

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika mendengar istilah pendidikan, mungkin tidak asing lagi bagi siswa dan guru di lingkungan sekolah, tetapi istilah pendidikan juga telah di kenal luas oleh seluruh masyarakat. Tetapi pendidikan mengandung pengertian yang berbeda-beda di setiap orangnya. Ada beberapa orang mungkin menerjemahkan pendidikan secara sangat sederhana sebagai pertumbuhan dan perkembangan ilmu pengetahuan di sekolah. Tetapi di sebagian orang lainnya berpendapat bahwa pendidikan adalah proses pembelajaran dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti.

Pengertian pendidikan menurut Salahudin (2011:11) :

Pendidikan merupakan proses mendidik, membina, mengendalikan, mengawasi, mempengaruhi, dan mentransmisikan ilmu pengetahuan yang dilaksanakan oleh para pendidik kepada anak didik untuk membebaskan kebodohan, meningkatkan pengetahuan dan membentuk kepribadian yang lebih baik dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi-potensi manusiawi peserta didik, baik potensi fisik, potensi cipta, rasa maupun karsanya, agar potensi tersebut menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya. Pendidikan bertujuan menyiapkan pribadi dalam keseimbangan, kesatuan organis, harmonis, dinamis guna mencapai tujuan hidup kemanusiaan. Sedangkan pendidikan sebagaimana termaktub dalam UU No. 20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS adalah :

Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan juga dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran manusia yang berlangsung seumur hidup yang di dalamnya terdapat aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Pendidikan yang dilaksanakan oleh lembaga pendidikan formal

adalah pendidikan yang mengarah pada tujuan tertentu. Salah satu dari tujuannya adalah berorientasi pada disiplin ilmu pengetahuan, yang berusaha untuk mengantarkan peserta didik pada penguasaan ilmu pengetahuan atau materi pembelajaran. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani menurut Robandi, dkk (2005:1) adalah :

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani secara terpilih sebagai medium untuk membina, sekaligus membentuk kepribadian individu seutuhnya yang mencakup perkembangan organik, koordinasi neuro-muskuler, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual. Karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani sangat peduli dengan dampak pengiring yang positif.

Batasan pendidikan jasmani dalam Robandi, Dkk (2005:1) yang didasarkan atas surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan No. 413/U/1987 berbunyi: “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Secara sederhana, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari pernyataan tersebut adalah disamping belajar, anak juga dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran. Melalui pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak.

Pendidikan jasmani pada intinya merupakan pendidikan melalui kegiatan jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan anak secara menyeluruh. Dalam pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk melakukan aktivitas jasmani yang di dalamnya termasuk

keterampilan berolahraga itu sendiri. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya.

Lutan mengemukakan tentang makna kebugaran jasmani (dalam Safari, 2011:4) adalah :

Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing.

Sedangkan Sadoso mengutarakan kesegaran jasmani yang dikutip dari Indra Safari (2011:4) adalah :

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu keterampilan olahraganya. Dalam kebugaran jasmani terkandung unsur kebugaran untuk melakukan keterampilan gerak.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu, keteraturan berlatih dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi. Antara kesehatan dan kebugaran jasmani tentu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sudah tentu akan pula memiliki derajat kesehatan yang baik pula.

Dalam kaitannya dengan anak sekolah dasar, jelas bahwa komponen kebugaran jasmani sangat penting, karena dengan kebugaran jasmani maka anak

bisa melakukan segala aktivitas dan juga merupakan tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dasar. Oleh karenanya, pengembangan kebugaran jasmani sangat penting digalakkan karena sudah jelas manfaat yang akan diperoleh apabila anak memiliki tingkat kebugaran yang baik. Salah satu komponen tersebut adalah kelincahan.

Kelincahan atau *agility* menurut Safari (2011:32) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para siswa sekolah dasar yang masih suka bermain.

