



Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Alat SCAR untuk Pendidikan Jasmani

Dika Setya Pramana ✉, Martin Sudarmono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 6 June 2020

Accepted : July 2020

Published : July 2020

Keywords

*Tools Development; Physical
Fitness Activity; Physical
Education.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan dan menerapkan pengembangan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui alat SCAR (*Speed Coordination Accuracy Reaction*) untuk pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan *Research and Development (R&D)*. Prosedur penelitian sebagai berikut : 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain (1 ahli penjas dan 2 ahli pembelajaran), 5) revisi Desain, 6) uji coba skala kecil (30 peserta didik), 7) revisi produk, 8) ujicoba skala besar (80 peserta didik), 9) revisi produk, 10) produksi masal. Hasil validasi ahli produk awal didapatkan rata-rata (79%) sangat baik, dengan revisi penyesuaian jaring dengan ukuran bola dan memperpendek jarak permainan. Hasil uji coba skala kecil diperoleh rata-rata 87%(sangat baik). Hasil revisi ahli menyatakan sangat layak digunakan. Hasil uji coba skala besar diperoleh rata-rata 93%(sangat baik). Berdasarkan hasil analisis penelitian, alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) dapat digunakan sebagai model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani disekolah.

Abstract

The purpose of this study is to explain and implement the development of learning models of physical fitness activities through the SCAR (*Speed Coordination Accuracy Reaction*) tool for Physical education. This research is the *Research and Development (R & D)*. The following research procedure: 1) the potential and problems, 2) data collection, 3) product design, 4) validation of design (1 expert physical education and 2 learning experts), 5) revised design, 6) test a small scale (30 learners), 7) revision products, 8) large trial (80 learners), 9) revision products, 10) which produces a tool of mass-production. The results of the initial product expert validation study obtained an average (79%) are very good, with some revisions such as a net adjustment to the size of the ball and shorten the distance of the game. The results of of small scale trials obtained an average of 87% (excellent). The result of the revision of the expert stated that it was very appropriate to use. The results of large-scale trials obtained an average of 93% (excellent). Based on the analysis of research, SCAR tool (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) can be used as a teaching model of physical fitness activities in schools.

How To Cite:

Pratama, D.,S., & Sudarmono, M., (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Alat SCAR untuk Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 25-32

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang dilakukan seseorang secara sadar dan mempunyai manfaat untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan seseorang serta sangat baik jika dilakukan rutin setiap hari (Aditia, 2015:2252). Sedangkan menurut M. Roziandy (2018:8) olahraga merupakan suatu kegiatan yang melatih tubuh secara teratur bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Di Indonesia olahraga dikenal memiliki fungsi dan tujuan, 1) olahraga pendidikan, mempunyai tujuan untuk mendidik, 2) olahraga rekreasi, mempunyai tujuan rekreatif atau mendapatkan kesenangan, 3) olahraga kesehatan yang mempunyai tujuan untuk pembinaan tentang kesehatan, 4) olahraga rehabilitasi yang mempunyai tujuan untuk rehabilitasi, dan 5) olahraga prestasi yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi (Rusli Lutan dalam Adiska Rani Ditya Candra, 2016:48)

Olahraga pendidikan sering dikenal dalam istilah pendidikan jasmani. Menurut Sulaiman (2016) Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Standage (dalam Beasley, E. K., & Garn, A. C., 2013:240) menyatakan bahwa peserta didik yang secara intrinsik termotivasi untuk berpartisipasi dalam Penjasorkes melakukannya untuk tujuan kesenangan, kepuasan, dan kesenangan. Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya mengakibatkan risiko kesehatan, tetapi mungkin juga memiliki konsekuensi negatif

untuk keterampilan sosial anak-anak dan kehidupan sosial, karena banyak komunikasi terjadi di dunia maya daripada di dunia nyata (Bekker, T., Sturm, J., & Eggen, B., 2010:385). Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan diharapkan dalam proses pembelajaran penjas terdapat adanya respon yang baik dari peserta didik setelah pembelajaran berlangsung, dan kebugaran jasmani peserta didik meningkat serta diikuti peningkatan dalam bidang akademik (Kurniasih, dkk 2017).

Kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, dan masih memiliki cukup energi untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang mungkin akan terjadi.(Chrisly M Palar, 2015). Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan, kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis yang berarti fit (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:19). Sementara itu Menurut Giri Wiarto (2013:170) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki semangat energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya.

