

GERAK DASAR PENCAK SILAT DENGAN PERMAINAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Muhammad Andri Fahrian¹, Nurhayati Simatupang², Suprayitno³

¹IKOR FIK Unimed

^{2,3}Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Email: muhammad080685@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran gerak dasar merupakan aspek utama yang harus dikuasai peserta didik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui model pembelajaran gerak dasar pukulan dan tendangan dengan permainan bagi siswa kelas V Sekolah Dasar. Untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran gerak dasar pukulan dan tendangan pencak silat dengan permainan bagi siswa kelas V Sekolah Dasar. Metode penelitian ini yaitu model pengembangan (R&D) yaitu menghasilkan sebuah produk buku pedoman permainan gerak dasar pukulan dan tendangan pencak silat dengan permainan bagi siswa kelas V Sekolah Dasar. Subjek uji coba produk yaitu siswa kelas XI SD Muhammadiyah yaitu pada uji coba kelompok kecil sebanyak 30 orang dan pada uji coba kelompok besar sebanyak 100 orang siswa SD Muhammadiyah Medan. Hasil penelitian ini diperoleh kelayakan produk pembelajaran gerak dasar pencak silat berdasarkan penilaian ahli dan uji coba lapangan diperoleh rentang persentase 84,28%-95,83%. Kesimpulan penelitian ini model pembelajaran gerak dasar pukulan dan tendangan pencak silat dengan permainan bagi siswa sekolah dasar Muhammadiyah Tanjung Sari dinyatakan “layak” dan dapat “digunakan”.

Kata Kunci : *Gerak Dasar, Pencak Silat, Permainan, Tapak Suci*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional yang dimaksud, ditetapkan dalam UU 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tugas seorang guru harus bisa mengembangkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa bergerak dan melatih kemampuan gerak dasarnya. Masa usia sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, gerak multilateral sangat dianjurkan karena dengan multilateral dapat mengembangkan semua unsur fisik yang ada pada masa ini. Karakteristik anak dalam usia ini masih senang bermain, oleh karena itu diusahakan setiap materi yang akan diberikan haruslah mempunyai unsur bermain yang sifatnya menyenangkan, tetapi tetap tidak meninggalkan materi pokok tentang apa yang ingin dicapai oleh anak. Dengan terciptanya rasa senang dan gembira ketika belajar pendidikan jasmani, maka dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Albadi dan Nono berpendapat (2014) melalui bermain pertumbuhan dan perkembangan anak dapat ditingkatkan. Dalam hal ini seorang guru harus mempertimbangkan jenis permainan yang akan diberikan kepada anak didik yakni harus sesuai dengan karakteristik, fase-fase pertumbuhan dan perkembangan anak. Senada yang dikemukakan oleh Hurlock yang dikutip Suryadi Damanik (2014) bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan dari hasil yang ditimbulkan., tanpa

mempertimbangkan hasil akhir. bermain bersifat menyenangkan dengan tidak banyak memerlukan pikiran serta tidak nyata karena anak berada diluar kenyataan dan memasuki suatu dunia yang imajiner yang dapat memberikan suatu arena dimana anak masuk atau terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan sehingga menemukan dirinya melalui bermain.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Muhammadiyah menekankan pada pendidikan islami yang menyangkut seluruh aspek kemanusiaan baik jasmani, rohani, ahlak mulia, aktivitas (kegiatan-kegiatan) dan kreatif (daya cipta). Senada dengan hal tersebut, menurut Qaidah Majelis Dikdasmen “Muhammadiyah mempunyai tujuan untuk membentuk manusia muslim yang beriman, berahlak mulia, cakap, percaya diri sendiri, cinta tanah air, mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan serta beramal menuju terwujudnya masyarakat islami yang sebenar-benarnya sesuai dengan pedoman alquran dan hadist”.

