

KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5 – 6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK SEGUGUS II NUSA INDAH KECAMATAN PONTIANAK SELATAN

Yuliana

Program Studi S1 PG-PAUD, FKIP Universitas Muhammadiyah Pontianak

Email : annazhizhi@yahoo.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk : (1). Mendeskripsikan kemampuan berlari pada anak usia 5 – 6 tahun Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan. (2). Mendeskripsikan kemampuan melompat pada anak usia 5 – 6 tahun Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan. (3). Mendeskripsikan kemampuan menangkap bola pada anak usia 5 – 6 tahun Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilaksanakan pada tiga sekolah yaitu Taman Kanak-kanak Idhata yang beralamat du Jl. M johor, Taman Kanak-kanak Negeri Pembina yang beralamat di Jl.Karya Bakti dan Taman Kanak-Kanak LKIA II yang beralamat di Jl.Sulawesi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1). teknik observasi, (2). teknik wawancara, (3) teknik dokumentasi. Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa kemampuan anak usia 5-6 tahun Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan tergolong “baik”. Sabagai guru memberikan kebebasan kepada anak agar dapat bereksplorasi sesuai dengan kegiatan yang diinginkanya dan menyediakan sarana prasarana yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Kata kunci : Kemampuan Motorik Kasar Anak.

Dewasa ini perkembangan anak prasekolah tengah mendapatkan perhatian serius terutama dari pemerintah, karena disadari benar bahwa mereka yang akan jadi penerus generasi yang ada sekarang. Untuk mewujudkan generasi penerus yang tangguh dan mampu berkompetensi di era selanjutnya diupayakan adanya pengembangan diberbagai bidang terutama bidang pendidikan. Dunia pendidikan sekarang mulai diarahkan pada peningkatan mutu sumber daya manusia terutama anak

TK, sebagaimana yang ditulis dalam Undang Undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Bab I pasal 1 ayat (14). Untuk itu penyelenggaraan program pendidikan akan lebih menitik beratkan pada perkembangan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah dan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki anak. Mengembangkan kemampuan anak, seorang guru harus memberikan kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan

tersebut dan salah satu kemampuan yang juga tidak kalah penting dengan kemampuan lainnya adalah kemampuan motorik kasar. Motorik kasar merupakan gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan otot-otot besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh. Contohnya, berjalan, berlari, berlompat, dan sebagainya (Meta Hanindita, 2012). Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat/*appropriate*, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak, seperti di TK yang ada di Gugus II Nusa Indah yang terdiri dari tujuh sekolah diantaranya terdiri dari empat PAUD dan tiga TK. Guru-guru yang ada di Gugus Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan sudah menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk melakukan kegiatan yang dapat melatih otot kasar anak serta menyediakan peralatan bermain bagi anak yang bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1. Bagaimana kemampuan Berlari pada anak usia 5 – 6 tahun di Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan? 2. Bagaimana kemampuan Melompat pada anak usia 5 – 6 tahun di Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan? 3. Bagaimana kemampuan Menangkap

bola pada anak usia 5 – 6 tahun di Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan?

Kemampuan merupakan kesanggupan atau daya kekuatan yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu tindakan atau pekerjaan baik karena kemampuan yang dibawa sejak lahir atau pun kemampuan yang dilatih atau belajar dari proses pembelajaran, hal ini berdasarkan pendapat Kartini Kartono dalam James P. Chaplin (2006:1), kemampuan adalah *ability* yang artinya daya kekuatan untuk melakukan suatu perbuatan. Kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktik. Motorik adalah terjemahan dari kata “*motor*“ yang menurut Gallahue (dalam samsudin, 2008:11) adalah suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Kemampuan berbeda dengan *aptitude* atau kecerdasan, karena kemampuan menunjukkan suatu kegiatan yang dapat dilakukan sekarang, sedangkan kecerdasan menunjukkan perlu adanya latihan atau pendidikan sebelum suatu perbuatan dapat dilakukan. Sedangkan motorik kasar menurut Zulkifli (dalam samsudin, 2008:11) Motorik kasar adalah segala yang dihubungkan dengan gerakan tubuh. Secara ilmiah motorik kasar sudah dimiliki setiap anak karena sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan anak TK, hal ini disebut dengan pengayaan motorik kasar yaitu kemampuan anak TK beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Menurut Samsudin (2008:9) kemampuan gerak dasar

ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu : (1). Kemampuan Non-Lokomotor , (2). Kemampuan Lokomotor (3). Kemampuan Manipulatif.