Menurut Ermawan Susanto (2012) Proses pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang

diharapkan. Dalam pembelajaran terdapat berbagai model pembelajaran yang dapat diterapkan kepada peserta didik sebagai sarana penyampaian ilmu pengetahuan. Menurut Hopkins (dalam Susanto & Listianingsih, 2019:99) model pembelajaran adalah kealamian isi pembelajaran, strategi belajar, dan susunan interaksi sosial yang dapat menciptakan suasana belajar bagi peserta didik. Model pembelajaran adalah pola, langkah – langkah dan strategi pembelajaran yang diterapkan guru agar peserta didik dapat memiliki suasana belajar yang lebih efektif dan efisien. Penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.(Ali Ma'mun, 2015)

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 10 Mei tahun 2019 tentang pelaksanaan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dengan melakukan wawancara terhadap guru pendidikan jasmani di 3 sekolah dengan kesimpulan hasil yaitu guru dalam melakukan pembelajaran belum menggunakan modifikasi sarana prasarana sehingga para peserta didik kurang berminat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran cenderung monoton dan membuat peserta didik bosan dan jenuh karena kurangnya variasi dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan guru di sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan guna memfasilitasi proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Dengan mengambil judul penelitian “Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Alat SCAR (Speed

Coordination Accuracy Reaction) Untuk Pendidikan Jasmani”.

SCAR (Speed Coordination Accuracy Reaction) merupakan sebuah alat modifikasi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani. SCAR (Speed Coordination Accuracy Reaction) merupakan sebuah alat berupa gawang sasaran yang dimainkan dengan peraturan tertentu. Alat ini menggunakan besi sebagai kerangka gawang, jaring depan sebagai sasaran dan jaring belakang sebagai penghalang. Jaring depan memiliki 2 buah lubang dengan diameter berbeda yang digunakan untuk sasaran dalam menendang dan melempar bola. Jaring belakang digunakan untuk menghalau bola yang masuk ke gawang. Alat ini dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, akurasi dan reaksi, dengan cara menendang dan melempar bola kearah sasaran secara bergantian dan dengan jarak tertentu. Pembelajaran menggunakan alat yang akan diterapkan adalah melalui bentuk permainan berkelompok

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu dapat menjelaskan dan menerapkan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani melalui alat SCAR (Speed Coordination Accuracy Reaction) untuk pendidikan jasmani.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kemajuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani dan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian yang berkaitan tentang pengaruh suatu aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau Research & Development (R & D). Menurut Sugiyono (2010: 407) penelitian pengembangan adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Untuk itu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini memiliki langkah- langkah sesuai dengan penelitian pengembangan Research and Development (R&D). Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (1) merumuskan potensi dan masalah, (2) pengumpulan data dan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) perbaikan desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) pembuatan produk masal.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas yaitu SMPN 1 Ajibarang sebagai tempat pelaksanaan uji coba skala kecil, dan SMP N 2 Ajibarang serta SMP N 3 Ajibarang sebagai tempat uji coba skala besar.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010) purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative. Pada uji coba skala kecil sampel penelitiannya adalah 30 peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Ajibarang dan pada uji coba skala besar sampel penelitiannya adalah 80 peserta

didik dari SMPN 2 Ajibarang dan SMPN 3 Ajibarang. Selain itu terdapat 1 ahli Pendidikan jasmani dan 2 ahli pembelajaran untuk menilai dan memberikan saran terhadap kualitas alat SCAR (Speed Coordination Accuracy Reaction).

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pengamatan, dan pengisian kuisioner terhadap pelaksanaan uji coba produk. Pengisian kuesioner diberikan kepada peserta didik, ahli pendidikan jasmani dan ahli pembelajaran untuk menilai kualitas produk.

Teknik analisis data merupakan metode dalam mengolah data menjadi informasi yang diubah menjadi informasi yang berguna dan dapat dipahami untuk menemukan permasalahan yang dibahas (Nurbudiyani I, 2003:91). Teknik analisis yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian tingkat kualitas produk

Terdapat empat kriteria penilaian dalam kuisioner. Adapun penilaian rentang nilai adalah sebagai berikut : 1. Tidak Baik, 2. Kurang Baik, 3. Baik dan, 4. Sangat Baik.