Sesuai dengan tujuan Muhammadiyah diatasmaka K.H Ahmad Dahlan menitik beratkan pendidikan yang sangat perlu ditegakkan untuk membangun sebuah bangsa yang besar adalah: (1) Pendidikan ahlak (2) Pendidikan individu (3) Pendidikan sosial.

Pendidikan Muhammadiyah di seluruh Indonesia memiliki kegiatanekstrakurikuler seni bela diri yang wajib diikuti oleh seluruh siswa yang disebut Tapak Suci Putra Muhammadiyah atau yang singkat dengan tapak suci yang berasal dari Islam yang bersumber dari Al-quran dan As-Sunah yang memiliki motto “Dengan Iman dan ahlak Saya menjadi kuat, tanpa iman dan ahlak Saya menjadi lemah”.

Seorang guru pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan yang mengajar di Muhammadiyah harus berpedoman pada Al-Quran dan As-Sunah serta mampu membuat proses pembelajaran yang menyenangkan, kreatif, inovatif,dengan berbasis pada permainan. Kondisi seperti ini terkadang sulit untuk diwujudkan oleh para guru, meskipun ada tetapi kuantitasnya sangat rendah, kurang inovatif dan tidak menguasai teknologi. Guru pendidikan jasmani pada umumnya hanya menilai hasil belajar siswa berdasarkan hasil akhir setelah siswa melakukan gerakan suatu materi pembelajaran, bukan menilai proses selama suatu gerakan dilakukan.

Berdasarkan informasi dan wawancara dengan Dr. Rony Syaifullah, M.Pd (Kepala Pelatih Pelatnas pencak Silat) bahwa pencak silat di Sekolah Muhammadiyah merujuk kepada Pengurus Pusat Muhammadiyah rintisan nasional. Sekolah Muhammadiyah menjadikan olahraga pencak silat sebagai mata pelajaran wajib tetapi kurikulum baku (nasional) belum ditetapkan, mengenai materi pencak silat diserahkan ke daerah masing-masing dengan ketentuan tenaga pengajar aktif sebagai anggota Tapak Suci. Hal inilah yang menyebabkan materi pencak silat beraneka ragam. Berdasarkan hasil observasi dari beberapa Sekolah Dasar Muhammadiyah di Kota Medan materi merujuk pada latihan teknik bukan mengarah kepada gerak dasar multilateral, kondisi seperti ini memiliki pengaruhsebahagian besar siswa terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pencak silat karena karakteristik dari pada olahraga pencak silat sangat monoton dan hampir tidak memiliki unsur bermain.Hal ini dibenarkan oleh informasi dari pengajar yang ada di Sekolah Muhammadiyah. Peneliti juga melihat guru yang menyamaratakan antara melatih silat dewasa dengan pembelajaran silat untuk anak Sekolah Dasar dan langsung mengajarkan tentang teknik-teknik dalam pencak silat. Anak didik di Sekolah Dasar yang masih dalam katagori anak-anak memiliki karakteristik senang bermain dan berekspresi. Seperti yang kita ketahui bersama untuk pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah *fun and games* karena kita melihat gerak dasar (bukan benar salahnya gerak tersebut). Kemampuan, kebutuhan, perhatian dan minat anak-anak berbeda dari kemampuan, kebutuhan, minat, dan perhatian orang dewasa. Oleh karena itu, sudah tentu kurang cocok apabila guru menuangkan program latihan atau olahraga untuk orang dewasa kepada anak-anak SD. Anak-anak membutuhkan program yang secara khusus dibuat dengan minat dan kebutuhannya.

