

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN GERAK
(*MOTOR ABILITY*) PADA SISWA PUTRA KELAS V
SDN SUKODONO KECAMATAN KARANGREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

ANDIKA GALIH PRASETYO
NPM. 17.1.01.09.0041

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022**

Skripsi oleh:

ANDIKA GALIH PRASETYO

NPM. 17.1.01.09.0041

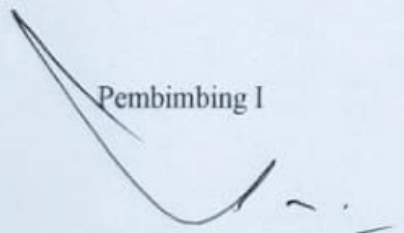
Judul:

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN GERAK
(*MOTOR ABILITY*) PADA SISWA PUTRA KELAS V
SDN SUKODONO KECAMATAN KARANGREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 11 Agustus 2022

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN.0015066801

Pembimbing II



M. Yanuar Rizky, M.Pd
NIDN. 0718019003

Skripsi oleh:

ANDIKA GALIH PRASETYO
NPM. 17.1.01.09.0041

Judul:

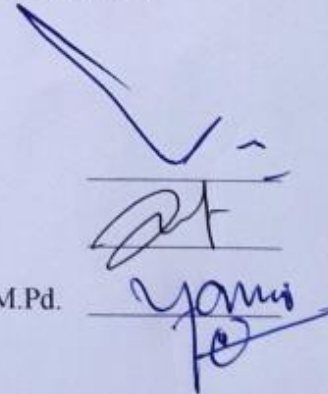
**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN GERAK
(MOTOR ABILITY) PADA SISWA PUTRA KELAS V
SDN SUKODONO KECAMATAN KARANGREJO
KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Moh. Nurkholis, M.Or.
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Andika Galih Prasetyo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.Lahir : Tulungagung/ 24 Agustus 1998
NPM : 17.1.01.09.0041
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2022



ANDIKA GALIH PRASETYO
NPM: 17.1.01.09.0041

Motto:

Dua musuh terbesar kesuksesan adalah penundaan dan alasan. Sedangkan waktu terus berjalan, waktu bagaikan pedang. Jika kita tidak dapat menggunakannya dengan baik, maka ia akan menebasmu.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku terkasih, terutama Ibu dan Ayahku.

Abstrak

Andika Galih Prasetyo: Survei Tingkat Kemampuan Gerak (*Motor Ability*) Pada Siswa Putra Kelas V SDN Sukodono Kecamatan Karangrejo Kabupaten Tulungagung Tahun 2022.

Kata Kunci: Kemampuan Gerak (*Motor Ability*), Siswa.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa dalam pendidikan jasmani dan olahraga disekolah kemampuan gerak merupakan kemampuan dasar yang berperan sebagai perlengkapan seseorang untuk menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak olahraga yang lebih kompleks bagi siswa. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor ability*) siswa sekolah dasar diperlukan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa atau individu.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung Tahun 2022?.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan subjek penelitian yakni para siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung Tahun 2022. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian deskriptif.

Simpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung Tahun 2022 masuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok kemampuan gerak (*motor ability*) siswa sesungguhnya adalah untuk mengetahui dan mengontrol tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa. Baiknya dilakukan secara berkala, sehingga dapat dijadikan tolak ukur dalam membuat sebuah metode belajar yang tepat, dengan harapan dapat meningkatkan prestasi para siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Sukur Kami panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal yang berjudul “Survei tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung Tahun 2022” ini dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK)

Pada kesempatan kali ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri. Dan juga selaku dosen pembimbing I yang selalu membimbing dengan sabar dan memberi arahan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang selalu membimbing dengan sabar dan memberi arahan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
5. Rekan-rekan di UN PGRI Kediri
6. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan moril dan materiil agar segera tercapainya penyusunan proposal ini
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, serta saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 11 Juli 2022

