

**Pengembangan *Smart Speed Flag* Materi Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar**Citra Laksa Iswara^{1✉}, Cahyo Yuwono²Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²**Article History**

Received : 21 June 2021
Accepted : November 2021
Published : November 2021

Keywords

Game development; Basic
Movement Variation
Activities; Physical
Education.

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan Permainan *Smart Speed Flag* untuk aktivitas variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Research and Development* (R&D) dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, kuisioner, dan dokumentasi dengan total sampling sejumlah 26 siswa. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kualitatif yang diperoleh dari wawancara dan kuisioner yang mencakup kritik dan saran dari para ahli pembelajaran, observasi pada aspek afektif dan psikomotor siswa, dan kuisioner untuk mengambil data kognitif pada siswa. Hasil validasi ahli produk awal penelitian didapatkan rata-rata 91.33%. (sangat baik), dengan beberapa revisi seperti penyesuaian jarak lintasan lempar dan variasi pada penggunaan bola. Hasil uji coba skala kecil diperoleh rata-rata 86.96% (baik). Hasil revisi ahli menyatakan sangat bisa digunakan. Hasil uji coba skala besar diperoleh rata-rata 91.19% (sangat baik). Berdasarkan hasil analisis penelitian, Permainan *Smart Speed Flag* dapat digunakan sebagai aktivitas variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar disekolah. Saran bagi guru penjas, diharapkan dapat memanfaatkan permainan ini untuk aktivitas aktivitas variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar sesuai dengan prosedur buku penggunaan permainan agar dapat membantu siswa untuk selalu bergerak aktif.

Abstract

The purpose of this research is to produce a product for the development of the Smart Speed Flag Game for variations in basic walking movements, run, jump and throw. This study uses Research and Development (R&D) research methods with data collection techniques using observation, questionnaires, and documentation techniques with a total sampling of 26 students. The results of expert validation of the initial product of the study obtained an average of 91.33%. (very good), with some revisions such as adjusting the distance of the throwing trajectory and variations on the use of the ball. The results of small-scale trials obtained an average of 86.96% (good). The expert's revision results stated that it was very usable. The results of large-scale trials obtained an average of 91.19% (very good). Based on the results of the research analysis, the Smart Speed Flag game can be used as an activity for variations of the basic motion of the road, run, jump, and throw at school. Suggestions for physical education teachers, are expected to be able to use this game for activities of variations in basic walking movements, run, jump, and throw in accordance with the procedure of the game use book in order to help students to always move actively.

How To Cite:

Iswara, C, L., & Yuwono, C., (2021). Pengembangan Smart Speed Flag Materi Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (2), 611 - 616

✉Corresponding author :

E-mail: citralaksa10.cl@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh yang dilakukan secara terus-menerus yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta suhu tubuh seseorang (Pangastuti, 2011:34). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Menurut M. Sajoto (dalam Wibowo H. B. 2012:20) Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak – anak, remaja, dewasa, laki – laki, maupun wanita. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, yakni untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dalam menunjang unjuk kerja fisik (Sulistiono, 2014). Aktivitas fisik berperan penting dalam mengoptimalkan kesehatan di mana pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi kemampuan atau kesiapan peserta didik, baik dari segi peralatan, ruang, hingga kerumitannya (Ana- Maria & Ion-Sebastian, 2018; Kim, et al., 2018). Sehingga dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pendekatan dimana guru dapat menerapkan bentuk pembelajaran yang menarik untuk anak dan tidak membahayakan atau mengurangi tingkat terjadinya cedera.

Seorang guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dituntut mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan aspek motorik serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial)

serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, media, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Penggunaan media pada tingkat sekolah dasar merupakan hal yang penting, mengingat bahwa usia siswa sekolah dasar termasuk dalam tahapan operasional konkret. Tahap perkembangan kognitif siswa usia sekolah dasar, yakni 6 sampai 12 tahun merupakan tahap operasional konkret, pada tahapan ini siswa telah dapat membentuk ide berdasarkan pemikiran yang muncul pada benda atau kejadian logis disekitarnya atau dengan kata lain siswa mulai befikir logis terhadap obyek yang konkret, sehingga penyampaian materi akan lebih efektif jika dibantu oleh sebuah media yang dapat mengasah tingkat keaktifan dan berpikir siswa secara mandiri.