Pembelajaran pada tingkat SD perlu mengedepankan faktor keselamatan dan menyehatkan. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun jumlah pemain. Jika tidak dimodifikasi, peserta didik sering tidak mampu dan gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk gerak yang kompleks oleh guru. Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, peserta didik dapat menjadi kurang senang terhadap pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tugas-tugas ajar yang merupakan keterampilan kompleks itu sesungguhnya dapat dilakukan upaya memodifikasi tugas gerak yang kompleks menjadi tugas gerak yang sederhana. Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga dalam pembelajaran Penjas mutlak diperlukan. Guru dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk mampu melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Berdasarkan kondisi di lapangan hasil observasi (wawancara dan menjawab angket yang diberikan kepada siswa dan guru) disalah satu Sekolah Dasar Muhammadiyah di Medan. Hasilnya menunjukkan bahwa pembelajaran pencak silat (tapak suci) dengan pembelajaran konvensional kurang diminati dan menarik sehingga para siswa dan guru menginginkan model permainan dengan hasil persentase (85% untuk siswa) dan (75% untuk guru) dari pertanyaan yang dijawab. Hal tersebut karena beratnya proses pembelajaran, suasana pembelajaran yang membosankan serta kejenuhan lainnya, sehingga inovasi dan kreasi guru diperlukan dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran sehingga proses pembelajaran tidak menjadi monoton dan membosankan. Siswa usia 10-12 tahun atau kelas 5 dan 6 SD seharusnya memiliki motivasi yang besar dalam belajar gerak karena menurut Adisasmita dan Syarifuddin (1996) pada umur 10-12 tahun merupakan usia yang paling sesuai untuk pengembangan dasar-dasar keterampilan yang dibutuhkan kelak. Disini tidak ada istilah benar atau salah.

Karakteristik anak Sekolah Dasar yang senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung, membuat model pengembangan yang tepat diberikan yakni berbagai pembelajaran gerak dasar pencak silat dengan permainan yang tentu saja gerakannya harus mendukung dan berhubungan dengan gerak dasar pencak silat. Dalam hal ini peneliti membatasi gerak dasar pencak silat yang akan dikembangkan dalam bentuk-bentuk permainan yaitu gerak dasar memukul dan menendang dalam pencak silat.

Terkait dengan pernyataan-pernyataan yang telah dikemukakan di atas maka peneliti berkesimpulan bahwa sebagian besar dari siswa pada Sekolah Dasar Muhammadiyah tidak menyenangi pembelajaran dan latihan pencak silat. Sehingga perlu dikembangkan pembelajaran pencak silat dengan permainan yang nantinya dapat dijadikan sebagai solusi untuk memudahkan siswa dalam belajar gerak dasar pencak silat secara lebih efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Tanjung Sari Kota Medan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 April - 15 Juli 2019. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan R&D yang dimodifikasi gerak dasar pencak silat di SD Muhammadiyah Medan dengan pendekatan metode-metode permainan. Penelitian pengembangan merupakan konsep yang bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang nantinya dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan juga menerapkan pengetahuan yang terorganisasi untuk membantu memecahkan masalah yang ada dalam masyarakat termasuk dunia pendidikan. Sehingga penelitian pengembangan merupakan proses cara yang dilakukan untuk mengembangkan sesuatu menjadi baik dan sempurna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validasi produk pada permainan gerak dasar pencak silat divalidasi oleh beberapa ahli diantaranya:

Tabel 1. Hasil Validasi Produk Ahli Olahraga

No	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	3,75	75%
2	Pembuatan Produk Permainan	4	80%
3	Penilaian produk	3,25	65%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 3,25-4.00 dengan presentase 65%-80%

Tabel 2. Hasil Validasi Produk Ahli Pendekar Tapak Suci

NO	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	4,25	85%
2	Pembuatan Produk Permainan	4,16	83,33%
3	Penilaian produk	4,25	85%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 4,16-4,25 dengan presentase 83,33%-85%.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Guru Pencak Silat SD Muhammadiyah Tanjung Sari

No	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	3,5	70%
2	Pembuatan Produk Permainan	4	80%
3	Penilaian produk	3,75	75%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 3,5-4.00 dengan presentase 70%-80%.