ANDIKA GALIH PRASETYO
NPM: 17.1.01.09.0041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Kemampuan Gerak (<i>motor Ability</i>).....	8
2. Unsur-unsur kemampuan gerak (<i>motor ability</i>).....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak (<i>motor ability</i>).....	27
4. Fungsi Kemampuan Gerak (<i>motor Ability</i>).....	32
5. Karakter pada Anak di Jenjang SD.....	32
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian.....	37
1. Pendekatan Penelitian.....	37
2. Teknik Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. Pengembangan Instrumen	40
2. Langkah-langkah Pengumpulan data	46
F. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55

Daftar Pustaka	57
----------------------	----

Lampiran-Lampiran	59
-------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Waktu dan jadwal penelitian	39
3.2 : Norma Penilaian	45
4.1 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas V di SDN Sukodono	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Latihan <i>File relay</i>	12
2.2 : Latihan <i>Octopus tag</i>	14
2.3 : Latihan <i>the loop</i>	15
2.4 : Latihan pick up sprints	15
2.5 : Prosedur lompat katak	17
2.6 : Latihan Hexagon	18
2.7 : Berjalan dengan dua tangan.....	19
2.8 : Squat Jump	19
2.9 : Lari bolak-balik	21
2.10 : Latihan combination zig-zag drill	22
2.11 : Latihan three corner drill	23
2.12 : Latihan soccer wall volley	25
2.13 : Latihan <i>stork stand</i>	26
2.14 : Latihan keseimbangan berjalan diatas papan	27
3.1 : Lari bolak-balik	41
3.2 : Tes lempar tangkap bola.....	42
3.3 : Tes <i>stork stand positional balance</i>	43
3.4 : Lari <i>Sprint</i> (cepat).....	43
4.1 :Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra di SDN Sukodono	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan umum manusia. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antara negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi dalam bidang olahraga merupakan tantangan bagi pengurus maupun pengelola olahraga di tanah air kita ini. Tanpa ada keinginan dan kemampuan menjawab tantangan tersebut, mungkin akan sulit kita mensejajarkan prestasi olahraga kita dengan prestasi olahraga negara lain.

Dalam perkembangan olahraga, pendidikan olahraga di sekolah mempunyai peranan yang penting karena Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah awal proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Dalam pendidikan jasmani dan olahraga disekolah kemampuan gerak merupakan kemampuan dasar yang berperan sebagai perlengkapan seseorang untuk menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak olahraga yang lebih kompleks bagi siswa. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor ability*) siswa sekolah dasar diperlukan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa atau individu.

Untuk mencapai keterampilan dasar yang baik haruslah didukung oleh kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik pula. Menurut Lutan (2005:105) bahwa “kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Pengertian lain Menurut (Nurhasan, 2000:98) yaitu :

Motor ability adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak, secara lebih spesifik pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak yang bagus pada seorang atlet atau seorang individu akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik dasar olahraga yang ditekuni. Oleh sebab itu kemampuan gerak sangat diperlukan dalam pengembangan bakat olahraga, maka aspek-aspek kemampuan gerak sangat mendukung terhadap penguasaan teknik dasar pada suatu cabang olahraga yang ditekuni. Adapun aspek - aspek yang terdapat pada kemampuan gerak (*motor ability*) menurut Johnson dan Nelson dalam (Fenanlampir dan Muhyi, 2015:45), komponen-komponen kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kecepatan, daya, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, serta keseimbangan.

Penguasaan setiap keterampilan dasar maupun teknik dasar berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung diantaranya adalah tingkat kemampuan gerak yang dapat mempengaruhi suatu prestasi olahraga. Hal ini dapat mendasari bahwa individu yang memiliki tingkat gerak dasar yang baik dapat melakukan suatu gerakan atau keterampilan yang baik.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pada bab II, telah dijelaskan mengenai dasar, fungsi, dan tujuan keolahragaan nasional sebagai berikut :

