

AKTIVITAS BERMAIN DAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VI SD INPRES PERUMNAS I WAENA

Tri Setyo Guntoro

Universitas Cenderawasih, Kampus Baru Waena
e-mail: tsguntoro09@gmail.com

Abstrak : Aktifitas Bermain, Kemampuan Motorik Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal aktifitas bermain dan kemampuan motorik siswa. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa. Data dikumpulkan dengan angket dan tes, dianalisis dengan menggunakan prosentase. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa/siswi dalam kategori rendah ada 66,6% siswa/siswi, 20% siswa/siswi sedang, dan 13,4% siswa/siswi baik, sedangkan aktifitas bermain siswa/siswi kategori rendah 56,7% siswa/siswi, 26,7% siswa/siswi kategori sedang, dan 16,6% siswa/siswi kategori baik.

Kata Kunci: aktifitas bermain, kemampuan motorik siswa

Abstract: Playing Activities, Student of Motor Ability. This study aims to determine condition of play activity with motor skills of students. Sample was 60 students. Data were collected by questionnaires and tests, analyzed using percentage. The results showed the motor skills of students in the low category there are 66.6% students, 20% of students medium category, and 13.4% of students better, while the low activity category students play 56.7% of students, 26.7% of students medium category, and 16.6% of students good category.

Keywords: play activities, motor skills students.

PENDAHULUAN

Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kemampuan kepada siswanya untuk dapat melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi. Pada masa SD, anak-anak berada pada masa kritis, yaitu : membentuk kebiasaan untuk mencapai sukses atau tidak. Semua ini, tergantung kepada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat tempat anak itu berada.

Problematika yang dihadapi siswa/siswi saat ini antara lain adalah rendahnya hasil belajar. Banyak faktor yang menyebabkan lemahnya hal tersebut, salah satu di antara penyebabnya adalah tingkat kemampuan motorik, kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh serta aktifitas bermain yang rendah. Hal ini, disebabkan oleh pola gerak

yang tidak teratur dan kurang memperhatikan gizi serta tidak melakukan olahraga yang rutin. Dilihat dari segi pertumbuhan fisik dan mental pada usia anak-anak merupakan periode pertumbuhan yang lebih cepat dan lemah terhadap pengaruh lingkungan yang bersifat merugikan, karena dapat mendatangkan malapetaka. Pada masa ini, anak-anak belum dapat memberikan penilaian tentang baik dan buruknya suatu lingkungan. Sekali terbentuk kebiasaan jelek, maka kebiasaan itu cenderung menetap sampai dewasa.

Pada masa anak-anak disebut masa kreatif, yaitu : masa dalam rentang kehidupan yang menentukan apakah anak-anak menjadi konfirmis atau pencipta karya yang baru. Meskipun ungkapan kreatif diletakan pada awal masa anak-anak. Namun

kemampuan untuk menggunakan dasar ini dalam kegiatan-kegiatan orisinal pada umumnya belum berkembang sempurna sebelum anak-anak mencapai tahun akhir masa anak-anak. Para ahli menyatakan bahwa tahap perkembangan kognitif usia 7 – 12 tahun disebut masa operasi kongkrit (*concrete operations*) (Helm dan Turner, 1981; 423).

Adapun ciri-ciri pada masa ini sebagai berikut : (a) anak-anak sadar tentang cara pemecahan masalah; (b) menguji bagianbagian pengetahuan keseluruhan (utuh); (c) mengekspresikan diri dalam pelaksanaan atau penggunaan intelektual (Haywood, 1986; 255). Ditambahkan karakteristik umum pada masa anak-anak yaitu ; (a) mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan yang umum; (b) membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh; (c) belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya; (d) mulai mengembangkan peran sosial pria dan wanita; (e) mengembangkan keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung; (f) mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari; (g) mengembangkan hati nurani, pengertian, tata dan tingkatan nilai; (h) mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan institusi; (i) mencapai kebebasan pribadi (Hurlock, 1990;10).

Pendidikan Nasional bertujuan : untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu : manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkeperibadian, idenpendem, maju, tanggung, cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, idenpendem, maju, tanggung, cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, beretos kerja, profesional, bertanggungjawab dan produktif serta sehat jasmani dan rohani (Soedijarto,2000). Untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional mata pelajaran Penjas mempunyai andil yang cukup besar sebagai

mana yang terentum dalam tujuan kurikulum adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar (*fundamental basic movement*) (Depdikbud, 1993).

Dengan segar jasmani dan kemampuan gerak yang baik tentu akan tercipta manusia Indonesia yang berkualitas. Lebih lanjut dikatakan oleh Sidi (2002) sungguh tidak diragukan lagi bahwa Penjas yang bermutu dan diselenggarakan dengan mematuhi kaidakaidaid paedagogi, memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluru, baik aspek ketrampilan dan kebugaran jasmani. Namun aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya, yaitu: perkembangan pengetahuan, penalaran, inteligensi, emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Berbicara masalah pengertian gerak beberapa literatur memakai istilah gerak dengan motor dan movement untuk maksud yang sama,. Hal ini dapat ditemui dalam belajar ketrampilan motorik, kata motorik dalam gerak mempunyai hubungan sebab akibat. Pengertian gerak tidak hanya di lihat dari perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh melakukan aksi motorik. Tetapi gerak juga dilihat sebagai hasil yang nyata dari proses motorik.

Penampilan (*performance*) siswa dalam melakukan pukulan dan berlari pada permainan kasti adalah gerak yang dapat diamati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat diamati dan merupakan penyebab terjadinya gerak Contoh lain: proses memegang tongkat dan mengayunkan pemukul pada permainan Bola kasti serta kegiatan berlari dapat diamati sebagai suatu gerak. Tetapi gerak yang terjadi juga juga diartikan sebagai hasil yang kongkrit dari proses motorik. Penampilan yang kongkrit maksudnya adalah gerak sebagai suatu yang dapat diamati, sedangkan

motorik adalah suatu proses yang tidak dapat diamati dan merupakan penyebab terjadinya gerak (Kiram, 1992).

Mathews (1973) yang meneliti tentang kemampuan menampilkan ketrampilan neuromotor yang sederhana, tidak memberikan petunjuk bahwa ketrampilan neuromotor para pengunjung gerak yang sama bagusnya antara satu dengan yang lainnya. Hal ini disebabkan oleh kemampuan motorik itu tidak bersifat khusus pada gerak gerak tertentu melainkan bersifat umum.

Untuk mengembangkan motorik siswa diperlukan suatu proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa yang suka bermain pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa tentu kemampuan motoriknya akan berkembang dengan baik. Disisi lain, hasil penelitian Offord (1995) menyatakan anak-anak melakukan aktivitas bermain yang mengeluarkan energi yang cukup, berguna untuk kesehatan dan pertumbuhannya.

Pengertian kemampuan motorik adalah persiapan yang menyatakan semua modalitas persepsi, yaitu: stimulus yang diterima diteruskan ke pusat syaraf atau otak untuk diinterpretasikan.

Ditambahkan kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Disisi lain. Kemampuan motorik adalah ciri umum atau kemampuan individual yang mendasari penampilan dalam berbagai keterampilan gerak (Burton, 1998). Oleh sebab itu, kemampuan motorik dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang didalam melakukan tugas keterampilan motorik.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang lebih tinggi dari yang lain diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai. Hasil penelitian Sukintaka (2002) menyatakan

terdapat perbedaan kemampuan motorik antara siswa SD Pedesaan dengan di kota. Dalam artian, kemampuan motorik siswa SD pedesaan lebih baik dari siswa SD di kota.

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Cureton Jr, 1975). Untuk pengembangan motorik siswa SD diperlukan suatu pendekan bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan kesenangan pada pikiran melalui aktivitas. Aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang spontan pada masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa dan lingkungan termasuk didalamnya imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan atas seluruh badan. Jika diperhatikan dan dievaluasi perkembangan anak-anak bermain banyak data yang dapat diungkapkan bahwa aktivitas bermain anak-anak tetap konstan dan terpili secara tradisional sampai sepanjang umur. Di sini ditemukan bahwa pengertian aktivitas bermain menggambarkan anak-anak bekerja. Dalam artian, kumpulan aktivitas yang menolong menghubungkan mereka dalam jalan yang khusus dengan keadaan di sekeliling. Berapa aktivitas bermain yang lebih baik untuk pengembangan kemampuan motorik antara lain: berlari, skiping, memanjat, senam, melempar, melompat, menangkap dan belajar memainkan alat musik (Soemitro, 1992).

Hasil penelitian Gusril (2003) menyimpulkan bahwa tujuan anak-anak melakukan permainan dapat ditinjau dari berapa aspek sebagai berikut: (a) aspek kognitif antara lain: menambah wawasan bermain, melatih pola berpikir (b) aspek psikomotor antara lain: terampil dalam bermain, melatih fisik (c) aspek afektif antara lain: menenangkan pikiran, menghilangkan kejanuhan dan stres, menyenangkan hati; (d) aspek sosial antara lain: menambah pergaulan dan keakraban, rekreasi dan supaya tidak

dihina. Di samping itu, perasaan anak dalam dan sesudah mewlakukan permainan antara lain: merasa senang, gembira, segar dan bersemangat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain sebagai berikut: (a) ekstra energi; (b) waktu yang cukup untuk bermain; (c) alat permainan; (d) ruang untuk bermain; (e) pengetahuan cara bermain; (f) teman bermain (Soetjningsi,1995). Bermain harus ada keseimbangan antara yang aktif dengan yang pasif. Dengan kata lain, bermain aktif kesenangan diperoleh dari apa yang diperbuat oleh mereka sendiri, sedangkan bermain pasif kesenangan diperoleh dari orang lain.

Berdasar hal –hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul hubungan antara aktifitas bermain dengan kemampuan motorik siswa/siswi. Berdasar hasil observasi peneliti pada SD inpres waena aktifitas bermain siswa ada yang tinggi ,ada yang tidak beraktifitas saat istirahat dan adapun yang sedang belajar dikelas pada saat istirahat, berdasar hal yang demikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif dengan analisis prosentase. Adapun populasi target dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VI SD Inpres Waena tahun ajaran 2010/2011. Sampel penelitian ditarik dengan menggunakan cluster random sampling dan didapat sampel sebanyak 60 orang terdiri dari: 20 orang siswa/i A, 20 orang siswa/i B I,dan 20 orang siswa/i C. Adapun tahap-tahap yang dilakukan sebagai berikut : mengumpulkan data mengenai aktivitas bermain terdiri dari: jumlah permainan yang dilakukan,jenis permainan yang dilakukan, lama waktu bermain, perasaan sewaktu dan sesudah melakukan permainan, dan tes kemampuan motorik dengan item tes : 1). lempar bola basket,

tujuannya mengukur kekuatan lengan, bahu dan koordinasi. Adapun pelaksanaan siswa mengambil tempat di belakang garis lemparan dengan siap memegang bola. Tanpa awalan lari(step) melempar bola dengan satu tangan sejauh mungkin. Jarak lemparan diukur dari jauhnya bagian dalam sampai ke garis lemparan dan dicatat. Percobaan dilakukan tiga kali dan lemparan bola dengan ayunan sejauh-jauhnya ke belakang beberapa kali, tetapi tidak boleh melakukan awalan lari atau melangkah. Sewaktu melempar tidak boleh menginjak garis batas lemparan. 2). lari zig-zag tujuannya mengukur kecepatan dan kelincahan pelaksanaan tester mengambil posisi pada balok pertama, pada aba-aba memulai lari menuju balok kedua, ketiga keempat dan kelima atau finis, dilakukan sebanyak 3. Penilaian setelah melakukan 3 putaran dilihat waktunya lal ditulis pada formulir yang tersedia. 3). Lompat jauh tanpa awalan Tujuannya : untuk mengukur kekuatan. Pelaksanaanya siswa mengambil posisi di belakang garis dengan dua kaki sejajar. Mengayunkan lengan ke belakang sambil menekuk lututdan kemudian menolak dengan dua kaki ke depan sejauh mungkin. Bekas tumit terdekat sampai garis diukur dan dicatat sebagai hasil lompatan. Percobaan dilakukan tiga kali dan hasil lompatan yang terjauh dicatat sebagai hasil lompatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Tes kemampuan motorik

Berdasar analis data terhadap 60

siswa/siswikemampuan motorik siswa/siswi SD Perumnas I Kelas VI dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Jumlah subyek	Baik	sedang	Rendah
8	V		
12		v	
40			V

Berdasarkan data dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa SD kelas enam berada dalam kategori rendah.

b. Data Aktifitas Bermain Bermain

Berdasarkan analisis data terhadap 60 responden siswa/siswi dapat dideskripsikan data sebagai berikut:

Jumlah subyek	selalu	sering	jarang	Tdak pernah
10	V			
16		v		
26			v	
8				V

Berdasarkan data di atas, kecenderungan data dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain siswa/siswi SD rendah

Diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas bermain dengan kemampuan motorik. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas bermain memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan motorik siswa

Hasil penelitian menunjukkan 8 orang siswa/siswi atau 13,4 % mempunyai kemampuan motorik tinggi dan aktifitas bermain juga tinggi, hal ini merupakan suatu hal yang sesuai dengan kajian teori yang telah dilakukan, bahwa apa yang telah biasa dilakukan seseorang akan melekat pada dirinya. Sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk merespon berbagai hal sesuai dengan kebiasaannya. Aktivitas bermain dapat berubah, jika siswa semakin dewasa dan menunjukna intensitas yang tinggi dengan bentuk permainan yang membutuhkan energy yang tinggi dengan lebih menekankan pada kompetisi dengan peraturan yang baku, lebih lanjut bisa dikatakan berdasarkan data di atas 8 siswi kemampuan motoriknya tinggi dan 10 siswa juga aktifitas bermainnya selalu, jadi bisa dikatakan aktivitas bermain memberikan sumbangan yang berarti terhadap kemampuan motorik, memang pernyataan ini masih sumir perlu dilakukan penelitian lanjut.

Kebutuhan bermain bagi anak sebesar terharap makanan, kehangatan dan cinta. Anak bermain berarti mengerjakan sesuatu permainan, sedangkan permainan sesuatu yang dikenai kerja bermain. W.R

Smith dalam Soemitro menyatakan aktivitas bermain adalah suatu kegiatan belajar anak menyesuaikan diri yang dorongannya timbul langsung dari dalam diri setiap individu dengan menggunakan jalan pikiran dan seluruh jiwanya lepas dari lingkungan (Soemitro, 1992:2).

Di pihak lain, menyatakan aktivitas bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan sukarela dan didasari oleh rasa senang untuk memperoleh kesenangan dari permainan itu (Sukinta, 1992:2). Matakupan menyatakan aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh karena disenangi (Matakupan, 1996:3). Aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang spontan pada masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa dan lingkungan termasuk didalamnya imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan (Seefeldt dan Barbour, 1990:205).

Di sisi lain, Helms dan Turner menyatakan bermain adalah cara/jalan bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan dan cara mereka menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antar anak. Partisipasi anak yang mendorongnya dalam merencanakan dan mengevaluasi aktivitas serta memilih tentang apa yang dapat mereka buat bekerja atau bermain (Helms dan Turner, 1981:4336-437). Bermain bagi anak adalah tema pokok yang harus dilakukannya setiap hari dalam kehidupannya. Kegiatan ini memberikan banyak waktu untuk mengerjakan sesuatu yang ingin dikerjakannya dengan imajinasi dan lingkungan secara wajar (<http://www.ccsd.cal/>).

Aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui aktivitas fisik. Rasa senang timbul apabila bermain atau semua yang bermain sungguh-sungguh

melakukannya. Bila ada anggota yang bermain tidak mekukannya dengan sungguh-sungguh berarti dia dalam keadaan kurang senang bermain atau kondisinya kurang sehat. Aktivitas bermain telah menjadi realitas dan menyebar luas dikalangan masyarakat seperti: anak-anak remaja, orang dewasa (laki-laki atau perempuan) baik kaya atau miskin ikut terlibat dalam permainan. Rasa senang timbul dan terpenuhi dalam aktivitas bermain bila atau semua yang bermain sungguh-sungguh.

Ditambahkan bila aktivitas bermain dilakukan oleh sekelompok anak dan salah seorang atau beberapa orang, baik itu dalam satu kelompok maupun lawan bermain mereka tidak bermain dengan sungguh-sungguh, maka mereka akan mengecewakan teman yang lain. Aktivitas bermain merupakan peristiwa yang sungguh-sungguh, namun bermain bukanlah suatu kesungguhan. Bila aktivitas bermain untuk memperoleh uang atau perbaikan rekor, maka itu bukan permainan.