Hasil validasi produk akhir dari ahli olahraga yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Validasi Produk Akhir Ahli Olahraga

No	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	4	80%
2	Pembuatan Produk Permainan	4,16	83,33%
3	Penilaian produk	4,5	90%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 4.00-4.5 dengan presentase 80%-90%. Hasil validasi produk akhir ahli olahraga dapat disimpulkan bahwa produk permainan gerak dasar pencak silat untuk usia dini dinyatakan “*valid*” dan dapat digunakan.

Tabel 5. Validasi Produk Akhir Ahli Pendekar Tapak Suci

No	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	4,75	95%
2	Pembuatan Produk Permainan	4,83	96,6%
3	Penilaian produk	4,5	90%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 4,5-4,83 dengan presentase 90%-96,6%. Hasil validasi produk akhir ahli pendekar tapak suci dapat disimpulkan bahwa produk permainan gerak dasar pencak silat untuk usia dini dinyatakan “*valid*” dan dapat digunakan.

Tabel 6. Validasi Produk Akhir Ahli guru pencak silat SD Muhammadiyah

No	Tahapan penilaian	Rata-rata aspek	Presentase
1	Persiapan	4,25	85%
2	Pembuatan Produk Permainan	4,3	86,6%
3	Penilaian produk	4,25	85%

Dari hasil penilaian produk permainan gerak dasar pencak silat oleh ahli olahraga diperoleh rentang rata-rata skor sebesar 4,25-4,3 dengan presentase 85%-86,6%. Hasil validasi produk akhir ahli pendekar tapak suci dapat disimpulkan bahwa produk permainan gerak dasar pencak silat untuk usia dini dinyatakan “*valid*” dan dapat digunakan.

Uji coba skala kecil diterapkan pada SD Muhammadiyah Tanjung sari dengan subjek uji coba sebanyak 30 orang siswa SD. Hasil uji coba produk permainan gerak dasar pencak silat yaitu diperoleh tanggapan subjek uji coba dengan rentang rata-rata aspek jawaban 3,16-3,54 dan rentang presentase sebesar 79,81%-88,54%.

Uji coba skala kecil diterapkan pada SD Muhammadiyah Tanjung sari dengan subjek uji coba sebanyak 100 orang siswa SD. Hasil uji coba produk permainan gerak dasar pencak silat yaitu diperoleh tanggapan subjek uji coba dengan rentang rata-rata aspek jawaban 3,41-3,83 dan rentang presentase sebesar 85,41%-95,83%.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani pencak silat merupakan materi penting yang harus diterapkan kepada peserta didik. Pencak silat merupakan salah satu nilai yang sangat berharga dalam kekayaan khazanah kebudayaan nusantara. Olahraga bela diri ini telah ada di Indonesia sejak lama dan terpelihara hingga kini. Jika dipahami pencak silat terbagi dalam beragam aliran dengan karakter yang masing-masing berbeda. Ada aliran silat yang sifatnya hanya dipelajari di daerah tertentu, namun ada pula pencak silat yang ajarannya tersebar ke seluruh pelosok nusantara melalui berbagai cabang perguruanannya.

Pada penelitian ini yaitu mengembangkan permainan gerak dasar pada olahraga beladiri pencak silat tapak suci. Menurut Johansyah Lubis (2004:7) Secara umum, ada 9 aspek teknik dasar pencak silat yang harus dipahami oleh siapapun yang hendak menekuni seni beladiri pencak silat tapak suci ini. Aspek-aspek tersebut antara lain: Kuda-kuda, sikap pasang, arah, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan, dan kunciian. Pada anak usia dini penerapan bentuk latihan teknik harus mempertimbangkan karakteristik anak. Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Maykes S, Tedjasaputra (2007:20) bermain adalah sebagian kegiatan utama yang mulai tampak sejak bayi berusia 3 atau 4 bulan, penting bagi perkembangan kognitif, sosial dan kepribadian anak pada umumnya. Melalui bermain anak merasakan berbagai pengalaman emosional, senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah dan sebagainya. Andang Ismail (2009: 26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Bermain merupakan jembatan bagi anak dari belajar informal menjadi formal. Dengan bermain anak dapat belajar berbagai keterampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa atau dipaksa untuk mempelajarinya. Bermain juga merupakan sarana penting bagi anak untuk mengepresikan diri, menjajaki, mengetahui berbagai aspek kehidupan dan menemukan nilai-nilai pengalaman yang sesungguhnya.

Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Hasil penelitian pengembangan ini yaitu kelayakan produk permainan gerak dasar pencak silat. Tingkat kelayakan permainan gerak dasar pencak silat dari ketiga ahli pada uji coba kecil ke uji coba skala besar silat yaitu:

Hasil rata-rata skor tanggapan ahli terhadap produk permainan gerak dasar pencak silat diperoleh penilaian ahli olahraga pada uji coba skala kecil diperoleh 3,66 dan pada uji coba skala besar 4,22. Pada ahli pendekar tapak suci diperoleh penilaian pada uji coba skala kecil 4,22 dan uji coba skala besar diperoleh 4,69. Ahli Guru Pencak Silat diperoleh penilaian pada uji coba skala kecil sebesar 3,75 dan pada skala besar sebesar 4,27. Dengan demikian dapat disimpulkan berdasarkan data diatas permainan gerak dasar dikategorikan layak dan dapat digunakan.

Hasil persentase tanggapan ahli terhadap produk permainan gerak dasar pencak silat diperoleh penilaian ahli olahraga / media pada uji coba skala kecil diperoleh 74,28% dan pada uji coba skala besar 84,28%. Pada ahli pendekar tapak suci diperoleh penilaian pada uji coba skala kecil 84,28%. Dan uji coba skala besar diperoleh 94,28%. Ahli bahasa diperoleh penilaian pada uji coba skala kecil sebesar 75,71% dan pada skala besar sebesar 85,71%. Dengan demikian dapat disimpulkan berdasarkan data diatas permainan gerak dasar dikategorikan layak dan dapat digunakan.

Hasil uji coba I diperoleh nilai terendah 79,81% dan nilai persentase tertinggi diperoleh 88,54%. Pada uji coba skala besar diperoleh nilai terendah 85,41% dan nilai tertinggi diperoleh 95,83%. Berdasarkan data diatas produk pengembangan media pengembangan gerak dasar pencak silat memiliki kriteria sangat baik dengan makna layak dan dapat digunakan.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian model pembelajaran gerak dasar dengan permainan melewati prosedur langkah pengembangan dan validasi ahli yang berkompeten pada bidangnya masing-masing. Berdasarkan hasil validasi ahli dan uji coba lapangan diperoleh rentang persentase penilaian produk pembelajaran gerak dasar sebesar 84,28%-95,83%. Persentase tersebut merupakan kategori sangat baik pada hasil penilaian produk pembelajaran gerak dasar dengan permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kelayakan model pembelajaran gerak dasar pukulan dan tendangan pencak silat dengan permainan bagi siswa sekolah dasar Muhammadiyah Tanjung Sari dinyatakan “layak” dan dapat “digunakan”.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmata, M.Y dan Syarifudin, A. 1996. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Pendidikan Tinggi, Proyek Tenaga Akademi.
- Albadi S dan Nono Hardinoto. 2014. *Motor Kontrol Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Usia Dini*. Medan: Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Andang Ismail. 2009. Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif. Yogyakarta : Pilar Media
- Johansyah, Lubis dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: Raja Wali Sport
- Mayke S. Tedja Saputra. 2007. Bermain, Mainan, dan Permainan. Jakarta: PT. Grasindo.
- Suryadi, Damanik. 2014. Olahraga Rekreasi Prinsip dan Aplikasi. Medan: Unimed Press. Universitas Negeri Medan
- Syarifuddin, Aib dan Nurhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Sekretariat Negara