1. Keolahragaan Nasional diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

2. Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, sosial dan rohani serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.
3. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memeperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kecamatan Karangrejo adalah salah satu kecamatan yang ada di kabupaten Tulungagung. Dari survei yang telah dilakukan peneliti, sekolah dasar di kecamatan Karangrejo setiap tahunnya selalu berpartisipasi dalam kegiatan olimpiade pendidikan akademik di kabupaten Tulungagung. Dalam bidang olahraga partisipasi sekolah-sekolah dalam bidang olahraga dinilai masih kurang maksimal dibandingkan dengan partisipasi dalam olimpiade di bidang akademik. Padahal prestasi olahraga yang baik juga dapat mengangkat kualitas suatu sekolah dalam prestasi, karena prestasi sekolah tidak hanya melalui bidang akademik saja.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan yang dilakukan peneliti, perkembangan olahraga di sekolah-sekolah tingkat dasar di Kecamatan Karangrejo tersebut juga dinilai masih sangat kurang diperhatikan, hal ini dapat dilihat dari terbatasnya ekstrakurikuler di bidang olahraga, padahal wilayah Kecamatan Karangrejo memiliki 3 Lapangan olahraga yaitu di desa Sukorejo, Tulungrejo, Jeli, Punjul, Karangrejo, Sukodono, Gedangan, dan

Tanjungsari, yang semestinya dapat dijadikan lokasi sarana berlatih untuk ekstrakurikuler misalnya, sepakbola, bola voli atau bahkan untuk pengembangan di bidang atletik juga dapat digunakan, guna sebagai pengembangan di bidang olahraga bagi siswa tingkat dasar di kecamatan Karangrejo.

Berdasarkan pernyataan tersebut penulis ingin mengetahui lebih jelas tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Dengan memahami latar belakang tersebut di atas perlu dilakukan identifikasi masalah, sehingga dapat dipahami suatu permasalahan yang ada di latar belakang masalah, di antaranya :

1. Kemampuan gerak (*motor ability*) pada anak sangat diperlukan penelitian, karena kemampuan gerak merupakan dasar untuk mendukung perkembangan tingkat keterampilan di bidang olahraga.
2. Terbatasnya waktu sehingga guru belum sempat menjelaskan tentang kemampuan gerak (*motor ability*).
3. Setiap siswa mempunyai postur serta ukuran tubuh yang berbeda-beda.
4. Belum diketahui sejauh mana tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Maka, disini akan dijelaskan. Penelitian ini membahas tentang tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung.

Jadi pada dasarnya penelitian ini hanya membahas tentang tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) dan penelitian ini lebih fokus ke arah tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) saja.

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis mengajukan rumusan masalah yang berkaitan dengan latar belakang di atas adalah sebagai berikut “bagaimana tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan arah pertama untuk menentukan langkah-langkah dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa putra kelas V SDN Sukodono, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam dalam perkembangan dalam bidang olahraga dimasa yang akan datang, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga dengan memperhatikan aspek kemampuan gerak dasar (*motor ability*).

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, guru, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan keterampilan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Andi Suhendro, dkk. (2007). *Materi Pokok Dasar – dasar Kepeleatihan*. Jakarta: UT.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : ALFABETA.
- Elene Elyonora. (2012). Kemampuan Motorik Peserta Ekstra Kurikuler bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping. *Jurnal Kependidikan*, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 22 Mei 2022.
- Endang Rini Sukanti. (2007). *Pengembangan Motorik*. Diktat.Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV TambakKusuma.
- Husdarto dan Yudha M. Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyadi, M. 2011. Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *JURNAL STUDI KOMUNIKASI DAN MEDI*, 15 (1). (Online), tersedia: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PENELITIAN+KUANTITATIF+DAN+KUALITATIF+SERTA+PEMIKIRAN+DA SAR+MENGGABUNGKANNYA&btnG=, diunduh 5 Juni 2022
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pamuji Sukoco.(2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian*,FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ravi Risyad Sham. (2016). Hubungan Antara Motor Ability Siswa dengan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola di Sekolah Sepakbola Asli Anak Desa (ASAD) 313 Purwakarta. *Jurnal Kependidikan*, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 17 Mei 2022.
- Rusli Lutan.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PT PELTI.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional