



PENGEMBANGAN PERMAINAN TENIS UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Ath-Thoriq Avip ✉

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2013
Disetujui Februari 2013
Dipublikasikan Juni 2013

Keywords:
Development
Games
Tennis
Penjasorkes
High School Students

Abstrak

Pengembangan permainan tenis merupakan permainan tenis yang sudah dimodifikasi sesuai dengan pembelajaran Penjasorkes peserta didik SMA kelas XI. Penelitian menghasilkan model permainan tenis untuk pembelajaran Penjasorkes peserta didik SMA dengan pengembangan pada sarana dan prasarana, peraturan, dan teknik bermain. Hasil uji efektifitas produk terhadap responden sebagai berikut: 1) Bentuk modifikasi permainan tenis yang sesuai sebagai media pembelajaran Penjasorkes peserta didik yang kesemuanya dikemas dalam sebuah buku dan DVD 2) efektifitas model pengembangan permainan tenis untuk peserta didik SMA efektif digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes hal ini dapat dibuktikan selama proses pembelajaran tenis keadaan denyut nadi peserta didik mampu mencapai 66,18% dari denyut nadi maksimal 3) Pengembangan permainan tenis dapat diterima oleh peserta didik sebesar 94,67% dan diterima guru Penjasorkes sebanyak 100%. Simpulan; model pengembangan permainan tenis dalam penelitian ini terbukti layak, berkualitas dan dapat diterima untuk mengembagkan konsep gerak permainan dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik SMA.

Abstract

Development of a tennis game tennis game that has been modified in accordance with the learning physical education high school students in class XI. The study produced a model for learning the game of tennis physical educations high school students with development in infrastructure, regulation, and playing techniques. The results of testing the effectiveness of the product against the respondents as follows: 1) Shape modification appropriate tennis game as a learning medium physical education learners who all packaged in a book and DVD 2) the effectiveness of the model for the tennis game development school learners effectively used in learning this can demonstrated during the state tennis learning pulse learners are able to achieve 66.18% of the maximum pulse rate 3) Develop a game of tennis can be accepted by learners at 94.67% and received as much as 100% of teachers physical education. Conclusion; tennis game development model in this study proved to be feasible, and acceptable quality for motion development game concepts and improve high school students' physical fitness.

Pendahuluan

Pangrazi (2004: 4) menyatakan bahwa Penjasorkes adalah tahapan dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi pada keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak, terutama melalui pengalaman gerakan. Ini adalah sebuah program pembelajaran yang memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran, yaitu: psikomotorik, kognitif, afektif dan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Gowan, 2001:7). Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Selain itu tujuan Penjasorkes adalah memahami konsep aktivitas jasmani olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif (Depdiknas, 2006:703)

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam standar isi meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan di luar sekolah. Permainan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor-nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, sepaktakraw, bolavoli, tenismeja, tenis, bulutangkis, beladiri, serta aktivitas lainnya (Depdiknas, 2006:703)

Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar(KD) dan materi pembelajaran dalam ling-

kup permainan bola kecil SMA adalah sebagai berikut: pada Tabel 1

Standar kompetensi permainan dalam pembelajaran Penjasorkes tidak membedakan antara peserta didik laki-laki dan perempuan (perbedaan jenis kelamin), semua peserta didik dituntut untuk bergerak dan berperan aktif didalamnya. Tenis sebagai salah satu materi permainan bola kecil dalam pembelajaran Penjasorkes, dalam pembelajarannya mengacu pada muatan tujuan pendidikan diantaranya untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Dari uraian diatas dapat ditarik asumsi bahwa Penjasorkes melalui cabang tenis ditujukan untuk mengembangkan keterampilan konsep gerak permainan tenis dan meningkatkan kesegaran jasmani (*physical fitness*).

Ukuran pengembangan yang baik adalah: 1) meningkatkan minat peserta didik terhadap materi pembelajarn tenis, 2) dapat menjadi solusi untuk mengatasi kesulitan dalam proses pembelajaran, mengurangi rasa bosan peserta didik dalam belajar, 3) adanya peningkatan intensitas aktivitas fisik peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, diukur dengan peningkatan denyut nadi.

