

PERAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM PERKEMBANGAN GERAK DAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh Sartinah
Sekolah Dasar Negeri Sentolo II Kulon Progo

Abstract

Athletic Subject Physical Education and Health is subject owning to have double role. Not even play a part in to develop aspect fitness of bodily, but also develop ability of motion and skilled of child social able to be made by stock in associating with positively with friends coeval him, in the environment of or in broader society environment. Elaborated Athletic Physical Education subject and Health, child can develop the hobby and talent at selected athletic branch so that can reach proud achievement and can bring the name of school fragrance, family, society and his nation. Besides, child also will grow and expand in an optimal fashion well-balanced but among/between physical and psysical, so that child will become router generation which with quality and made ready to become exponent for progress and feather in one's cap of nation later. Becoming duty of Atlitic Physical Education and Health teacher's in Elementary School to realize the mentioned. Because if this matter succeed to be realized, will be able to prove in other teacher eye specially in Elementary School that Athletic Physical Education subject and Health is subject which is competent to be reckoned for the preparation of smart future generation, skilled, ad for godfearing august ethic and also to God Which Is Single The Most.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Perkembangan Gerak, Keterampilan Sosial

PENDAHULUAN

Hingga saat ini, masih banyak hambatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan di sekolah, terutama di Sekolah Dasar (SD). Salah satu penyebabnya adalah bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih dipandang sebelah mata oleh guru lain (guru kelas) karena mata pelajaran ini dianggap hanya sebagai mata pelajaran selingan/pelengkap saja agar siswa tidak jenuh menerima pelajaran di kelas. Apalagi, banyak di antara guru Sekolah Dasar masih berpandangan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam praktiknya tidak banyak melibatkan otak, sehingga hanya dengan berbekal kekuatan otot saja pelajaran sudah dapat berjalan. Masih adanya stigma bahwa anak yang prestasi Penjasnya bagus, pasti ia bodoh atau nilai rapotnya rendah untuk mata pelajaran lain.

Umumnya para guru kelas lupa bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai peran dan fungsi strategis dalam mengembangkan anak didik secara totalitas, bukan hanya menyangkut aspek fisik tetapi juga perkembangan psikis dan keterampilan sosial. Artinya, bila mata pelajaran ini ditekuni secara serius, tidak hanya memberi manfaat tubuh yang sehat dan kuat, tetapi juga dapat dijadikan media untuk menunjukkan prestasi sekaligus pengembangan bakat siswa. Terbukti sekarang ini tidak sedikit atlet profesional yang mendedikasikan hidupnya pada satu jenis olahraga, seperti tinju, tenis, sepak bola dan lain-lain (Santoso, dkk, 2007:3). Dengan ketekunan, keuletan dan kerja keras, banyak olahragawan yang berhasil mencapai prestasi yang membanggakan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga selama ini selain dijadikan salah satu alat ukur kemajuan sebuah bangsa, juga merupakan cara yang baik untuk mempererat persahabatan antar

bangsa melalui berbagai pertandingan olahraga di tingkat regional dan internasional.

Menurut Sutrisna (2008: 1) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sementara Khomsin (2000: 1) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang.

Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif. Sudah barang tentu menjadi tugas dan tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk mengoptimalkan peran dan fungsi tersebut pada anak, sehingga sedikit demi sedikit akan mengikis stigma guru Sekolah Dasar lainnya yang masih menganggap remeh pelajaran ini. Apalagi olahraga itu sendiri menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah manusia. Olahraga sering difungsikan sebagai barometer kemajuan dan cita-cita manusia di muka bumi ini. Dengan demikian, menjadi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar harus mampu bertindak profesional dengan mengembangkan pelajaran ini secara optimal serta mengusahakan agar anak didik dapat mengikutinya secara sungguh-sungguh. Kesungguhan dan ketekunan ini, akan menjadi kunci keberhasilan bagi anak dalam memperoleh kemanfaatan yang lebih dari mata pelajaran ini, khususnya dalam rangka mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosialnya.

HUBUNGAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

Menurut Sutrisna (2008: 2) terdapat dua asumsi yang melandasi untuk memahami hubungan timbal balik antara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. *Pertama*, salah satu tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis. Aktivitas gerak yang diberikan secara didaktik dan metodik oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, akan mampu mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Oleh sebab itu, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus berusaha untuk mengaktualisasikan program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Kedua, pertumbuhan dan perkembangan anak didik menjadi materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Melalui aktivitas gerak pilihan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak, diharapkan dapat mengantarkan mereka pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

PRAKTIK PEMBELAJARAN YANG DISESUAIKAN DENGAN TINGKAT PERKEMBANGAN DALAM PENJAS

Isi dari pelajaran, lingkungan pelajaran, dan pembelajaran pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah harus bertumpu pada tahap-tahap perkembangan masa kini dan kesiapsiagaan siswa. Terkait dengan hal tersebut di atas, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar hendaknya memahami prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan tersebut diantaranya: *Pertama*, pertumbuhan dan

perkembangan terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas usia tertentu. Oleh karena itu, pertumbuhan dan perkembangan yang tampak saat ini merupakan kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya. Hal tersebut memberikan implikasi terhadap penyusunan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penyusunan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada masing-masing tingkat pendidikan hendaknya merupakan satu kesatuan yang berkesinambungan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) hendaknya merupakan kelanjutan dari Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Dasar. *Kedua*, pada perjalanan usia anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Tiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda. Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang efektif adalah program yang memperhatikan dan mempertimbangkan dengan seksama pertumbuhan dan perkembangan anak. *Ketiga*, tiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut mempunyai implikasi terhadap penyusunan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang efektif adalah program yang disusun secara individualistik. Artinya program yang disusun sesuai dengan kebutuhan individu, tetapi pembuatan program itu sangat sulit untuk dilakukan paling tidak program disusun berdasarkan kebutuhan kelompok, misalnya kelompok siswa yang memiliki kemampuan rendah, sedang, dan tinggi.

Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar harus memahami dan mendalami tahap-tahap perkembangan gerak. Perkembangan gerak merujuk pada kebutuhan individual dan lingkungan. Faktor individual secara spesifik berhubungan dengan keadaan internal yang secara khusus dimiliki oleh tiap anak. Tiap anak memiliki faktor individual yang berbeda. Faktor lingkungan berhubungan dengan faktor eksternal yang mempengaruhi perkembangan individu. Setiap individu akan mengalami tahap perkembangan yang berbeda-beda Perkembangan gerak dasar secara kritis

berkembang pada usia 2 sampai 7 tahun. Namun demikian antara rentang usia 2 sampai 7 tahun terjadi 3 tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, yaitu: (1) tahap pengenalan, (2) tahap dasar, dan (3) tahap kematangan. Tahap-tahap perkembangan tersebut memberi pengaruh terhadap pengembangan program pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Perkembangan gerak pada usia 7 sampai 14 tahun merupakan perkembangan gerak spesialisasi. Pada tahap usia tersebut terjadi sub perkembangan gerak, yang meliputi: (1) tahap transisi dari gerak dasar ke gerak aplikasi, (2) tahap aplikasi gerak pada bentuk-bentuk keterampilan yang spesialisasi dan menuntut kualitas koordinasi yang lebih baik, dan (3) tahap pemanfaatan pada berbagai kegiatan yang menumbuhkan keterampilan gerak dengan kualitas koordinasi yang baik. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat mengarahkan anak didik ke arah perkembangan gerak yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, sehingga pada akhir tahap perkembangan gerak anak, dapat memiliki seperangkat keterampilan yang dapat membekalinya untuk memasuki dan beradaptasi dengan perkembangan zaman.

PERAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP PERKEMBANGAN GERAK ANAK

Salah satu peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah dasar adalah peningkatan kesegaran jasmani anak didik. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan anak didik dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas pembelajaran lainnya dengan lebih baik. Hal ini dapat kita pahami, karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu melakukan pekerjaan lainnya dengan kualitas yang tidak jauh berbeda dengan aktivitas sebelumnya.