Di dalam ruang lingkup olahraga, kelincahan berperan hampir di setiap cabang olahraga. Misalnya saja pada olahraga sepak bola, seorang pemain sepak bola yang tidak lincah akan sulit untuk mendapatkan bola, dan bila telah mendapatkan bola akan cepat kehilangan bola, karena pergerakannya mudah dibaca dan mudah dimentahkan, karena dia tidak memiliki kelincahan. Jadi penting juga seorang atlet memiliki kelincahan yang menuntut pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan merubah arah gerakan dengan cepat.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap pembelajaran yang dilaksanakan guru pada tanggal 19 Januari 2013 di lapangan, hasil yang diperoleh adalah siswa kurang memiliki kemampuan dalam mengembangkan atau meningkatkan kebugaran jasmani terutama aspek kelincahan siswa. Hal ini tergambar dalam keadaan siswa yang kurang dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang diberikan. Pada tes yang pertama siswa melakukan 2 gerakan, yaitu pertama anak melakukan lari bolak-balik selama 3 balikan dengan jarak 10 meter, dan tes yang kedua siswa melakukan gerakan lari zig-zag menghindari rintangan.

Di bawah ini adalah hasil tes awal yang dilakukan peneliti pada siswa kelas 5 SDN Balerante 2:

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Kelincahan)

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah Skor	NA	Ket.	
		Awalan			Pergerakan			Koordinasi			Ketepatan Berpindah Tempat						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			T	TT
1.	Hendi		√			√		√			√			6	50		TT
2.	Anis Khaerunisah		√			√			√		√			7	58		TT
3.	Anis Kurliwalidah		√			√		√			√			6	50		TT
4.	Antonio		√		√			√				√		6	50		TT
5.	Aniyeti		√			√		√			√			6	50		TT
6.	Bayu Setiawan	√				√		√			√			5	42		TT
7.	Dwi Irfansyah		√				√		√			√		9	75	T	
8.	Riryal Naufray	√				√		√			√			5	42		TT
9.	Herlina		√			√		√			√			6	50		TT
10.	Iis Lestari		√				√		√			√		9	75	T	
11.	Jepri Hidayat		√			√		√			√			6	50		TT
12.	Hanarani Citra		√			√		√			√			6	50		TT
13.	Mariah			√		√			√			√		9	75	T	
14.	Meli Susanti		√		√				√			√		7	58		TT
15.	Meri Nurmaeri		√		√				√			√		7	58		TT
16.	M. Raihan U		√		√				√		√			6	50		TT
17.	Nova Carolina		√			√				√	√			8	67		TT
18.	Nur Marini		√			√		√			√			6	50		TT
19.	Ridwan		√		√			√			√			5	42		TT
20.	Rosito	√			√				√		√			5	42		TT
21.	Rusdianto			√		√			√			√		9	75	T	
22.	Rian Ryianto		√		√				√			√		7	58		TT
23.	Salmah Anisah		√		√			√			√			5	42		TT
24.	Sulana	√			√			√				√		5	42		TT
25.	Wina Varlina		√			√			√			√		8	67		TT
26.	Siti Maryam		√		√				√		√			6	50		TT
27.	Erwin Saputra		√			√				√			√	10	83	T	
Jumlah		4	21	2	10	15	2	13	12	2	16	10	1	180		5	22
Presentase (%)		15	78	7	37	56	7	48	45	7	59	37	4	6.7	55.6	18.5	81.5

Keterangan :

Skor Maksimal = 12

Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$

KKM = 70%

Jika siswa mendapat nilai ≥ 70 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai ≤ 70 dikatakan tidak tuntas.

Melihat dari tabel hasil tes kelincihan di atas, siswa kurang bisa melakukan gerakan lari cepat dengan baik dan benar. Hal ini terlihat dari bentuk tubuh saat siswa melakukan tes, posisi badan yang salah, kecepatan lari yang tidak stabil, bentuk badan kadang terlalu condong ke depan, sikap kaki dan tangan tidak sesuai, dll. Dan di keesokan harinya siswa banyak yang mengeluh sakit badan/pegal-pegal setelah melakukan gerakan-gerakan kebugaran tersebut. Ini menjadi salah satu bukti kalau tingkat kebugaran jasmani anak sangat kurang karena anak tidak terbiasa melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Setelah menganalisa hasil tes siswa kelas V SDN Balerante 2 Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon, dalam hubungannya dengan tingkat kelincihan siswa merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Karena dari jumlah keseluruhan siswa kelas V yang berjumlah 27 siswa, hanya 18.5% atau 5 siswa yang mampu melakukan tes kelincihan dengan benar dan 81.5% atau 22 siswa kurang mampu melakukan tes kelincihannya. Hal itu disebabkan karena anak masih sangat kurang kemauan atau minat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan juga kurangnya inovasi guru dalam mengemas pembelajaran sehingga anak cepat jenuh dan kurang bergairah. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan seorang guru pendidikan jasmani, karena sebagai guru pendidikan jasmani harus pandai memilih dan menggunakan penerapan model pembelajaran yang inovatif sehingga proses pembelajaran akan tampak lebih menyenangkan bagi siswa.