Salah satu meningkatkan ketahanan nadi dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit/latihan, pada keadaan denyut nadi 60-90% dari denyut nadi maksimal. Denyut nadi maksimal yang dicapai pada waktu latihan-latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti untuk permainan tenis pada pembelajaran Penjasorkes kelas XI semester I yang dilakukan pada bulan Mei 2012 di sebelas Sekolah Menengah Atas Kota Pekalongan dengan jumlah sample 6 guru dan 137 peserta didik.

Tabel 1. Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar(KD) dan materi pembelajaran

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran
Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dipengembangan serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**)	Kasti Tenis Tenismeja Bulutangkis Rounders

Sumber: BSNP 2001

Tabel 2 Hasil Survei Fasilitas Tenis di SMA Kota Pekalongan

Nama Sekolah	Lapangan Tenis	Raket	Bola
SMA NEGERI 1	1	6	30
SMA NEGERI 2	1	4	10
SMA NEGERI 3	1	5	25
SMA NEGERI 4	1	4	15
SMA BERNADUS	1	4	30
SMA HASYIM	-	-	-
SMA ISLAM	-	-	-
SMA SYAFI'I	-	-	-
SMA MASEHI	-	-	-
SMA AL-ISYAD	-	-	-
SMA MUHAMMADIYAH	-	-	-
Jumlah	5	23	105

Sumber: Hasil survei pada bulan Mei tahun 2012

Tabel 3. Hasil Survei Rata-rata Denyut Nadi Permainan Tenis Kelas XI SMA Kota Pekalongan yang mempunyai lapangan tenis

Nama Sekolah	Rata-rata Denyut Nadi Sebelum Pembelajaran	Rata-rata Denyut Nadi Setelah Pembelajaran	Prosentase Peningkatan Denyut Nadi
SMA NEGERI 1	68	95	46,57%
SMA NEGERI 2	65	90	44,12%
SMA NEGERI 3	65	92	45,10%
SMA NEGERI 4	68	93	45,59%
SMA BERNARDUS	64	92	45,10%
Capaian Rata-rata	66	92	45,10%

Sumber: Hasil survei pada bulan Mei tahun 2012

Pengambilan informasi dilakukan menggunakan wawancara dan observasi. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Survei awal dilakukan di empat SMA Negeri di Kota Pekalongan untuk mengetahui Fasilitas tenis lapangan yang ada di empat sekolah tersebut. Hasil dari survei tersebut dilihat pada Tabel 2

Survei berikutnya tentang yaitu menghitung denyut nadi sebelum proses pembelajaran dengan cara dilakukan setelah peserta didik dibariskan dan berdo'a kemudian semua peserta didik dihitung denyut nadinya sebelum melakukan pemanasan. Sedangkan pengambilan denyut nadi sesudah proses pembelajaran dilaksanakan setelah peserta didik melakukan aktivitas permainan tenis dalam permainan atau sebelum istirahat.

Hasil survei tentang denyut nadi peserta didik kelas XI SMA Kota Pekalongan yang mengikuti materi olahraga tenis pada pelajaran Penjasorkes terlihat pada Tabel 3.

Berdasarkan data Tabel 3 dapat dicermati bahwa permainan olahraga tenis dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA Kota Pekalongan yang disurvei hanya mampu menaikkan denyut nadi hingga mencapai rata-rata sebesar 25 denyutan per menit. Apabila umur rata-rata kelas XI adalah 16 tahun maka denyut nadi maksimal sebesar $220 - 16 = 204$ denyutan per menit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran tenis keadaan denyut nadi peserta didik hanya mampu mencapai 45,10% dari denyut nadi maksimal, atau dengan kata lain metode pembelajaran permainan tenis yang diberikan tidak cukup efektif untuk meningkatkan denyut nadi peserta didik.

Hasil survei kepada Bapak/Ibu guru Penjasorkes tentang pembelajaran tenis di sekolah masing-masing dapat dilihat pada Tabel 4.

