M (Waktu)	Gantung Siku Tekuk (Waktu)	Baring Duduk 30 Detik (Jumlah)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 M (Waktu)
1	Ambar	09,84	0,7	13	25	04,56,12
2	Windi Lestari	09,92	0,7	6	23	04,14,79
3	Hawaria	08,52	0,17	13	24	03,50,35
4	Indri	09,77	0,7	6	20	04,85,97
5	Diah Widiana	09,70	0,16	9	24	03,43,55
6	Sofianti	08,53	0,19	18	34	03,34,33
7	Nanda	08,56	0,18	19	20	03,60,29
8	Mita Ruhaya	09,73	0,7	13	27	03,58,09
9	Sutriani	08,65	0,19	13	22	04,49,92
10	Nasta	09.90	0,7	6	19	04,36,03
11	AnugrahCandra	08,72	0,23	13	24	02,57,12
12	Ihwan	08,23	0,24	13	33	02,34,18
13	Carles	07,18	0,25	16	32	02,30,32
14	Jamil	08,25	0,25	17	31	02,34,87
15	Alex Sandro	08,72	0,50	19	34	02,36,65
16	Rizki	08,90	0,14	17	25	03,01,24
17	Noval	08,45	0,13	22	30	02,69,76
18	Adris	07,49	0,25	20	28	02,79,13
19	Moh. Ikbal	07,50	0,35	21	35	02,40,08
20	Ridwan	06,90	0,30	24	35	02,35,09
21	Haikal	07,50	0,14	16	26	02,82,13
22	Ramadhan	08,45	0,12	14	35	02,35,65
23	Zulkifli	08.90	0,14	15	28	02,82,53
24	Basori	08,72	0,13	19	23	03,46,03

Tabel 4.2 : Data Tes Awal Nilai Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV

Nama Siswa	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk (Jumlah)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter	Jmlh	Klasifikasi
Ambar	1	2	3	2	1	9	KS
Windi	1	2	2	2	2	9	KS
Hawaria	2	3	3	2	2	12	K
Indri	1	2	2	1	1	7	KS
Diah	1	3	2	2	2	10	K
Sofianti	2	3	4	4	2	15	S
Nanda	2	3	4	1	2	12	K
Mitaa	1	2	3	2	2	10	K
Sutriani	2	3	3	2	1	11	K
Nasta	1	2	2	1	1	7	KS
Anugrah	2	3	3	2	2	12	K
Ihwan	2	3	3	3	3	14	S
Carles	3	3	3	3	3	15	S
Jamil	2	3	3	3	3	14	S
Alex	2	4	4	3	3	16	S
Rizki	1	2	3	2	2	10	K
Noval	2	2	4	4	2	14	S
Adris	3	3	4	4	2	16	S
Moh	3	4	4	3	3	17	S
Ridwan	4	3	5	3	3	18	B
Haikal	3	2	3	3	2	13	K
Ramadha	2	2	3	3	3	13	K
Zulkifli	1	2	3	2	2	10	K
Basori	2	2	4	2	1	11	K

Nama Siswa	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk (Jumlah)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter	Jumlah	Klasifikasi
Ambar	3	3	3	2	2	13	K
Windi	2	3	4	3	2	14	S
Hawaria	3	4	3	2	2	14	S
Indri	2	3	5	2	2	14	S
Diah	2	3	2	3	3	13	K
Sofianti	3	5	4	4	3	19	B
Nanda	2	3	4	2	3	14	S
Mita	3	3	4	2	3	15	S
Sutriani	3	4	3	3	2	15	S
Nasta	2	3	3	3	2	13	K
Anugrah	3	3	3	3	2	14	K
Ihwan	3	4	4	4	2	17	S
Carles	4	4	3	4	3	18	B
Jamil	4	5	4	4	3	20	B
Alex	4	5	5	4	4	22	BS
Rizki	3	4	5	3	3	18	B
Noval	4	2	5	4	3	18	B
Adris	4	3	4	4	2	17	S
Moh.	4	4	5	3	3	19	B
Ridwan	5	4	5	4	4	22	B
Haikal	3	3	4	4	2	16	S
Ramadha	3	4	4	4	3	18	B
Zulkifli	2	4	4	4	3	17	S
Basori	4	3	5	3	2	17	S