Menurut Sukintaka (2004:78) kemampuan motorik kasar merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non-olahraga atau pun dalam kegiatan olahraga.

Kemampuan Motorik Anak- Anak Prasekolah

Usia	Kemampuan
2 Tahun	Berjalan dengan kaki mengangkang dan tubuh berayun. Dapat memanjat, mendorong, menarik, berlari bergantung, dengan kedua tangan. Mempunyai sedikit daya tahan, meraih benda dengan daya tahan.
3 Tahun	Lebih merapatkan kedua kaki ketika berjalan dan berlari. Dapat berlari dan bergerak lebih mulus. Meraih benda dengan satu tangan.
4 Tahun	Dapat mengubah irama berlari. Melompat, meloncat.
5 Tahun	Dapat berjalan di balok keseimbangan. Melompat dengan mulus; berdiri pada satu kaki.

(Slavin, 2011:88)

Aspek- Aspek motorik kasar Faruq mengemukakan (dalam Yuni Widyastuti, 2011:20) aspek motorik kasar terdiri dari : (1). Berjalan Berjalan adalah proses pergantian tangan dan kaki dengan hilangnya keseimbangan dan mengembalikan keseimbangan dengan menggerakkan kaki maju kedepan dalam posisi yang benar secara bergantian. Posisi tangan dan kaki ketika berjalan saling bersilangan, artinya jika kaki kanan di depan

maka kaki kiri di belakang ketika badan bergerak maju ke depan. Pandangan ke arah depan dan lengan dalam keadaan normal. (2). Berlari merupakan gerak dasar yang sangat mudah dilakukan oleh anak dan mereka sangat menyukainya. Pada saat berlari ada saat melayang dan ada saat mendarat. Posisi tangan selalu dekat dengan badan dan pandangan mata ke arah depan. Tangan dan kaki saling bersilangan jika kaki kanan maju, lengan kiri di belakang dan sebaliknya. (3). Melompat merupakan gerak dasar dengan proses gerak awal menggunakan kaki untuk bisa berpijak kuat sehingga dapat mengangkat badan melayang di udara dengan posisi sedemikian rupa dan mendarat dengan dua kaki, tangan membantu sebagai penyeimbang badan. Aktivitas ini dapat dikembangkan dengan menggunakan alat, ketika akan melakukan pemanasan dengan benar untuk menghindari resiko cedera yang serius pada saat mendarat. (4). Meloncat dilakukan anak dengan salah satu kaki saja sebagai penumpu, tetapi pada saat melakukan pendaratan harus melakukan dengan kedua kaki. Peran kedua tangan sangat penting sebagai penyeimbang pada saat anak berada di udara dan pada saat mendarat. (5). Menangkap Anak menangkap dengan kedua tangan, kaki terkuat berada di belakang atau kaki sejajar dengan dibuka sewajarnya sampai mendapat keseimbangan yang tepat. Lihat ke arah datangnya benda, tangan berada di depan dada dan telapak tangan agak maju saling mempertemukan jari kelingking siap menangkap suatu benda.

Prinsip pengajaran motorik kasar adalah sebagai berikut : (1) Latihan pemanasan, (2). Latihan inti (3). Latihan pendinginan.

Menurut Rasyid (dalam Sapri, 2010:35) kerangka pemikiran merupakan pola kerja dalam penelitian yang disusun berdasarkan teori yang telah dibangun atau dikaji, sehingga variabel yang diteliti menjadi jelas posisinya maupun hubungannya.