Hasil survei guru Penjasorkes dapat dicermati bahwa permainan olahraga tenis dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA Kota Pekalongan

Tabel 4.Hasil Survei Pembelajaran Tenis di SMA Kota Pekalongan

Nama Sekolah	Materi Tenis		Kesimpulan Wawancara
	Ada	Tidak Ada	
SMA NEGERI 1	✓		Raket kurang banyak karena mahal, jumlah lapangan hanya satu, waktu terlalu panjang untuk mengajarkan tenis. Belum adanya penataran tentang pembelajaran tenis.
SMA NEGERI 2	✓		Raket kurang banyak karena mahal, jumlah lapangan hanya satu, kurang variasi pembelajaran.
SMA NEGERI 3	✓		Raket kurang banyak karena mahal tidak mungkin dibebankan pada peserta didik, perbandingan jumlahpeserta didik dan lapangan tidak seimbang.
SMA NEGERI 4	✓		Raket kurang banyak, jumlah lapangan hanya satu.
SMA BERNARDUS	✓		Raket kurang banyak, jumlah lapangan hanya satu.

Sumber: Hasil survei pada bulan Mei tahun 2012

gan yang diobservasi perlu adanya pengembangan pada pemberian materi tenis yang dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk dapat bergerak aktif dalam permainan tenis.

Hasil pengamatan selama pengambilan data adalah pada metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi tenis: 1) secara umum metode yang digunakan adalah pembelajaran tradisional, dimana sebagian peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran tenis sesuai instruksi guru dan sebagian lain menunggu giliran melakukan aktivitas. 2) pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan teknis (*technical approach*), yaitu guru menyajikan pengalaman belajar berbagi teknik dasar dengan tingkat kesulitan mulai dari yang sederhana sampai teknik bermain formal dalam olahraga.

Pembelajaran Penjasorkes melalui permainan olahraga tenis berdasarkan hasil survei di atas belum efektif sebagai media pembelajaran gerak. Pertama, materi pembelajaran permainan tenis belum mampu membuat peserta didik bergerak secara efektif. Selama waktu pembelajaran Penjasorkes peserta didik hanya melakukan gerakan beberapa menit saja, mereka harus menunggu giliran. Keadaan ini berakibat pada terbatasnya waktu peserta didik dalam bergerak tidak optimal. Kedua, pembelajaran permainan tenis lapangan

kurang menyenangkan, dikarenakan terlalu besarnya lapangan yang digunakan sehingga tidak terjadi permainan pukulan *rally* yang lama. Peserta didik hanya memukul bola 1 – 2 kali pukulan dan peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengambil bola. Ketiga, pembelajaran permainan tenis belum mampu memperbaiki ketahanan nadi dan peredaran darah, sebab denyut nadi selama pembelajaran hanya mampu mencapai 45,10% dari denyut nadi maksimal.

Disimpulkan pelaksanaan pembelajaran permainan tenis belum dapat dilaksanakan secara optimal berkaitan dengan kurang beragamnya keterampilan gerak yang dapat dipelajari oleh peserta didik, kurang mendukungnya sarana dan prasarana permainan tenis dikarenakan harganya mahal.

Uraian diatas menyimpulkan, bahwa perlu dirancang suatu model permainan tenis untuk peserta didik SMA yang mampu membuat peserta didik aktif bergerak dan permainan tenis yang sesuai dengan karakter pembelajaran Penjasorkes di SMA. Diharapkan melalui permainan tenis, anak dapat memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dan dapat bergerak secara aktif melalui peningkatan denyut nadi dalam pembelajaran Penjasorkes.

Metode

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka prosedur yang digunakan dalam pengembangan model permainan tenis untuk pembelajaran Penjasorkes peserta didik SMA meliputi lima tahap utama yaitu

Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan: (1) Survey denyut nadi peserta didik SMA saat pembelajaran Penjasorkes (2) Survey tentang pembelajaran tenis di SMA (3) Pengkajian terhadap permainan tenis secara umum untuk mengetahui karakteristik cabang olahraga dalam permainan ini.

Mengembangkan produk awal model permainan tenis peserta didik SMA: (1) Analisis tujuan dan karakter produk (2) Analisis karakter peserta didik (3) Menetapkan tujuan dan bentuk permainan (4) Menetapkan strategi pengorganisasian dan pembelajaran (5) Menentukan alat yang akan digunakan

Validasi ahli

Uji coba lapangan: (1) Uji coba kelompok kecil(2)

Uji coba lapangan

yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara yang berupa masukan, saran dari ahli Penjasorkes dan nara sumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan konstruktif untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari pengambilan denyut nadi pengaruh penggunaan produk.