Tabel 4.3: Tes Akhir Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV

Nama Siswa	Lari 40 m (Waktu)	Gantung Siku Tekuk (Waktu)	Baring Duduk 30 Detik (Jumlah)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 M (Waktu)
Ambar	07,64	0,19	13	25	03,48,12
Windi	08,47	0,18	17	32	03,84,79
Hawaria	07,75	0,37	13	25	03,47,35
Indri	08,55	0,18	24	25	03,56,97
Diah	08,45	0,19	5	33	02,68,55
Sofianti	07,78	0,45	19	39	02,65,33
Nanda	08,59	0,17	18	26	02,75,29
Mita	07,75	0,19	18	26	02,80,09
Sutriani	07,65	0,35	12	32	03,49,92
Nasta	08.90	0,18	13	33	03,35,03
Anugrah	07,11	0,27	16	32	03,34,12
Ihwan	07,23	0,39	21	40	03,20,18
Carles	06,56	0,45	16	40	02,30,32
Jamil	06,81	0,59	20	45	02,35,87
Alex	06,72	0,58	24	45	02,29,65
Rizki	07,60	0,44	24	36	02,33,24
Noval	06,45	0,14	25	41	02,41,76
Adris	06,49	0,29	21	42	03,39,13
Moh.	06,50	0,48	23	31	02,43,08
Ridwan	06,28	0,43	23	42	02,24,09
Haikal	07,55	0,29	20	45	03,34,33
Ramadhan	07,16	0,38	19	40	02,39,76
Zulkifli	07,98	0,48	21	45	02,44,12
Basori	06,54	0,26	24	36	03,43,12

Tabel 4.4: Data Tes Akhir Nilai Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pare IV

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test Program SPSS ver 17*. Kriteria uji jika signifikansi ≥ 0,05 dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi ≤ 0,05 dinyatakan tidak normal. Adapun hasil perhitungan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Tabel Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tes Awal	Tes Akhir
N		24	24
Normal Parameters[a,,b]	Mean	12.2917	16.5417
	Std. Deviation	3.01416	2.70232
Most Extreme Differences	Absolute	.110	.160
	Positive	.110	.160
	Negative	-.090	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z		.538	.783
Asymp. Sig. (2-tailed)		.934	.572

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Untuk data tes awal, diperoleh nilai *kolmogorov smirnov* sebesar 0,538 dengan probabilitas (0,934) > 0,05, yang berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Untuk data tes akhir, diperoleh nilai *kolmogorov smirnov* sebesar 0,783 dengan probabilitas (0,572) > 0,05 berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

Hasil Analisis Hipotesis

Selanjutnya data hasil nilai tes kesegaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan metode permainan tradisional dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dihitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 4.6 sebagai berikut.

Tabel 4.6: Selisih Kecepatan Nilai Tes Kesegaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Diberikan Metode Permainan Tradisional pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pare IV

No	X1	X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d^2
1	9	13	4	-0.25	0.0625
2	9	14	5	0.75	0.5625
3	12	14	2	-2.25	5.0625
4	7	14	7	2.75	7.5625
5	10	13	3	-1.25	1.5625
6	15	19	4	-0.25	0.0625
7	12	14	2	-2.25	5.0625
8	10	15	5	0.75	0.5625
9	11	15	4	-0.25	0.0625
10	7	13	6	1.75	3.0625
11	12	14	2	-2.25	5.0625
12	14	17	3	-1.25	1.5625
13	15	18	3	-1.25	1.5625
14	14	20	6	1.75	3.0625
15	16	22	6	1.75	3.0625
16	10	18	8	3.75	14.0625
17	14	18	4	-0.25	0.0625
18	16	17	1	-3.25	10.5625
19	17	19	2	-2.25	5.0625
20	18	22	4	-0.25	0.0625
21	13	16	3	-1.25	1.5625
22	13	18	5	0.75	0.5625
23	10	17	7	2.75	7.5625
24	11	17	6	1.75	3.0625
∑	295	397	102	0	80.5
Mean	12,29167	16,54167			

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis dan pembahsan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Adapun t hitungnya adalah 11,125 sedangkan t tabel pada taraf sifnifikan 5%, db (N-1) = (24-1) = 23 adalah 2,069 atau (11,125 > 2,069). Sehingga Ho dalam penelitian ini ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan (berarti) metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pare IV.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Budiwanto, S. 2004. *Pengerahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.

Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program D-2 Penjas FKIP Universitas Sebelas Maret.

Hurlock, E,B. 1991. *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Terjemahan Meitasari Tjandrasa, Muslichah Zarkasih dan Agus Dharma. Jakarta: Eralangga

Kent, M. 1994. *The Oxford Dictionery of Sport Science and Medicine*. Oxford: Oxford University Press.

Khomsin**.** 2002. *Paparan Perkuliahan Mahasiswa Perkembangan dan Belajar Motorik.* Semarang: PKLO FIK UNNES

Kosasih, E. 1983. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Moeloek, D & Arjatmo, T. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI). Jakarta : Depdikbud

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sumardianto. 2000. *Sejarah Olahraga*. Depdikbud: Direktorat jenderal Pendidikan tinggi.

Toto, S. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Taktis*. Jakarta: Depdiknas.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wira, I.S, Purwadi dan Mardiana, A. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.