

UPAYA GURU PENJAS DALAM MEMANFAATKAN PERMAINAN BOLA KECIL *KASTI* BERBASIS LOKAL DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI KELAS IV SDI OEBA 4 KOTA KUPANG

Susanti lende^a, Lukas D. Bili^b, Yoniel Y. Selan^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: susantilende7@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: lukasdairobili@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yonielselan@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024

Direvisi: 10 Nov 2024

Disetujui: 15 Nov 2024

Keywords:

Permainan Bola Kecil Kasti,
Berbasis Lokal

Abstrak

Permainan bola kasti adalah satu di antara jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Olahraga ini mirip dengan softball dan baseball, tetapi permainan kasti memiliki perbedaan mendasar, mulai teknik hingga peraturan. Kasti merupakan permainan yang mengutamakan kerja sama antarpemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul serta regu penjaga. Tujuan Penelitian : ini Untuk mengetahui upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil (kasti) berbasis lokal di kelas IV SDI Oeba 4 kota Kupang. Metode Penelitian : Metode penelitian adalah suatu cara yang dilakukan untuk menemukan kebenaran atau lebih membenarkan tentang suatu masalah yang ingin diteliti kebenaran oleh peneliti. Hasil penelitian : Berdasarkan hasil penelitian tentang pendidikan jasmani maka memiliki pengertian yaitu suatu proses yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan jasmani, kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan keterampilan watak serta kepribadian yang harmonis. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan berkaitan dengan judul penelitian upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil *kasti* berbasis lokal dalam pembelajaran penjas di kelas IV SDI oeba 4 kota kupang maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil hasil penelitian ditemukan banyaknya siswa yang pandai dalam melakukan permainan bola kasti dan berprestasi dalam cabang olahraga yang diikuti oleh para siswa ditingkat sekolah. Adapun bentuk perhatian yang diberikan oleh guru adalah memberikan dukungan serta mendoakan dan membantu dalam berbagai kebutuhan baik moril maupun materi.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga permainan bola kecil berawal dari permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang, permainan bola kecil sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar maka permainan tersebut semakin berkembang digemari oleh masyarakat. Permainan ini dilakukan dan disukai mulai dari anak-anak sampai orang dewasa sesuai dengan karakter permainan yang di pakai. Beberapa permainan yang sudah cukup dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia ini dan menjadi olahraga tradisional adalah seperti: Gasing, tarik tambang, panjat pohon pinang, dan lain-lain.

Olahraga permainan bola kecil merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat. Indonesia di kenal dengan kekayaan budaya tradisional yang beraneka ragam, namun seiring dengan semakin majunya perkembangan teknologi di era globalisasi ini, kekayaan tradisional semakin lama semakin dilupakan. Semua mulai hilang seiring dengan pengaruh budaya asing. Permainan tradisional yang harus di lestarikan dan dikembangkan demi terciptanya pembelajaran yang menarik dan menyenangkan khususnya yang ada dalam kehidupan anak-anak di SDI Oeba 4 kota Kupang adalah permainan bola kecil yang berbasis lokal antara lain: permainan bola kasti, permainan tarik tambang, permainan ini sangat disenangi masyarakat, khususnya anak-anak yang berada pada usia bermain. Permainan-permainan ini dimainkan oleh anak-anak di waktu senang atau waktu luang, untuk kesenangan dan kegembiraan, bukan sebagai sarana pembelajaran. Oleh karena itu permainan-permainan tersebut perlu dikembangkan dan dilestarikan, terutama dalam bidang formal dan yang berperan penuh adalah guru penjas, sehingga anak-anak terus modifikasi untuk belajar karena pada dasarnya orang belajar sesuatu melalui pengalaman sekitarnya.

Anak-anak tidak menyia-nyiakan kesempatan bermain jika ada, secara harfiah dapat di katakan bahwa alam merangsang mereka untuk bergerak sehingga jantung, paru-paru, dan otot seluru tubuh akan berkembang lebih serasi.