Melihat karakter siswa yang mempunyai keinginan gerak yang sangat tinggi dan sebagian besar dari mereka menyukai permainan maka tidak ada salahnya jika siswa diberikan materi mengenai permainan. Biasanya permainan yang banyak

disukai oleh siswa adalah permainan yang mereka kenal yang berasal dari daerah. mereka sendiri dan yang sering dimainkan oleh mereka, atau yang biasa kita sebut permainan tradisional. Meningkatkan partisipasi siswa untuk belajar dapat dilakukan dengan memperkenalkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran. Sebagian besar anak-anak menyukai permainan karena menyenangkan. Rasa senang dan gembira akan menghidupkan fungsi otak kanan dan mempermudah anak untuk menguasai materi pelajaran yang diberikan. Sekolah yang baik adalah sekolah yang mampu menghadirkan lingkungan yang menyenangkan bagi siswa dan menumbuhkan keriang dan kenyamanan seolah-olah siswa sedang bermain padahal sebenarnya sedang belajar.

Salah satu model permainan yang bisa dikembangkan untuk melatih kelincahan adalah dengan menerapkan bentuk permainan bentengan. Karena di dalam bentengan terdapat aspek dalam tes kelincahan siswa yaitu berusaha menghindari kejaran lawan agar tidak menjadi tawanan. Begitu pula bagi yang mengejanya, ia harus mengejar pemain lawan yang mengikutinya sehingga para pemain secara tidak langsung telah melakukan gerakan berpindah tempat secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan badannya. Permainan bentengan dikenal sebagai permainan rakyat/ tradisional, di dalamnya merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan anak tetap merupakan permainan anak. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan.

Dari semua pernyataan di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani sangatlah penting bagi anak sekolah dasar terutama kelncahan, karena hal itu sangat bermanfaat bagi perkembangan kesegaran jasmani dan tingkat kemampuan gerak anak. Hal ini juga sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dalam proses pembelajaran jasmani hendaknya diciptakan situasi

yang menggembirakan bagi anak sehingga tanpa sadar dengan pembelajaran tersebut anak bisa bertambah kualitas kelincahannya. Dan metode yang digunakan adalah permainan bentengan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti mengambil judul untuk penelitian ini adalah: ” ***Penerapan Permainan Bentengan Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V (Lima) SDN Balerante 2 Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon***”.

B. Perumusan Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan beberapa masalah, yaitu:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SDN Balerante 2?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SDN Balerante 2?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SDN Balerante 2?
- d. Bagaimana hasil belajar kebugaran jasmani melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SDN Balerante 2?

2. Pemecahan Masalah

Berangkat dari rumusan permasalahan yang ada dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan peneliti, maka pemecahan masalah yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani siswa adalah dengan menyajikan pembelajaran melalui permainan bentengan. Dengan penerapan permainan bentengan ini, bisa menimbulkan minat anak dan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Di bawah ini merupakan rencana pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas rumusan di atas :

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Mengadakan pertemuan antara guru pamong, guru penjas, kepala sekolah dan peneliti berdiskusi tentang persiapan penelitian.
- 2) Mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan media yang akan digunakan.
- 3) Menyiapkan lembar observasi aktivitas guru dan aktivitas siswa, dan catatan lapangan yang bertujuan mengamati kinerja guru dan aktivitas siswa.
- 4) Merancang alat evaluasi yang tepat untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman siswa dalam materi kebugaran jasmani.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan berdasarkan rencana yang telah ditetapkan, yaitu dengan melaksanakan pembelajaran yang telah dibuat. Fokusnya adalah meningkatkan keterampilan dasar kelincahan pada kebugaran jasmani menggunakan media permainan bentengan.