Pendidikan Jasmani melalui aktivitas jasmani secara langsung dapat meningkatkan kualitas

kesegaran jasmani anak didik. Kesegaran jasmani tidak berpengaruh bagi berkembang berpikir, tetapi dapat memberikan suplai bagi bahan-bahan yang dibutuhkan oleh otak. Pertumbuhan otak yang baik, akan tercipta pula kemungkinan lahirnya kemampuan berpikir yang cemerlang. Kesegaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), terdiri atas daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*), terdiri atas keseimbangan, daya ledak, koordinasi dan kelincahan.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yang meliputi: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen daya tahan jantung sangat vital dalam menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkannya ke otot-otot yang aktif. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan anak untuk melakukan aktivitas belajar serta mengerjakan aktivitas lainya seperti bermain, membantu orang tua. Kekuatan otot bagi siswa sangat diperlukan untuk mengangkat, menarik, mendorong dan lain-lain. Kelentukan berguna bagi aktivitas sehari-hari bagi anak, kelentukan bermanfaat pula untuk mencegah cedera. Komposisi tubuh digunakan sebagai parameter bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Komposisi tubuh setiap anak akan memperlihatkan pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak sangat dibutuhkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta tahan terhadap serangan penyakit. Tingkat kesegaran jasmani akan memberi pengaruh positif terhadap keterampilan gerak dasar siswa yang mencakup gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor adalah gerak yang berpindah tempat dari tempat yang satu ke tempat yang lain, contoh: jalan, lari, lompat dan meloncat. Gerak dasar non lokomotor adalah gerak yang dilakukan di tempat atau gerak yang tidak

berpindah tempat (badan menetap pada satu posisi), contoh: memutar, mengayun, dan menekuk. Gerak dasar manipulatif adalah gerak yang dilakukan dengan memnipulasi objek, yang melibatkan pengerahan daya dan upaya menerima daya, contoh: melempar dan menangkap.

Melalui berbagai kegiatannya, pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar akan melatih anak untuk belajar berbagai keterampilan gerak baik dalam bentuk permainan, atlitik maupun senam. Manfaat dari kegiatan ini secara langsung maupun tidak langsung akan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar tersebut di atas secara efektif dan terus menerus.

PERAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL

Pada saat siswa melakukan aktivitas fisik terdapat berbagai aspek yang dikandungnya. Para ahli menegaskan bahwa pada saat itu anak sedang melakukan interaksi dengan dunia luar; dunia bermain dan dunia realitas yang dihadapinya. Bermain tidak dapat dipandang sebagai aspek biologis, melainkan sedang terjadi interaksi psiko-sosial yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan sosial. Menurut Sutrisna (2008: 6) bermain dan bergerak merupakan fenomena universal manusia. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, bermain merupakan pemicu awal yang dapat menggerakkan keseluruhan aspek pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk merealisasikan program pembelajarannya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mendorong anak untuk bermain dan bergerak yang dikemas sedemikian rupa sehingga berbagai nilai-nilai sosial dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Melalui pemberian pengalaman nyata dalam kegiatan bergerak dan bermain, berbagai nilai-nilai sosial dapat diadopsi, dan terinternalisasi dalam kehidupan anak. Dengan demikian, apabila siswa Sekolah Dasar mampu mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara baik, dipastikan ia akan memiliki keterampilan sosial yang baik pula.

Selama ini, pendidikan ditujukan dalam upaya pembentukan karakter kognitif, afektif, dan psikomotor yang kurang berpijak pada realitas masyarakat. Selama bertahun-tahun kondisi tersebut menjadi “*trade mark*” yang melekat pada konsep substansi pendidikan di Indonesia. Demikian pula, dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan walaupun telah dilakukan reorientasi, tampaknya upaya mengembalikan peran dan fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan baru pada tahap perubahan definisi belum ke substansi makna, peran dan fungsi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang dapat memberikan pengalaman nyata tentang berbagai makna nilai-nilai sosial yang akan menambah keterampilan sosialnya. Nilai saling menghargai, kerjasama, saling berkompetisi dengan sehat, tidak kenal lelah, pantang menyerah dan bersahabat merupakan nilai-nilai sosial yang dapat diinternalisasi melalui program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan satu-satunya pendidikan yang merealisasikan nilai-nilai sosial dalam diri anak. Dalam proses Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya ditujukan pada upaya pencapaian keterampilan dan kesegaran jasmani yang tinggi, tetapi juga ketrampilan sosial seperti dijelaskan di atas. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar agar dapat lebih berperan dalam mengoptimalkan perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa, menurut hemat penulis dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Menanamkan pengertian yang benar pada diri anak didik, bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang penting dalam rangka membentuk fisik dan mental yang sehat. Jadi, siswa tidak lagi beranggapan sekedar mata pelajaran pelengkap atau sekedar mata pelajaran untuk menghabiskan waktu dengan sekedar bermain-main atau beristirahat.
2. Menanamkan kedisiplinan pada siswa untuk mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara tekun dan bersungguh-sungguh. Karena dengan ketekunan dan bersungguh-sungguh, maka manfaat dari mata