Aktivitas permainan bola kecil Merupakan salah satu kegiatan proses belajar mengajar pada PJOK. Teknik melempar dan teknik menangkap bola kecil menjadi dasar dari materi tersebut. Jumlah bola yang terkadang tidak sesuai dengan jumlah murid yang ada menjadi salah satu faktor yang membuat jalannya proses belajar mengajar terhambat. Peserta didik yang sangat tertarik ada olahraga akan sering merebut bola milik temannya. Keadaan tersebut membuat guru lebih sering melakukan proses belajar mengajar secara berkelompok. Salah satu permainan bola kecil yang dilakukan secara berkelompok adalah kasti. Permainan kasti dilakukan menggunakan satu bola dan satu kayu pemukul dengan 12 pemain. Permainan bola kecil tersebut lebih efektif untuk dilakukan ketika kondisi kurang memadai. Dengan satu bola saja dapat membuat seluruh peserta didik untuk bergerak dan berolahraga (Aditia, 2016). Permainan kasti memiliki kesulitan tersendiri bagi peserta didik di mana siswa sulit memukul bola yang dilemparkan oleh rekannya. Sehingga siswa yang terus gagal dalam memukul bola cenderung merasa bosan. Dalam perkembangan selanjutnya, karena peserta didik menggunakan aktivitas

Fisik pada saat bermain seperti jalan, lari lompat, lempar dan sebagainya, yang secara tidak langsung dapat memberi pengaruh pada kesehatan badan, maka pada akhirnya dikenal dengan olahraga permainan (Tri Nurhasono dan Sri Haryono, 2016:1-2). Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang

terkandung. di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan Intruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa dan penggunaan alat bantu pengajaran (Abdul Majid.2014).

Subagyo mengemukakan permainan tradisional adalah permainan yang berkembang dan dimainkan oleh anak-anak dalam lingkungan masyarakat dengan menyerap segala nilai-nilai karakter yang ada di lingkungannya. Dalam permainan tradisional mengembangkan seluruh aspek perkembangan pada anak. Jadi dapat disimpulkan permainan tradisional adalah simbolisasi dari pengetahuan dan kebiasaan yang secara turun temurun dan mengandung bermacam-macam fungsi yang implisit, namun pada prinsipnya permainan anak tetap permainan anak. Permainan tradisional juga merupakan warisan nenek moyang yang harus dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal.

Beberapa ahli pendidikan mengatakan, bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan, daerah lingkungannya, serta benda-benda yang terdapat di sekitar mereka. Dengan bermain anak-anak mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang menjadi objek permainan mereka. Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis permainan yang mereka lakukan adalah permainan lokal yang bersifat tradisional yang diketahui dalam lingkungan kehidupan mereka sebagai warisan budaya generasi sebelumnya. Ada juga permainan yang bersifat modern yang diketahui melalui media elektronik dan media cetak, tetapi yang paling khas yang sering mereka lakukan adalah permainan yang sudah ada sebelumnya.

Hal ini di perkuat oleh teori kontak sosial yang menjelaskan, bahwa pada dasarnya, anak-anak dilahirkan oleh orang tuanya, merupakan anggota kelompok, masyarakat, dan kebudayaan tertentu. Hal ini akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi diantaranya harus menerima dan melakukan kegiatan-kegiatan yang terjadi disekitarnya. Dengan demikian, seorang anak akan menguasai permainan-permainan yang dimiliki masyarakat di sekitarnya secara spontanitas atau secara ilmiah, dan hal ini akan terus berlangsung dari satu generasi ke generasi berikutnya. Jenis permainan yang diwariskan turun temurun, kemudian dikenal sebagai permainan tradisional.

Menurut S Nurul Haq (2017,) menyatakan, bahwa ada begitu banyak permainan tradisional yang belum dimanfaatkan secara baik dan benar, padahal permainan tradisional adalah aset budaya bangsa yang perlu digali, dikembangkan dan dilestarikan. Karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.

Berbagai jenis olahraga permainan bola kecil banyak kita miliki. Jenis-jenis olahraga ini merupakan keanekaragaman budaya bangsa yang memerlukan pengelolaan dan pembinaan secara serius dan terus menerus supaya di samping sebagai olahraga juga dapat dikembangkan sebagai objek pariwisata yang akan menambah devisa negara dan mengangkat nama bangsa di dunia. Namun kenyataan di lapangan, permainan atau olahraga saat ini tidak di manfaatkan lagi sebagai suatu sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Hal ini dapat di lihat dari kenyataan bahwa dalam kehidupan sehari-hari saja masyarakat tidak lagi membiasakan diri untuk melakukan olahraga tradisional ini, apalagi untuk di

ajarkan di sekolah-sekolah. Pada saat ini sekolah-sekolah cenderung untuk mengajarkan olahraga modern sedangkan olahraga tradisional hanya merupakan teori yang harus di hafal dan bukan sebagai materi praktek, bahkan pada kenyataannya, kebanyakan sekolah anak-anak belajar materi olahraga di dalam kelas daripada di luar sehingga anak cepat bosan dan sulit untuk duduk diam dan mendengarkan materi yang di ajarkan.