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan produk berupa, wawancara, observasi, kuesioner, dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembang dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap produk pengembangan. Kuesioner maupun ujian praktek yang diberikan kepada responden dan hasilnya akan diolah dan dimaknai baik dengan tabel, grafik maupun diagram. Responden dikategorikan dalam tiga kategori, yaitu : baik, sedang dan kurang baik. Indikator yang digunakan adalah menggunakan rumus : baik (Mean Skor +1 SD ke atas), sedang (Mean -1 SD sampai Mean Skor + 1 SD), kurang baik (Mean -1 SD ke bawah) (Sutrisno Hadi 2004:150)

Hasil dan Pembahasan

Revisi produk

Data yang digunakan dalam penelitian ini

Bentuk Modifikasi Permainan Tenis yang



Gambar 1. Diagram Prosedur Pengembangan Permainan Tenis

Sumber : Wasis; Konsep Penelitian dan Pengembangan

Sesuai Sebagai Model Pembelajaran Penjasorkes SMA.

Setelah melalui beberapa revisi dan masukan dari ahli maka model atau bentuk pengembangan permainan tenis pada prinsipnya dirancang untuk tujuan pengaktifan gerak semua siswa sesuai dengan peran yang dimainkan dalam pendidikan olahraga sehingga memberikan kesempatan yang lebih bagi peserta didik. Pengembangan model permainan tenis yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes peserta didik SMA dapat dilihat pada Tabel 5:

Model permainan tenis pengembangan ini mendapatkan hasil data dari aspek psikomotorik, kognitif dan afektif dalam kategori baik. Untuk aspek psikomotor didapatkan hasilnya dalam kategori baik sekali 12,67%(19peserta didik),

kategori baik 79,33%(119 peserta didik) dan kategori kurang 8%(12peserta didik). Aspek kognitif dalam kategori baik sekali 22% (33peserta didik), kategori baik 72,67% (109 peserta didik) dan kategori kurang 5,33% (8 peserta didik). Serta dari hasil aspek afektif didapatkan dalam kategori baik sekali 22,67 % (34 peserta didik), kategori baik 57,33% (86 peserta didik) dan kategori kurang 20% (30 peserta didik).

Efektifitas model permainan tenis terhadap siswa dalam bergerak

Indikator yang menunjukkan efektifitas dari model pembelajaran permainan tenis terhadap siswa dalam bergerak yaitu selama proses pembelajaran tenis dari pengambilan denyut nadi peserta didik yang diteliti mampu menaikkan denyut nadi hingga mencapai rata-rata 135 denyutan/

Tabel 5. Bentuk Modifikasi Permainan Tenis yang Sesuai Sebagai Model Pembelajaran Penjasorkes SMA

Item	Modifikasi	Tujuan Modifikasi
Lapangan	Luas: 10,97m x 6 m	Siswa dapat menguasai lapangan secara penuh
	1 lapangan tenis dapat dibagi menjadi 4 – 6 lapangan	Siswa mempunyai banyak kesempatan untuk memukul dan bermain
Net	Tinggi net 0,85m	Sama dengan net asli
	Net dapat menggunakan tali rafia atau net tonnis	Murah, mudah dibuat dan mudah didapat.
Bola	Bola tenis bekas yang di kempeskan, bola tonis	Murah dan mudah didapat
	Menggunakan raket kayu yang telah dimodifikasi tanpa tali	Harga murah, 1 raket tenis = >40 raket kayu (@raket tenis Rp1.000.000, @raket kayu Rp25.000)
Raket	Berat : 200gr - 250gr	Ringan, memungkinkan siswa memukul dengan mudah
	Panjang : 32cm - 35cm	Dengan menggunakan raket yang pendek siswa dapat menguasai teknik dengan mudah
	Panjang pegangan raket 10cm	Agar peserta lebih nyaman dalam memegang raket.
Peraturan	2 pilihan cara perhitungan permainan yaitu: Menggunakan hitungan rely point dengan game 21 pada awal permainan	Lebih mudah dalam menghitung sehingga peserta didik dapat memainkan dengan mudah
	Menggunakan hitungan permainan tenis dengan game 4.	Mengetahui permainan tenis yang sebenarnya

menit, apabila umur rata-rata kelas XI adalah 16 tahun maka denyut nadi maksimal sebesar $220-16=204$ denyutan/menit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran tenis keadaan denyut nadi peserta didik mampu mencapai 66,18% dari denyut nadi maksimal, atau dengan kata lain model permainan tenis yang diberikan efektif untuk meningkatkan denyut nadi peserta didik.

Keterterimaan model Pembelajaran tenis untuk proses pembelajaran penjasorkes peserta didik SMA

Berdasarkan hasil penghitungan keterterimaan model pembelajaran tenis oleh peserta didik dan guru Penjasorkes dilihat dari pengisian kuesioner didapatkan peserta didik mau bermain permainan tenis lagi dan guru menyatakan akan mengajarkan pembelajaran permainan tenis ini di sekolah masing-masing. Berdasarkan hasil perhitungan keterterimaan produk permainan tenis, dari 150 peserta didik dan 6 guru Penjasorkes dapat dihasilkan sebagai berikut: (1) dari 150 peserta didik yang menerima dan mau melaksanakan pembelajaran tenis sebanyak 142 peserta didik atau sebesar 94,67%, dan peserta didik sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 5,33%.(2) dari 6 guru Penjasorkes semuanya menyatakan menerima(100%) dan akan mengajarkan pada pembelajaran Penjasorkes di Sekolah masing-masing.

Hasil penelitian diatas menyimpulkan, bahwa produk pengembangan permainan tenis untuk pembelajaran Penjasorkes diterima oleh peserta didik dan guru Penjasorkes. Keterterimaan terhadap pengembangan permainan tenis ini dikarenakan kesempatan peserta didik untuk bermain tenis sangat langka. Oleh karena itu, peserta didik sangat tertarik untuk memainkan lagi permainan tenis dalam pembelajaran Penjasorkes. Hal tersebut sangat disambut positif oleh guru Penjasorkes, sebab untuk memberikan materi tenis pada pembelajaran Penjasorkes sangatlah sulit itu dikarenakan sarana dan prasarana yang kurang memadai. Dengan adanya pengembangan permainan tenis ini sangat membantu peserta didik untuk bergerak karena banyak kesempatan bergerak dalam permainan tenis ini.

Kelebihan dan Keterbatasan Produk yang dihasilkan

Hasil akhir dari penelitian dan pengembangan ini berupa permainan tenis untuk pembelajaran Penjasorkes peserta didik SMA. Keuntungan dari produk pengembangan permainan tenis ini antara lain: (1) Mudah dalam mendapatkan sarana dan prasarannya (2) Mudah dimainkan walaupun belum pernah bermain tenis

(3) Produk penelitian ini mendorong siswa untuk mengembangkan kerampilan gerak, sikap dan cara memecahkan permasalahan (4) Produk penelitian ini memberikan kesempatan lebih banyak kepada peserta didik untuk dapat bergerak secara aktif dan senang (5) Model permainan tenis ini dapat digunakan guru Penjasorkes untuk menilai aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor peserta didik secara bersamaan melalui permainan.

Kelemahan dalam permainan tenis ini adalah pada saat angin berhembus kencang, net tenis bergerak tidak beraturan, sehingga mengganggu peserta didik saat bermain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada tesis ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:(1)Bentuk Modifikasi Permainan Tenis yang Sesuai Sebagai Model Pembelajaran Penjasorkes SMA. (2) Penggunaan produk pembelajaran tenis mampu menaikkan intensitas denyut nadi sebesar 66,18% dari denyut nadi maksimal, atau dengan kata lain model permainan tenis yang diberikan efektif untuk meningkatkan denyut nadi peserta didik. (3) Produk pembelajaran tenis diterima oleh peserta didik dan guru Penjasorkes dalam pembelajaran Penjasorkes dengan prosentase 94,67% peserta didik menerima dan 100% guru Penjasorkes menerima dan akan melaksanakan dalam pembelajaran Penjasorkes di sekaolah masing-masing.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disarankan sebagai berikut: (1) Kepada guru Penjasorkes bahwa produk permainan ini dapat dimanfaatkan untuk media pembelajaran permainan bola kecil dengan materi permainan tenis bagi peserta didik SMA. (2) Kepada pemakai produk hendaknya tetap mengacu pada tujuan pengenalan dan pemberian pengalaman permainan cabang olahraga tenis. (3) Kepada peneliti lainnya yang bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat lebih mengembangkan peraturan dan variasi latihan.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta:BNSP
Depdiknas. 2006. *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta:BNSP
Pangrazi R.P. 2004. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Sanfransisco:Benjamin Cummings