pelajaran ini akan benar-benar dirasakan oleh anak didik. Misalnya dengan mengikuti gerak jalan, senam atau olahraga permainan sepakbola dengan bersungguh-sungguh, maka tubuh akan sehat dan berkeringat. Dengan berkeringat ini, racun-racun yang bersifat merugikan dalam tubuh akan ikut keluar bersama air keringat, sehingga tubuh akan terasa lebih bugar.

3. Guru harus dapat menyajikan mata Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan secara menarik. Caranya, guru dapat memberikan materi terkait dengan upaya menerapkan budaya hidup sehat disela-sela kegiatan praktik di lapangan, misalnya pada waktu istirahat setelah usai melakukan aktivitas olahraga tertentu. Materi disesuaikan dengan kegiatan olahraga yang baru saja dilaksanakan atau materi-materi yang terkait lainnya.
4. Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hendaknya dapat berkoordinasi dengan guru kelas atau guru agama untuk dapat ikut menyajikan materi yang terkait dengan budaya hidup sehat dalam materi yang diberikan oleh guru yang bersangkutan dengan cara menyisipkan materi-materi yang sesuai dengan tema atau subtema yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Burhansyah (2008:1) yang menyatakan bahwa tidak seluruh materi kesehatan diajarkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Upaya ini penting untuk mencapai hasil yang optimal dalam rangka menyeimbangkan antara pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis anak didik.
5. Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bersama-sama dengan guru mata pelajaran sejenis dari sekolah lain harus selalu berupaya menciptakan kreasi dan cara terbaik, agar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diminati oleh siswa karena sisi kemanfaatan dan ketepatan metode pembelajaran yang digunakan. Bila mata pelajaran ini sudah disukai oleh anak didik, maka mereka dengan penuh kesadaran akan melakukan aktivitas secara bersungguh-sungguh sehingga menghasilkan prestasi yang membanggakan.

Perlu kita pahami bersama bahwa anak didik di sekolah akan menjadi tumpuan bagi masyarakat untuk menjadi olahragawan yang baik dan berprestasi sehingga membawa nama harum keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Selama ini kita dapat melihat bahwa olahragawan-olahragawan berkaliber nasional maupun dunia, pada awalnya hampir selalu memperoleh Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang baik dari sekolahnya tempat belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran yang tidak kecil dalam mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosial siswa yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh positif terhadap upaya peningkatan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, pantang menyerah, kerja keras dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan berbagai perubahan masa depan. Hal tersebut membuktikan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat berguna bagi anak.

Sehubungan dengan hal tersebut, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mengupayakan agar mata pelajaran ini dapat lebih optimal dalam berperan merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Selain itu, guru mata pelajaran ini diharapkan dapat bekerja sama dengan guru lain sehingga mata pelajarannya dapat didukung oleh guru kelas atau guru-guru pengampu mata pelajaran lainnya di sekolah. Bila ini dapat dilakukan, tentu stigma terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai mata pelajaran pelengkap akan segera berakhir. Semoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhansyah. (2008). "Penyempurnaan Materi Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI". *Pontianak Post*, 9 Agustus 2008.
- Khomsin. (2000). "*Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*" Makalah Konvesi Nasional Pendidikan Indonesia. Hotel Indonesia, Jakarta 19 – 27 September 2000.

Santoso, Budi, Tri Hananto, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Yudhistira.

Sutrisna., Wawan (2008). "Pendidikan Jasmani, Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Didik". Nyiar Ilmu. <http://www.infogoe.com> Waktu Akses, Jumat 15 Agustus 2008.