Berdasarkan kajian teori dan asumsi yang ada, banyak kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung kemampuan motorik kasar anak, sejalan dengan asumsi tersebut maka kemampuan motorik kasar dapat dilihat dari kegiatan anak-anak sehari-sehari. Jika guru menyediakan dan melaksanakan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung kemampuan motorik kasar anak maka kemampuan anak akan berkembang lebih baik, sehingga dengan mempunyai kemampuan motorik kasar yang baik, anak dapat melakukan kegiatan di sekolah dengan baik dan dapat meningkatkan hasil proses belajar yang nantinya bermanfaat untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

METODE

Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kuantitatif dalam penelitian ini menekankan fenomena-fenomena objektif yaitu dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik. Dalam penelitian ini pengolahan statistik yang digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak Segugus II Nusa Indah di Kecamatan

Pontianak Selatan. Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini bermaksud mengungkapkan masalah berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya pada waktu penelitian berlangsung, yaitu untuk menggambarkan tentang masalah yang menjadi fokus dalam penelitian yaitu tentang kemampuan motorik kasar anak usia 5 – 6 tahun Taman Kanak-kanak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan.

Menurut Sugiyono (2008:60), Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya, jadi variable dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar anak TK Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan yang terdiri dari tiga TK yaitu TK N Pembina, TK Idhata, TK LKIA II khususnya usia 5 sampai 6 tahun.

Menurut Sugiyono, (2008:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat di atas peneliti mengambil populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang ada di TK di Gugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan yang terdiri dari tiga TK yaitu, TK Idhata 63 anak, TK Negeri Pembina 127 anak dan TK LKIA II 28 anak tahun ajaran 2013/2014.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : teknik observasi teknik komunikasi langsung atau wawancara, teknik studi dokumenter.

Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang ditetapkan di atas maka diperlukan alat pengumpulan data yang sesuai dengan dengan teknik dan jenis data yang hendak diperoleh. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Pedoman wawancara, observasi Partisipan.

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) Persiapan : mengadakan observasi di tempat yang akan diteliti yaitu TK Idhata, TK Negeri Pembina dan TK LKIA II, menyiapkan Instrumen peneliti. (2) Pelaksanaan : melakukan observasi perlakuan siswa sesuai dengan lembar pengamatan kemampuan motorik kasar, menganalisis dan mengolah data penelitian secara deskriptif dari hasil tes anak pada lembar pengamatan kemampuan motorik kasar anak.

Langkah berikutnya adalah analisis data menggunakan perhitungan analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif merupakan statistik yang mendeskripsikan atau menggambarkan tentang data yang disajikan dalam bentuk tabel, diagram, pengukuran tendensi sentral, rata-rata penghitungan, rata-rata ukur, pengukuran penempatan, pengukuran penyimpangan (Riduwan, Sunarto, 2007:3).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

TK Idhata merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di Kalimantan Barat yaitu yang berada di daerah Pontianak Selatan. Taman Kanak-kanak Idhata tepatnya berada di jalan Mohammad Sohor Pontianak Selatan. TK Idhata telah berdiri didunia pendidikan sejak tahun 1974 sampai sekarang dan telah banyak mengalami lima kali pergantian kepala sekolah. Kepala sekolah periode sekarang bernama Maria Magdalena. Visi Taman Kanak-kanak Idhata Pontianak Selatan adalah : Menciptakan anak yang berperilaku baik, beriman dan bertaqwa, cerdas mandiri serta berdisiplin tinggi. Misi Taman Kanak-kanak Idhata Selatan adalah : Mewujudkan anak yang kreatif dan terampil, berpartisipasi serta berguna bagi masyarakat. Taman Kanak-kanak Negeri Pembina merupakan Taman Kanak-kanak yang didirikan pada tahun 1979 dan beralamat di jalan Karya Bhakti 2 Kelurahan Akcaya Kecamatan Pontianak Selatan, dan diresmikan pada tanggal 13 September 1980 oleh Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan oleh Bapak Prof. Dardji Darmodiharjo, SH. Kepala sekolah periode sekarang bernama ibu Wardah S.Pd. Visi TK Negeri Pembina Pontianak Selatan adalah mewujudkan anak didik agar berperilaku baik, cerdas, kreatif dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Misi TK Negeri Pembina Pontianak Selatan adalah melaksanakan pembiasaan yang baik dalam kegiatan sehari-hari di Taman Kanak-kanak, melaksanakan proses