Media digunakan sebagai pendukung keberlangsungan kegiatan pembelajaran, sedangkan kegiatan pembelajaran selalu berawal dari sebuah kurikulum. *Instruction* atau pembelajaran sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mendukung dan mempengaruhi terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan penting dan perlu untuk diterapkan guna mendorong kesempatan dan menambah kesempatan siswa dalam mempraktikkan keterampilan mereka. Modifikasi diarahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu

mendorong perubahan kemampuan belajar siswa kearah perubahan yang lebih baik.

Gerak merupakan sebuah ciri dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, melalui Pendidikan Jasmani seseorang yang dapat meningkatkan kualitas gerakanya, ia juga akan mampu meningkatkan kualitas hidupnya (Marhaendro, 2010: 45).

Berjalan merupakan perpindahan berat badan antar kaki, perpindahan ini dilakukan secara berulang dari kaki satu ke kaki lainnya. Terdapat dua fase dalam gerakan jalan, yang pertama ialah fase tumpuan dan yang satunya ialah fase ayunan. Tumit akan menyentuh lantai terlebih dahulu dan kemudian kaki belakang akan mendorong dan lepas dari lantai kemudian berat badan selanjutya dipindahkan dari tumit ke telapak kaki bagian luar, ujung telapak kaki kira-kira selebar bahu. Lengan diayun secara berirama berlawanan dengan tungkai kaki lengan kanan mengayun ke depan bersamaan dengan tungkai atau kaki kiri.

Menurut Sumantri (2005:75), berlari merupakan sebuah perkembangan dari gerakan jalan, perbedaan terletak pada irama ayunan langkahnya. Pada gerakan ini irama pergerakannya lebih cepat. Menurut (Safitri, A., & Andrianto, S. 2015:12) Suporter memiliki kecenderungan tinggi untuk memasuki sebuah komunitas kelompok, mereka mengimplementasikannya dengan cara bergabung ke dalam salah satu komunitas suporter sepakbola dengan tujuan untuk memberikan dukungan kepada tim sepakbola yang diidolakannya tersebut. Menurut (Kaylene, P., & Rosone, T. L. 2016:116) Pendidikan jasmani dapat meningkatkan tingkat kebugaran dan ketrampilan.

Menurut Sumantri (2005:78), lompat merupakan sebuah gerakan yang terbentuk dari gerakan jalan dari tempat yang lebih tinggi ke tempat yang lebih rendah. Gallahue juga berpendapat bahwa melompat merupakan sebuah gerakan penolakan dengan mendarat menggunakan satu kaki. Untuk melakukan gerakan ini, diperlukan kekuatan otot yang cukup signifikan dan memiliki keseimbangan tubuh. Badudu dalam Hapsari dan Widodo (2015:53), suporter didefinisikan sebagai pendukung atau pemberi semangat dalam sebuah pertandingan.

Gerak dasar ini merupakan sebuah aktivitas yang memiliki tujuan untuk memindahkan suatu benda ke tempat yang lain, hal ini dilakukan dengan cara benda tersebut diterbangkan dan dibiarkan terjatuh di tempat lain.