c. Observasi

Untuk mempermudah pelaksanaan observasi (pengamatan), peneliti dibantu oleh guru penjas / mitra peneliti. Pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, yaitu selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan saat hasil akhir kerja siswa. Dilakukan dengan mengisi lembar observasi / catatan lapangan mengamati kinerja guru dan aktivitas siswa selama kegiatan permainan bentengan berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Pada tahap ini, data yang diperoleh dari hasil evaluasi dan observasi selama kegiatan permainan bentengan kemudian disimpulkan. Hasil kesimpulan tersebut digunakan untuk merefleksi pelaksanaan tindakan yang bertujuan untuk mengetahui segala hal yang terjadi dan diperoleh dalam proses dan hasil pembelajaran permainan bentengan yang telah dilakukan, dan melakukan perbaikan rencana dan tindakan di siklus selanjutnya.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kelincahan ke dalam bentuk permainan Bentengan.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran permainan bentengan terhadap peningkatan kelincahan pada kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa pembelajaran permainan bentengan terhadap peningkatan kelincahan pada kebugaran jasmani.
4. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan model permainan bentengan dalam peningkatan kelincahan pada kebugaran jasmani.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian, yaitu :

1. Bagi Siswa

Dengan media permainan, membuat pembelajaran jasmani lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam menerima pembelajaran yang diajarkan.

2. Bagi Guru

Dapat dijadikan model pembelajaran yang menarik, sehingga anak tidak mudah bosan. Juga dapat menambah kreativitas guru dan pengalaman guru, bahwa media permainan dapat meningkatkan pemahaman siswa.

3. Bagi Sekolah

Dapat tercapainya tujuan pembelajaran kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas pembelajaran ditingkat pendidikan serta dapat menjadi rujukan sekolah dalam mengambil kebijakan tentang peraturan sekolah,

4. Bagi Lembaga

Dapat memberi masukan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran kebugaran jasmani, dapat memberikan citra positif kepada

masyarakat tentang pendidikan jasmani, serta untuk menambah referensi bahan perkuliahan yang akan menjadi bahan kajian mahasiswa.

E. Batasan Istilah

Penerapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:1180) pengertian penerapan adalah proses, cara, perbuatan menerapkan.

Permainan Tradisional merupakan suatu kajian tentang berbagai permainan tradisional baik yang tergolong kepada olahraga atau yang bukan olahraga, dengan maksud untuk meningkatkan kualitas kerja guru penjas, pelatih olahraga melalui penyusunan program pembelajaran yang selaras dengan usia peserta didik. Permainan ini mengandung banyak manfaat, diantaranya adalah kemampuan gerak, kemampuan berfikir, dan kerjasama. (Kusmaedi, 2009:4)

Permainan tradisional adalah jenis-jenis permainan yang sudah mentradisi hasil warisan yang turun temurun dari generasi yang satu ke generasi berikutnya.

Bentengan adalah sebuah permainan tradisional dimana siswa bergerak berlari saling mengejar lawan (Kusmaedi, 2009:116). Siswa dikelompokkan sama banyak menjadi dua bagian sesuai luas lapangan yang ada.

Meningkatkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:1195) “pengertian meningkatkan adalah menaikkan (derajat, taraf, dsb); mempertinggi; memperhebat (produksi dsb)”. Meningkatkan adalah suatu jenjang atau tingkatan yang sistematis supaya hasil belajar siswa menjadi lebih baik lagi.

Kelincahan menurut Harsono (dalam Safari, 2011:45) adalah ‘Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya’.

Kebugaran Jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah memulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Safari, 2011:15)

Daftar Pustaka

- Dewi Susilawati (2010). Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Prestasi. Sumedang : UPI Kampus Sumedang
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung : UPI Bandung.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2005) Jakarta : Balai Pustaka
- Indra Safari. (2011). Pembinaan Kebugaran Jasmani di Sekolah. Bandung : CV. Bintang WarliArtika
- Pengertian pendidikan dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS : <http://definisi-pengertian.blogspot.com/2010/01/definisi-pendidikan-jasmani.html>
- Robandi, Zaidi, Sudirja. (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung : UPI Kampus Cibiru.
- Salahudin. (2011). Filsafat Pendidikan. Bandung : Alfabeta