belajar mengajar secara teratur yang dapat mengembangkan potensi anak seoptimal mungkin, menumbuhkan sikap dan perilaku serta kemandirian agar siap memasuki pendidikan dasar. TK LKIA II yang merupakan TK yang ada di Kalimantan Barat yang berdiri pada tahun 1964 yang sekarang beralamat di Jl. Sulawesi. Visi TK LKIA II adalah Menjadi anak didik sebagai generasi penerus yang : (a) Mandiri, (b) Cerdas, (c) Demokrasi, (d) Berakhlak mulia. Misi TK LKIA adalah (a) Menjadi generasi kreatif, (b) Bertanggung jawab, (c) Berdisiplin tinggi, (d) Berkualitas sejak dini. . Pengamatan berlangsung dengan 9 kali pertemuan yaitu 3 kali di masing-masing sekolah. Sebelum melakukan pengamatan, terlebih dahulu peneliti melakukan perencanaan dengan guru yang mengajar untuk membuat RKH yang sesuai dengan kegiatan yang akan diteliti, pedoman yang digunakan sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini (Permen 58) yang diantaranya terdapat aspek yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Pembahasan

Kemampuan motorik kasar Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak selatan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditiga TK adalah sebagai berikut : 1. Hasil kemampuan motorik kasar pada aspek berlari memperoleh nilai pada item 1 yaitu 2,81 dan pada item 2 yaitu 2,9. Berdasarkan rata-rata tersebut maka diketahui kemampuan berlari anak Segugus II Nusa Indah dapat dikategorikan “baik”, hal ini dapat dilihat pada tabel rentang skor

penilaian yang sudah ditentukan pada bab sebelumnya. Kemampuan tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian perorangan anak, banyak di antara anak yang mampu melaksanakan kegiatan dengan sendirinya atau tanpa bimbingan dari guru. Berdasarkan hasil persentase maka pada pada item 1, anak yang sudah mampu tanpa bantuan sebanyak atau berkembang baik (BB) 88 %, anak yang masih memerlukan bantuan atau dengan bimbingan (DB) sebanyak 7% dan anak yang belum mampu (BM) sebanyak 5%. Pada item 2 hasil persentase anak yang sudah berkembang baik (BB) sebanyak 95%, anak yang masih belum mampu (BM) sebanyak 5%. 2. Hasil kemampuan motorik kasar pada aspek melompat memperoleh nilai pada item 3 yaitu 2,51 dan pada item 4 yaitu 2,71. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat diketahui kemampuan melompat pada anak Segugus II Nusa Indah dapat dikategorikan “baik”. Berdasarkan pengamatan ditemukan beberapa anak pada saat melompat, tangan mereka masih dalam keadaan siap, dengan itu beberapa anak perlu dibimbing oleh guru. Hasil persentase yang diperoleh pada item 3 anak yang sudah mampu atau berkembang baik (BB), 40% anak yang masih memerlukan bimbingan oleh guru dan 5% anak yang belum bisa melakukan kegiatan motorik kasar, sedangkan pada item 4 dengan persentase 75% anak yang berkembang baik (BB), 20% anak yang masih memerlukan bimbingan atau dengan bimbingan (DB) dan 5% anak yang tidak bisa atau belum mampu 3. (BM). Hasil kemampuan

motorik kasar pada aspek menangkap bola memperoleh nilai pada item 5 yaitu 2,55 dan pada item 6 yaitu 2,88. Dengan rata-rata nilai tersebut maka kemampuan menangkap bola Segugu II Nusa Indah dapat dikategorikan “baik”. Hal ini berdasarkan standar rentang perhitungan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan persentase pada item 5 sebesar 60% anak yang sudah mampu melakukan kegiatan menangkap atau berkembang baik (BB), 35% anak yang memerlukan bimbingan (DB) dan 5% anak yang belum mampu (BM). Pada item 6 persentase 91% anak sudah mampu tanpa bantuan, 4% anak masih memerlukan bantuan, dan 5% tidak bisa melaksanakan kegiatan motorik kasar yang diperintahkan.