Sebuah penelitian berangkat dari adanya potensi dan masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila digunakan akan memiliki nilai tambah. Sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi (Sugiyono, 2017: 409).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas yang dilakukan pada tanggal 15 Februari 2021 di SD Negeri Klepu 04, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang, menyatakan bahwa dalam pembelajaran menggunakan media memang sangat bermanfaat dalam belajar mengajar, dan memberikan dampak positif bagi siswa tetapi guru belum maksimal dalam penggunaannya menunjukkan bahwa. Disekolah tersebut, guru jarang menggunakan media, karena hal ini sedikit merepotkan dan guru juga kesulitan dalam menggunakan media pada pembelajaran penjas akan tetapi dengan adanya media sangat membantu jalannya proses pembelajaran. Menurut guru penjas SD Negeri Klepu 04 menegaskan penggunaan media jarang sekali digunakan hal ini dikarenakan keterbatasan sekolah dalam menyediakan media pembelajaran tersebut. Sekolah sudah menyediakan media pembelajaran, walaupun belum semua terpenuhi, sehingga guru jarang sekali merencanakan atau memikirkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan, penggunaan media pembelajaran masih kurang diperhatikan. Selama ini belum diketahui seberapa baik penggunaan media dalam proses pembelajaran. Perlu adanya kajian lebih lanjut tentang seberapa baik penggunaan terhadap pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat menjadi referensi kedepannya dan dapat dilaksanakan. Dengan hal tersebut, diharapkan guru dapat membuat media sebagai alat bantu pembelajaran dan menggunakannya pada saat pelajaran penjas berlangsung, sehingga mampu menarik minat siswa dan mampu menunjang siswa untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Adanya permasalahan pada analisis situasi di atas diperlukan penerapan model latihan gerak dasar melalui permainan dalam pencapaian indikator pembelajaran, karena dengan metode tersebut dapat memberikan motivasi belajar. Pelaksanaan permainan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan menggunakan permainan modifikasi dan menggunakan alat bantu dalam permainan *smart speed flag* membutuhkan kecepatan berlari, kelincahan, ketepatan, serta konsentrasi karena itu peneliti berasumsi bahwa permainan tersebut dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk membentuk kemampuan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar sesuai RPP penjas

kelas IV KD 3.3 yaitu Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga yang menekankan pada kerja kelompok dan kekompakan, akan tetapi terkadang dalam pertandingan sepakbola juga terjadi drama, intrik serta rivalitas yang membuat olahraga ini memiliki keistimewaan tersendiri (Yusuf Adam Hilman 2017:1). Pengembangan permainan *smart speed flag* dapat dijadikan sebuah solusi dalam menyelesaikan permasalahan keterbatasan sarana prasarana dan rendahnya minat peserta didik dalam pembelajaran materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani berupa permainan yang didukung alat pembelajaran yang layak diterapkan bagi peserta didik kelas IV sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang mengacu pada prosedur pengembangan menurut Sugiyono (2012:295) Yang mana pada model ini memiliki 10 tahapan pengembangan sebagai berikut : potensi masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, ujicoba produk, revisi produk, ujicoba pemakaian, revisi produk, dan produksi masal.

Setelah terkumpulnya informasi-informasi dari permasalahan yang ada, peneliti merancang sebuah desain produk yang sesuai dengan masalah dan potensi produk yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu pengembangan permainan *smart speed flag* materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar yang dapat berguna dan menambah variasi dalam pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.

Alat yang digunakan terdiri dari beberapa alat yaitu : 1) Bendera negara, 2) Cone, 3) Keranjang, 4) Simpai, 5) Bola plastik berwarna, 6) Podium.

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan dua subjek ahli, yaitu ahli pendidikan jasmani dan ahli permainan Pendidikan jasmani. Ahli pendidikan jasmani yang dilibatkan adalah Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen/pakar bidang pendidikan jasmani di UNNES. Sedangkan ahli permainan Pendidikan jasmani yang dilibatkan adalah Drs, Cahyo Yuwono, M.Pd. selaku dosen permainan Pendidikan jasmani di UNNES. Selain itu,

peneliti juga melibatkan subjek uji coba, yaitu siswa Kelas IV sekolah dasar, yang terdiri dari 20 siswa SD Negeri Klepu 04 Kecamatan Pringapus. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pada sesi evaluasi ahli dan uji coba produk, peneliti menggunakan instrument berupa kuesioner. Kuesioner tersebut memiliki beberapa kriteria, yaitu : Sangat Baik, Baik, Kurang Baik, dan Sangat Kurang. Data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk deskriptif persentase untuk ditarik kesimpulan mengenai kelayakan produk yang dikembangkan untuk diterapkan pada siswa kelas IV sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner ahli, secara kuantitatif data dapat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli

Ahli	Persentase
Ahli pendidikan jasmani	85%
Ahli pembelajaran 1	92,85%
Rata-rata	88,92%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner validasi ahli yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli permainan penjas diperoleh rata-rata presentase 88.92% dan masuk dalam kategori penilaian “baik” yang berarti produk permainan *Smart Speed Flag* bisa digunakan pada uji cobakan.