Dalam aktivitas bermain, permainan dipilih sendiri oleh mereka yang akan bermain dan tidak ada paksaan. Anak-anak bermain karena ada nilai rasa senang dalam bermain. Disamping itu surplus (teori kelebihan tenaga) yang menyatakan kelebihan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan disalurkan lewat bermain. Kelebihan dimaksud sebagai kelebihan energi, kekuatan hidup dan vitalitas yang dianggap oleh manusia untuk memelihara kondisi fisik (Sukintaka, 1992:4).

Sejalan dengan itu, ahli lain menyatakan teori kelebihan tenaga yang tercermin dalam pernyataan “marilah kita keluar untuk bermain dan buanglah tenaga yang berlebihan” Ditambahkan bahwa dalam tubuh anak-anak menghasilkan tenaga yang besar, tetapi tidak habis digunakan. Konsekwensinya tenaga yang tidak habis

digunakan makin lama makin menumpuk dan pada akhirnya pada titik yang mengharuskan tenaga ini dilepaskan. Untuk itu, bermain merupakan media yang ampuh untuk melepaskan kelebihan tenaga yang dipunyai oleh anak-anak (Soemitro, 1992:8).

Huizinga menyatakan aktivitas bermain adalah aktivitas bebas yang dilakukan tidak bersungguh-sungguh, tidak dibatasi oleh ruang dan waktu serta aturan-aturan tertentu. Dikatakan bermain bukanlah konsep yang sepele didalamnya terkandung makna fisik, psikis, sosiologis, sejarah dan tentu saja mengandung konsep yang kuat dalam keberadaan olahraga sebagai suatu kebudayaan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain adalah suatu kegiatan spontan yang dilakukan anak-anak pada lingkungan dengan melibatkan imajinasi, penampilan, seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan melalui aktivitas fisik.

Aktivitas bermain rendah seperti data di atas ada 34 atau 56,7 % siswa lebih yang berarti disebabkan keterbatasan waktu bermain. Hal ini disebabkan banyaknya waktu bermain yang tersita oleh siswa untuk belajar di sekolah dan mengikuti kegiatan les dan bimbingan belajar. Konsekwensinya siswa kehilangan waktu bermain yang sesungguhnya merupakan hak anak. Sebab aktifitas bermain juga merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa dan kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, Kemampuan motorik siswa/siswi SD kelas VI perumnas I dalam dalam kategori rendah ada 66,6% siswa/siswi, 20% siswa/siswi sedang, dan 13,4% siswa/siswi baik, sedangkan aktivitas bermain siswa/siswi kategori rendah 56,7%

siswa/siswi, 26,7% siswa/siswi kategori sedang, dan 16,6% siswa/siswi kategori baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Burton, Alen W Movement Skill Assessment. LOWA: Human Kinetics,
- Cureton Jr, Thomas K. Physical Fitness and dynamic Health. New York: The Dial Press, 1975.
- Depdikbud. Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun. Jakarta Depdikbud. 1995
- Gusril. Evaluasi Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Kotmadaya Padang. *Jurnal Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Menpora Volume 2 Nomor 3 Juli 2000*. Jakarta : Menpora, 2000.
- . *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*, Disertasi Pascasarjana INJ. Jakarta : UNJ, 2004.
- Haywood, Kathleen M. *Life Span Motor Development*. Illinois : Human Kinetics Publisher, 1986.
- Helms, Donald B dan Jeffrey S. Turner. *Child Behavior*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1981.
- Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud, 1992.
- Kirkendel, Don R. *Measurements and Evaluation for Physical Education*. Dubuque : WM, C, Brown Company Publisher, 1980..
- Matakupan. *Materi Pokok Teori Bermain*. Jakarta : Depdikbud, 1980.
- Offord, Dan. *Canadian Fiteness and Life Style Research Institute, Program in Prevention*, 1995 : <http://www.ccsd.ca/tanggal> 10 November 2001.
- Seefeldt, Carol & Nita Barbour. *Early Childhood Education*. Columbus : Merrill Publishing Company, 1990.
- Soemitro. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud, 1992.
- Sukintaka. *Teori Bermain untuk D 2 Penjaskes*. Jakarta, 1992.