Pendidikan modern berpendapat permainan menurut alat pendidikan yang baik dan akan menguntungkan bila menegakkan permainan sebagai alat pendidikan, seperti yang di kemukakan oleh pestola dalam N Rosida. (2022), seorang pedagog terkenal dari swiss pada abad ke-18 dan permulaan ke-19, mengatakan perlunya bermain ia percaya bahwa permainan n mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga.

Hal ini di perkuat oleh pendapat pestola dalam Abdul Kodir. (2015), seorang pendidikan dari jerman, ia percaya bahwa salah satu alat terbaik untuk pendidikan anak-anak adalah bermain ia berpendapat bahwa anak-anak merasa diri lebih siap dalam bermain dari pada cara lain.

Sedangkan rosseau dalam Azhari (2015), menekankan pentingnya bermain yang dapat bermanfaat dalam perkembangan anak. Mentessori sangat menghargai nilai-nilai yang ada dalam permainan, pada masa kanak-kanak, pada masa sekolah mereka. Baik frobel maupun montessori dalam Azhari(2015), sangat menghargai nilai-nilai tersebut sehingga mereka mengharapkan sesuatu pemikiran bahwa “anak-anak belajar sesuatu dalam bermain” jadi mereka menggunakan bermain sebagai alat untuk pendidik.

Pada waktu bermain, semua fungsi jasmani maupun rohani anak ikut berlatih dalam dunia pendidikan akui adanya ucapan yang mengatakan bahwa “makin banyak bermain, semakin sempurna penyesuaian anak terhadap hidupnya didalam masyarakat.”

Nugraha,B. (2015), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari upaya pendidikan keseluruhan. Oleh karena itu, diharapkan pendidikan jasmani harus diajarkan dengan sungguh-sungguh, dan dalam hal itu, guru penjas dituntut untuk menguasai banyak ketrampilan yaitu perencanaan, imajinasi, kreasi, dan keputusan cepat dan pemikiran tidak henti-hentinya untuk mencari cara terbaik agar tujuan pembelajaran tercapai.

Motivasi anak harus terus di upayakan dan ditingkatkan metode belajar yang sederhana tetapi menarik, menyenangkan sesuai situasi dan kondisi. Guru penjas senantiasa berusaha agar pembelajaran dapat mencapai sasaran yang efektif dan efisien, sehingga anak-anak sehat dan kreatif serta inovatif, karena anak senantiasa termotivasi untuk mengekspresikan segala potensi yang ada dalam diri mereka.

Mahendra. (2015), mengatakan bahwa setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi tersebut turut berperan dalam aktivitas dirinya sehari-hari, salah satu dari kondisi tersebut adalah motivasi, karena motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggunakan untuk melakukan suatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya

Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjas yang kenyataannya di lapangan belum maksimal di laksanakan oleh guru karena berbagai faktor anantara lain kurangnya sarana dan prasarana serta ketidakadaan tenaga pengajar khususnya guru penjas. Pembelajaran penjas sering ditangani oleh guru nonpenjas