Berdasarkan hasil penilaian di atas kemampuan motorik kasar anak dapat dikategorikan baik, dilihat dari kenyataan di lapangan bahwa guru yang ada di Gugus II Nusa Indah memberikan kegiatan yang dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktifitas diluar kelas atau didalam kelas, memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari dan mencoba melakukan kegiatan motorik yang dilakukan setiap hari-hari. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Margil (dalam Sukintaka, 2004:78) mengemukakan pendapat bahwa, ”Ada hal yang lebih penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, yakni adanya kesempatan untuk mempelajari kemampuan motorik.”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

(1). Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti paparkan di bab sebelumnya baik dari hasil penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara maupun dari hasil observasi, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan adalah sebagai berikut: Mengenai kemampuan berlari pada anak usia 5-6 tahun segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan, berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti kemampuan berlari anak dengan nilai rata-rata pada item 1 yaitu 2,84 dan pada item 2 yaitu 2,91, maka dengan demikian kemampuan berlari anak dapat dikategorikan “baik”. (2). Mengenai kemampuan melompat pada anak usia 5-6 tahun segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan, berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti kemampuan berlari anak tergolong “baik” dengan nilai rata-rata pada item 3 yaitu 2,51 dan pada item 4 yaitu 2,71 .

(3). Mengenai kemampuan menangkap bola pada anak usia 5-6 tahun segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontianak Selatan, berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti kemampuan berlari anak tergolong “baik” dengan nilai rata-rata pada item 5 yaitu 2,55 dan pada item 6 yaitu 2,88 .

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dengan judul “Kemampuan Motorik Kasar Anak Taman Kanak-kanak usia 5 – 6 tahun Segugus II Nusa Indah Kecamatan Pontinak Selatan” maka saran yang dapat

diberikan adalah sebagai berikut :

- (1). Guru-guru TK Segugus II Nusa Indah, terutama TK Idhata sebaiknya kegiatan motorik kasar yang dilakukan sehari-hari tidak hanya di dalam kelas, guru bisa mengadakan kegiatan motorik kasar anak di luar kelas, memanfaatkan permainan-permainan outdoor yang telah disediakan di sekolah tersebut.
- (2). TK LKIA II, halaman sekolah khususnya tempat permainan outdoor sebaiknya ditanami rumput atau disemen untuk menghindari debu pasir yang berlebihan.
- (3). Sekolah, hendaknya menempatkan posisi permainan outdoor dengan aman sehingga tidak menyebabkan terjadinya kecelakaan saat anak bermain di luar kelas.
- (4). Guru dan kepala sekolah diharapkan tetap mengembangkan kegiatan motorik kasar dengan kegiatan – kegiatan yang lebih kreatif dan menarik, karena seorang guru dituntut untuk melakukan kegiatan yang lebih menarik perhatian anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. (2006). **Kamus Lengkap Psikologi**. (Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hanindita, Meta. (2012). **Perkembangan Motorik Kasar Anak**
<http://www.metahanindita.com/2012/09/speech-delay-2.html>.
- Samsudin.(2008). **Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak**. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2008). **Metode Penelitian Pendidikan**. (

- Cetakanke – 6). Bandung: Alfa Beta CV.
- Riduwan, Sunarto. (2007). **Pengantar Statistika**. Bandung: Alfabeta.
- Slavin, Robert E. (2011). **Psikologi Pendidikan Teoridan Praktik**. Jakarta: Indeks.
- Sukintaka. (2004). **Teori Pendidikan Jasmani**. Bandung: Nuansa.