Hasil uji coba skala kecil

Uji coba skala kecil menghasilkan respons peserta didik yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji coba skala kecil

Aspek	Persentase
Psikomotor	84,60%
Kognitif	84%
Afektif	93,20%
Rata-rata	87,26%

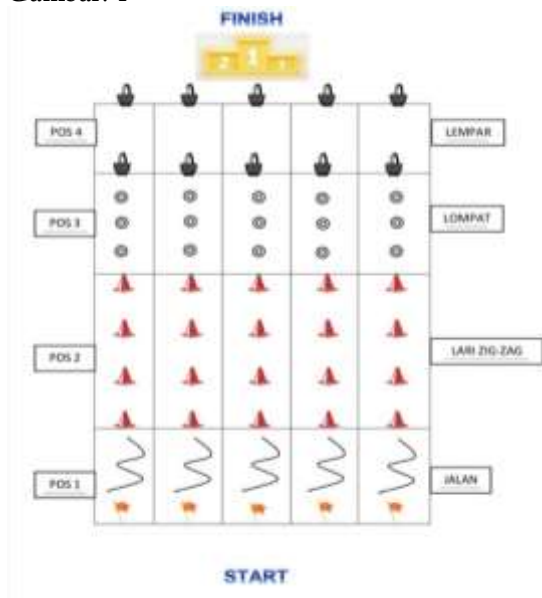
Alat dan bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bendera negara, cone, keranjang, simpai, bola plastic berwarna, podium. Selain itu, kelengkapan peserta didik adalah memakai kaos olahraga, celana olahraga, kaos kaki, dan sepatu olahraga/sepatu sekolah.

Cara menggunakan dalam permainan

- 1) Satu kelompok berjumlah 3-5 orang dipilih acak putra putri.
- 2) Permainan dilakukan dengan model pertandingan dua kelompok atau lebih.
- 3) Lama pertandingan adalah 5 menit.
- 4) Pemenang diambil dari kelompok yang paling banyak memasukan bola plastik ke dalam tempat sampah.
- 5) Pertandingan dimulai ketikan guru mengangkat bendera semaphore.
- 6) Semua pemain/siswa wajib mengikuti instruksi yang tertera pada alas papan permainan.
- 7) Kelompok dinyatakan diskualifikasi jika tidak mengikut i instruksi dengan tepat.

Ilustrasi permainan disajikan pada Gambar. 1



Gambar 1. Alur bermain *smart speed flag*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengisian kuesioner pada Tabel 2, diketahui rata-rata persentase respons peserta didik sebesar 87,26%. Hal ini menunjukkan produk rangkaian alat masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Revisi produk setelah uji coba skala kecil mengkonfirmasi pendapat ahli di mana penambahan panjang jarak dan jumlah *cone* pada lintasan kelincahan, Penambahan bersifat kondisional sesuai tingkatan kelas atau jenjang.

Hasil uji lapangan

Uji lapangan menghasilkan respons peserta didik yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji lapangan

Aspek	Persentase
Psikomotor	89,37%
Kognitif	90%
Afektif	90,60%
Rata-rata	87,99%

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengisian kuesioner pada Tabel 3, diketahui rata-rata persentase respons peserta didik sebesar 87%. Hal ini menunjukkan produk rangkaian alat masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Pelaksanaan dan penyelesaian penulisan skripsi ini tidak luput dari berbagai hambatan yang penulis hadapi. Hambatan dalam penulisan ini adalah :

Hambatan pembuatan produk

Hambatan yang penulis hadapi dalam pembuatan produk adalah dalam menentukan dan mencari bentuk yang akan digunakan. Dalam pembuatannya, penulis melakukan pergantian bentuk untuk lintasan permainan selama 3x karena bentuk yang digunakan sebelumnya kurang sesuai dan menyesuaikan dengan saran dari para ahli setelah validasi produk.

Hambatan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, salah satunya adalah uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Hambatan yang penulis hadapi adalah penentuan pembagian waktu untuk tahap tahap penelitian yang harus dilalui, karena harus memperhatikan waktu pembelajaran peserta didik di sekolah ditambah dengan munculnya pandemi covid-19 yang menjadikan banyak sekolah mengganti pembelajarannya menjadi pembelajaran secara daring sehingga menunda untuk pengambilan data untuk melengkapi jumlah data yang harus terkumpul.

Produk ini merupakan sebuah permainan pembelajaran aktivitas materi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar berupa penggabungan beberapa gerak dasar yang diterapkan berdasarkan petunjuk gambar pada permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Permainan ini terdiri dari 4 pos, pada setiap pos siswa melewati rintangan yang berbeda. Dinamakan permainan *smart speed flag* karena permainan ini memindahkan bendera dari garis *start* sampai *finish* dengan melewati berbagai rintangan sehingga membutuhkan kecepatan, ketepatan,

dan kelincahan, serta konstrenasi. Konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi penampilan seseorang, menurut Gunarsa (2008, p.8) dalam jurnal (Nopiyanto & Dimiyati, 2018) menyatakan bahwa konsentrasi diartikan sebagai pusat perhatian suatu objek dalam waktu tertentu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian akhir yang dilakukan, Pada hasil evaluasi dan validasi ahli terhadap produk permainan *Smart Speed Flag* diperoleh rata-rata persentase sebesar 91.33%. Berdasarkan hasil validasi ahli tersebut maka produk permainan *Smart Speed Flag* masuk dalam kategori “**sangat baik**” sehingga sangat bisa digunakan. Hasil analisis kuisioner peserta didik terhadap permainan *Smart Speed Flag* pada uji coba skala kecil diperoleh persentase aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif dengan rata-rata persentase sebesar 86.96%. Sedangkan pada uji coba skala besar diperoleh persentase rata-rata persentase sebesar 91.19%. Hasil analisis kuisioner peserta didik untuk uji coba skala kecil dan uji coba skala besar masuk dalam kategori “**sangat baik**” sehingga produk permainan *Smart Speed Flag* sangat bisa digunakan.

REFERENSI

- Ana-Maria, T., & Ion-Sebastian, E. (2018). Studies concerning the importance of physical exercise in prevention and treatment the obesity in children with ASD. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(5), 2143-2146.
- Hapsari, I., & Wibowo, I. (2015). Fanatisme dan Agresivitas Suporter Klub Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Hilman, Y. A. (2017). Motif dan Kelembagaan Konflik Suporter Sepak Bola pada AREMANIA. *Jurnal Studi Kultural*, vol.

- 2(1)
- Kaylene, P., & Rosone, T. L. (2016). Multicultural Perspective on the Motivation of Students in Teaching Physical Education. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 4(1), 115-126.
- Marhaendro D, S, A.,. (2010). Model Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetisi. *Journal*. (Online).
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jpii/article/view/483>.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Jenis Cabang Olahraga Dan Jenis Kelamin The Psychological Characteristics Of Indonesian Sea Games Athletes In Terms Of Sports And Sex. 6(1), 69–76.
- Pangastuti, N. I. (2011). Latihan Renang Untuk Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 07(01).
- Safitri, A., & Andrianto, S. (2015). Hubungan antara kohersivitas dengan intensi perilaku agresi pada suporter sepak bola. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 11-23
- Sugiyono. (2012). “*Memahami Penelitian Kualitatif*”. Bandung : ALFABETA
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Sumantri. (2005). *Model Pengebangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Wibowo, H. B. (2012). SURVEI POLA PEMBINAAN SEKOLAH SEPAKBOLA DI KABUPATEN BATANG. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1).