Tabel 1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Peserta didik

Faktor	Indikator	Jumlah
Kognitif	Pengetahuan peserta didik terhadap permainan menggunakan alat SCAR	10
Psikomotor	Kemampuan peserta didik mempraktekkan gerakan dalam permainan menggunakan alat SCAR	10
Afektif	Menampilkan sikap kerjasama, sportifitas, dan kejujuran	10

Tabel 2 Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
76% - 100%	Sangat Baik	Sangat Layak Digunakan
51% - 75%	Baik	Layak Digunakan
26% - 50%	Kurang Baik	Diperbaiki
0% - 25%	Tidak Baik	Tidak Layak Digunakan

Sumber : Sugiyono (2016 : 135)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validasi Produk

Produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) sebelum di uji cobakan dalam uji skala kecil dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Peneliti melibatkan 1 orang ahli Pendidikan jasmani yang berprofesi sebagai dosen mata kuliah kebugaran jasmani dan 2 orang ahli pembelajaran, yang berprofesi sebagai guru mata pelajaran Penjasorkes di sekolah.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk awal alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) dengan disertai lembar evaluasi berupa kuisioner yang berisi aspek kualitas produk alat yang akan dibuat, saran, serta komentar dari ahli penjas dan ahli pembelajaran. Hasil evaluasi berupa nilai dan aspek kualitas produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) dengan menggunakan skala *Likert* 1 sampai 4, caranya dengan menyotrenge salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

Data yang diambil dari pengisian kuisioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.

Tabel 3 Validasi Produk

Ahli	Hasil
------	-------

	Persentase Penilaian
Ahli Pendidikan Jasmani	75%
Ahli Pembelajaran 1	81%
Ahli Pembelajaran 2	83%
Rata rata	79%

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner validasi ahli yang dilakukan ahli penjas dan ahli pembelajaran diperoleh rata rata persentase 79% dan masuk dalam kategori penilaian “sangat baik” sehingga produk sangat layak digunakan.

Selain itu ahli juga memberikan revisi terhadap produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) yang berupa penggantian ukuran jaring ukuran lemparan dan tendangan serta bahan pengait jaring.

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk awal alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) divalidasi dan direvisi oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran. Berdasarkan hasil validasi tersebut produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) dinyatakan layak digunakan untuk uji coba skala kecil.

Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti keefektifan dan kekurangan produk saat digunakan oleh peserta didik. Data yang diperoleh dari hasil uji coba skala kecil ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar.

Pengambilan data uji coba skala kecil dilakukan menggunakan kuisioner, peserta didik diminta untuk mengisi 30 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tabel 4 Uji Coba Skala Kecil

Aspek	Hasil Persentase
-------	------------------

Kognitif	86%
Psikomotor	83%
Afektif	92%
Rata rata	87%

Berdasarkan data hasil pengisian kuisioner yang dilakukan peserta didik didapat rata rata persentase sebesar 87% sehingga produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) masuk dalam kategori sangat baik dan sangat layak digunakan.

Revisi Produk

Berbagai permasalahan dan kendala yang muncul ketika produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) di uji cobakan dalam skala kecil pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Ajibarang Kabupaten Banyumas, perlu untuk dikaji lebih lanjut dan kemudian dicari solusinya.

Tabel 5 Revisi Produk

Bagian Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
Tiang Gawang	Ukuran tiang yang terlalu panjang dirasa kurang efektif	Ukuran tiang yang berukuran 3 meter dibagi menjadi dua dan dapat disatukan kembali ketika digunakan
Target Sasaran	Bahan target sasaran yang terbuat dari banner bekas dan hanya di staples mudah lepas dan berubah bentuk ketika terkena benturan yang keras	Menambahkan bahan ecoplast terhadap target sasaran yang kaku dan tidak mudah hancur bila terkena benturan keras.

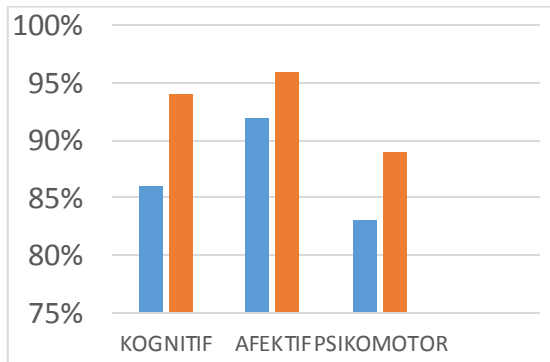
Baut	Penggunaan baut dirasa kurang membantu mengaitkan jaring dengan tiang	Menambahkan kabel ties untuk memperkuat kaitan.
Bola	Penggunaan bola sepak dirasa kurang aman bagi peserta didik dan mudah merusak jaring	Mengganti bola sepak asli dengan bola sepak yang sudah dimodifikasi (bola plastik)
Cat	Pemilihan bahan cat kurang berkualitas sehingga warna mudah pudar jika tergores.	Mengganti dengan cat kualitas yang lebih baik dan dilakukan pengecatan ulang

Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan evaluasi ahli dan pelaksanaan uji coba skala kecil, langkah berikutnya adalah uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada total 80 peserta didik. Pengambilan data uji coba skala besar sama seperti uji coba skala kecil, dilakukan menggunakan kuisioner, peserta didik diminta untuk mengisi 30 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan kognitif, afektif, dan psikomotor. Uji coba skala besar dapat dijadikan tolak ukur apakah terdapat perubahan hasil setelah dilakukannya uji coba skala kecil dan revisi produk terhadap alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*)

Tabel 6 Uji Coba Skala Besar

No	Aspek	Hasil Persentase
1	Kognitif	94%
2	Psikomotor	89%
3	Afektif	96%
Rata rata		93%



Gambar 1 Diagram Perbandingan Uji coba Skala Kecil dan Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan data hasil pengisian kuisioner yang dilakukan peserta didik pada uji coba skala besar, didapat rata rata persentase sebesar 93% sehingga produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) masuk dalam kategori sangat baik dan sangat layak digunakan. Selain itu dalam diagram diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil persentase kuisioner peserta didik dari semua aspek.

Prototipe Produk



Gambar 2 Produk Alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*)

SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) merupakan sebuah alat modifikasi yang bertujuan untuk membantu guru dalam proses pembelajaran serta membantu peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Ada 4

komponen kebugaran jasmani yang diutamakan dalam alat ini, yaitu kecepatan, koordinasi, akurasi dan reaksi. Alat ini menggunakan besi hollow sebagai kerangka gawang dengan ukuran 2x3 m, jaring depan sebagai sasaran dan jaring belakang sebagai penghalang. Jaring depan memiliki 2 buah lubang dengan ukuran berbeda yang digunakan untuk sasaran dalam menendang dan melempar bola. Pada lubang pertama memiliki ukuran 50x50 cm yang berada tepat ditengah gawang, dan lubang kedua memiliki ukuran 60x70 cm yang berada pada bawah tengah gawang. Jaring belakang digunakan untuk menghalau bola yang masuk ke gawang. Alat ini digunakan melalui beberapa permainan berkelompok yang sudah dimodifikasi, salah satunya adalah melalui permainan Lempar Tendang Lari. Dalam permainan ini pemain dibagi menjadi beberapa kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 5-6 pemain, tujuan utama dari permainan ini adalah pemain dapat melempar dan menendang bola kearah sasaran dengan jarak tertentu. Kelompok yang semua pemainnya dapat

menyelesaikan lemparan dan tendangan terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa kajian yang sudah dilakukan peneliti dalam proses penelitian dapat disimpulkan bahwa produk alat SCAR (*Speed, Coordination, Accuracy, Reaction*) yang telah melalui beberapa proses uji coba dan revisi produk sangat layak digunakan pada pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dan dapat memfasilitasi guru penjas dalam menyampaikan materi aktivitas kebugaran jasmani kepada peserta didik.

REFERENSI

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai nilai positif Olahraga dalam Interaksi Sosial antar Siswa di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 4(12),
- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.
- Bekker, T., Sturm, J., & Eggen, B. (2010). Designing playful interactions for social interaction and physical play. *Personal and Ubiquitous Computing*, 14(5), 385-396.
- Ditya C, Adiska Rani (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of 8 Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 5(2), 47–52.
- Giri Wirato. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kurniasih, I., Miskalena, & Ifwandi. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Memofidikasi Media Pembelajaran Permainan Bola Besar. 3, 159–167.
- Ma'mun, A., & Setiawan, I. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(10), 2094–2099.
- M Palar, Chrisly, dkk. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Universitas Sam Ratulangi
- Nurbudiyani, I. (2013). Pelaksanaan Pengukuran Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik pada Mata Pelajaran IPS Kelas III SD Muhammadiyah Palangkaraya. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 8, 14–20.
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8-12.2251–2259.
- Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulaiman. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan dengan Pendidikan Sistem*.
- Susanto, B. H., & Listianingsih, F. (2019). Model Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Berenang Siswa Sekolah Dasar. *Elementary School (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-Sd-An*, 6(1).
- Susanto, Ermawan. 2012. *Media Audiovisual Akuatik Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. Jilid 13, Nomer 1.