sehingga hanya berjalan pada hari jumat dalam bentuk senam pagi. Kalau pun pembelajaran terjadi dihari lain misalnya dalam jadwal pembelajaran kebanyakan anak-anak di suruh lari atau bermain bola kaki atau bola voli, sehingga anak-anak menjadi cepat lelah dan bosan. Hal ini yang membuat tingkat motivasi anak terhadap pelajaran penjas menjadi rendah karena pembelajaran kurang menarik. Padahal ada begitu banyak permainan yang ada disekitar kehidupan anak yang bisa di kembangkan tanpa membutuhkan sarana yang susah di jangkau. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin melakukan kajian ilmiah melalui suatu penelitian pembelajaran dengan judul “upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil (kasti) berbasis lokal dalam pembelajaran penjas di kelas IV Oeba kota Kupang”. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil (kasti) berbasis lokal dalam pembelajaran penjas di kelas IV SDI Oeba kota Kupang. Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil (kasti) berbasis lokal di kelas IV SDI Oeba kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan naturalistik. Penelitian dilaksanakan dikelas IV SDI Oeba 4 kota kupang dan waktu penelitian 1 bulan. Yang menjadi informal dalam penelitian ini adalah guru penjas dan siswa-siswi SDI Oeba 4 kota kupang.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: 1). Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Dalam melaksanakan observasi penelitian mencatat hal-hal yang menyangkut tujuan penelitian lewat proses pengambilan data tentang apa yang dilakukan, dilihat, dirasakan, dipelajari kemudian disusun secara teratur. Dalam penelitian ini peneliti mengamati upaya yang dilakukan guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil berbasis lokal dan mencatat jenis-jenis permainan kecil berbasis lokal yang digunakan dalam pembelajaran penjas. 2). Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yaitu percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara, yang mengajukan pertanyaan yang diwawancarai, yang memberikan jawaban atas pertanyaan ini. Wawancara dilakukan langsung kepada guru penjas dan siswa-siswi kelas IV SDI Oeba 4 kota kupang , tentang pembelajaran permainan bola kecil berbasis lokal, dan upaya-upaya yang dilakukan oleh guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil berbasis lokal. 3). Dokumentasi. Semua kegiatan yang berkaitan dengan foto, penyimpanan foto, pengumpulan, dan penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan. Teknik ini digunakan sebagai alat untuk memperoleh gambar pada waktu pelaksanaan penelitian terhadap orang-orang yang menjadi objek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pendidikan jasmani maka memiliki pengertian yaitu suatu proses yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan jasmani, kebugaran jasmani,

kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan keterampilan watak serta kepribadian yang harmonis.

Melihat konsep pemikiran diatas maka, dalam wawancara dengan ibu kepala sekolah SDI Oeba 4 Kupang bahwa mata pelajaran pendidikan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang ada, mata pelajaran penjas cukup adil dalam memberikan kontribusi yang besar yaitu siswa siswi mendapat sebuah kesegaran berupa praktek dan teori dari pelajaran penjas.

Bahan yang harus di modifikasi yaitu lapangan di gambar menggunakan kapur dilantai, Pemukul dimodifikasi dengan bagian perkenaan bola dibuat lebar atau pemukul dibuat lebih besar, supaya anak lebih mudah untuk memukul, Bola yang dimodifikasi dari kertas atau plastik dan bola yang lebih besar dan lunak dari bola permainan kasti yang sebenarnya, maka siswa lebih mudah menangkap bola dan jika terkena badan tidak terasa sakit.

Peraturan permainan bola kasti dalam hal mencetak poin berbeda dengan permainan bola kasti yaitu sama-sama melemparkan bola ke anggota tubuh kecuali wajah dan kepala. Regu pemukul dan regu penjaga sama-sama bisa mencetak poin. Tiap regu pemukul berhasil menuju tiang dengan selamat maka mendapat poin 1. Sedangkan tiang regu penjaga bisa melemparkan bola ke badan lawan juga mendapat poin. 3) Bola yang digunakan lebih besar. Dengan memodifikasi maka permainan bola kasti lebih menyenangkan dan menggembirakan siswa SDI Oeba 4 kota kupang. Bahkan siswa lebih tertarik dan berminat mengekspresikan diri serta menambah kepercayaan diri.

Belum tercapainya hasil belajar siswa dalam permainan bola kasti, disebabkan belum adanya modifikasi alat atau metode pembelajaran. Selain itu, siswa belum menguasai teknik bermain kasti, sehingga siswa kurang minat dan kurang aktif dalam proses pembelajaran bola kasti. Karena itulah, penulis menerapkan modifikasi permainan bola kasti. Dengan adanya media pembelajaran sebagai alat bantu, siswa jauh lebih mudah menerima dan menguasai materi sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Kesulitan yang sering di alami siswa kelas V SD dalam materi teknik memukul bola yaitu timing saat memukul bola, karena bola dalam keadaan bergerak bisa teratasi.

Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Olahraga ini mirip dengan softball dan baseball, tetapi permainan kasti memiliki perbedaan yang mendasar, mulai teknik hingga peraturan. Kasti merupakan permainan yang mengutamakan kerja sama antarpemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu tiap regu 12 orang, yaitu regu pemukul serta regu penjaga. Permainan bola kasti adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan cara melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dengan tongkat. Permainan ini juga disebut sebagai gebokan. Bola yang digunakan adalah bola tenis. Dengan demikian, permainan ini masuk ke dalam kategori permainan bola kecil. Menurut Chalaek 2012, permainan yang dimainkan oleh 12 pemain di setiap regunya ini bernama *rounders*. Permainan bola kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan kerjasama antar pemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan bola kasti dimainkan oleh 2 regu yaitu regu pemukul serta regu penjaga. Regu penjaga akan berusaha menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul. Bola yang berhasil ditangkap akan dimainkan sehingga bola dapat ditembakkan ke anggota regu pemukul yang sedang berlari untuk melakukan

perpindahan pos. Perpindahan pos bertujuan agar pemain regu pemukul dapat kembali “pulang ke rumah” atau yang dinamakan ruang bebas. Jika di tengah *on the way* “pulang” bola mengenai pemain regu pemukul yang berlari, maka pemain dinyatakan mati. Akibatnya, terjadi pergantian regu. Regu yang awalnya berjaga menjadi regu pemukul dan regu yang awalnya memukul berganti menjadi regu penjaga. Intinya, tugas regu pemukul adalah memukul bola agar regu penjaga tidak menangkap bola dan dapat berlari ke pos yang ada. Tujuannya adalah untuk “kembali pulang”. Sementara tugas regu penjaga adalah menangkap bola dan menembakkan bola ke tubuh lawan yang masih berada di luar ruang bebas. Newbery 2010 menyatakan permainan di kaitan dengan baseball. Meskipun istilah baseball ada di Inggris sebelum permainan bola kasti ada, namun banyak yang meyakini bahwa permainan bola kasti sudah lebih dulu ada sebelum baseball di kenal. Tidak jarang dalam permainan ini, penonton dan pemain merasakan harap-harap cemas. Tidak heran jika olahraga ini menawarkan kegembiraan dan keceriaan. Oleh karena itu, permainan ini sangat bisa dinikmati oleh berbagai kalangan dan usia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan berkaitan dengan judul penelitian upaya guru penjas dalam memanfaatkan permainan bola kecil *kasti* berbasis lokal dalam pembelajaran penjas di kelas IV SDI oeba 4 kota kupang maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil penelitian ditemukan banyaknya siswa yang pandai dalam melakukan permainan bola kasti dan berprestasi dalam cabang olahraga yang diikuti oleh para siswa ditingkat sekolah.

Saran

Kepada sdi oeba 4 kota kupang diharapkan agar mempertahankan perhatian terhadap olahraga siswa dan lebih menekankan kegiatan olahraga siswa agar kebugaran siswa tetap terjaga dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga KBM dapat berjalan dengan kondusif, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia Syaprillah. (2016). *Buku Ajar Mata Kuliah Hukum Lingkungan*. Yogyakarta Bengen,
- Dietrich G. (2001). *Pedoman Teknis Pengenalan dan Pengelolaan Ekosistem Mangrove. Pusat Kajian Sumberdaya Pesisir dan Lautan*. IPB, Bogor.
- Abdul Majid. (2014). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Abdul Kodir. 2015. *Sejarah Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Agung, A.A.G. (2014). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Malang: Aditya Media Publishing.
- Azhari. (2015). Penerapan Model Pembelajaran *Discovery Learning* Terhadap v Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPA1 Pada Materi Sistem Pernapasan di SMA Negeri UNGGUL Sigli. *Jurnal Biologi Edukasi Vol.7 No.1, 16*.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media

- Aqib, Zainal. (2015). *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung: Yrama Widya.
- Chaer, Abdul. (2012). *Linguistik Umum (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hikmah. (2016). Pengaruh Faktor Gender Terhadap Kinerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta di Kota Malang. *Media Ekonomi Dan Manajemen*, 31(1),39–47.
- Mahendra, S. (2015). Keterkaitan modal sosial dengan strategi kelangsungan usaha pedagang sektor informal di Kawasan Waduk Mulur: Studi kasus pada pedagang sektor informal di Kawasan Waduk Mulur Kelurahan Mulur Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(2).
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Pratama, A. A. (2021). Efektivitas Balance Exercise Dan Gait Training Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dan Kecepatan Berjalan Pada Kasus Stroke Iskemik. *Indonesian Journal of Physiotherapy*.
- Rosida, L. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1: 1–7.
- Winarno, M. E. (2016). Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas VIII semester gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1449–1463.