
PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN SENAM MELALUI BERMAIN DI SEKOLAH DASAR

Fredericus Suharjana

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: f_suharjana@uny.ac.id

Abstract

Child living cannot be separated from playing. For child, playing is a means for exercising to be adult to develop his inner potential. Teaching of physical education, sport and health implemented in primary school must be served in the form of game so that child is eager to do the activity joyfully, and so with the gymnastics material. Gymnastics is one of the physical education, sport and health in primary school which for part of children does not like with the existence of it due to its difficultness, enough high risk of injured, so it seems to be frightened. Physical education teacher must be aware that gymnastics education presented in schools is not competitive gymnastics, so it is merely used as a means to achieve the aim of education. Thus its upmost aim is not his skill, but the child himself is. Let the child grows in accord with his own capability. Give him as many chances as possible to move and to grow in line with his ability. For the child is eager to do the gymnastics joyfully, present the gymnastics in the form of game, and guide him in line with his capability. Learning of gymnastics for primary school child is a means to achieve overall development, includes: physical, mental, social, emotional and moral. Gymnastics education aims to enrich movement experience as much as possible and to increase students' physical fitness.

Keywords: playing, teaching, gymnastics and physical education.

Abstract

Hidup anak tidak dapat dipisahkan dari bermain. Untuk anak, bermain adalah sarana untuk berolahraga menjadi dewasa untuk mengembangkan potensi batinnya. Pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilaksanakan di sekolah dasar harus disajikan dalam bentuk permainan sehingga anak yang ingin melakukan aktivitas dengan sukacita dengan materi senam. Senam adalah salah satu dari materi dalam olahraga, pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar yang bagi sebagian anak tidak suka dengan keberadaan itu karena kesulitannya, risiko yang cukup tinggi dari cedera, sehingga tampaknya menjadi takut. Guru pendidikan jasmani harus sadar bahwa senam pendidikan yang disajikan di sekolah tidak senam kompetitif, sehingga hanya digunakan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Jadi tujuannya tidak maksimal keterampilan, tapi anak sendiri. Biarkan anak tumbuh sesuai dengan kemampuan sendiri. Berikan dia sebagai kesempatan sebanyak mungkin untuk bergerak dan tumbuh sejalan dengan kemampuannya. Untuk anak ingin melakukan senam gembira, sekarang senam dalam bentuk permainan, dan membimbingnya sesuai dengan kemampuannya. Belajar senam untuk anak sekolah dasar merupakan sarana untuk mencapai pembangunan secara keseluruhan, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam pendidikan bertujuan untuk memperkaya pengalaman gerakan sebanyak mungkin dan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa.

Kata kunci: bermain, pembelajaran, senam dan pendidikan jasmani.

PENDAHULUAN

Aktivitas yang paling disukai anak adalah bermain, sehingga pelaksanaan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah dasar harusnya disajikan dalam bentuk bermain, supaya menyenangkan bagi

anak. Kurikulum penjasorkes telah mengalami perubahan dari waktu ke waktu, yang wajib dilaksanakan oleh semua sekolah. Upaya pelaksanaan kurikulum tersebut seharusnya diikuti dengan peningkatan kemampuan guru dalam pembelajaran sesuai tuntutan kurikulum dan

pengadaan sarana-prasarana yang mendukungnya. Kurikulum sebagai salah satu komponen pendidikan tidak akan berarti jika tidak diikuti oleh kemampuan guru dan sarana-prasarana yang mendukungnya.

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah yang banyak mengalami kendala. Kendala tersebut antara lain kemampuan gurunya yang belum maksimal serta sarana-prasarana yang sangat terbatas. Masalah tersebut merupakan penyebab kurang efektifnya pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam di sekolah. Terlebih bagi sekolah dasar yang belum mempunyai guru pendidikan jasmani, sehingga tugas mengajar dilakukan oleh guru lain yang tidak memiliki latar belakang pendidikan jasmani, sehingga tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan penjasorkes.

Menurut Sayuti Syahara (2005:1), senam merupakan elemen penting dalam kurikulum penjasorkes di sekolah dasar, karena membentuk bagian besar dari program dasar. Senam merupakan salah satu materi penjasorkes yang wajib diberikan di sekolah-sekolah khususnya sekolah dasar. Namun pada kenyataannya, senam khususnya artistik merupakan materi dalam penjasorkes yang paling banyak mendapat kendala diantaranya sarana dan prasarana untuk keperluan pembelajaran yang mahal harganya, resiko cedera cukup tinggi, serta kemampuan guru yang terbatas. Materi senam khususnya senam lantai dan perkakas pada umumnya tidak disukai oleh anak, bahkan oleh sebagian besar anak dianggap menakutkan, oleh karena itu guru harus mengupayakan pembelajaran senam agar dapat menarik dan disukai oleh anak, sehingga anak tidak lagi takut kalau belajar senam.

PENGERTIAN BERMAIN

Bermain pada hakikatnya merupakan salah satu kebutuhan hidup bagi anak. Dalam kehidupan anak, bermain merupakan latihan-latihan yang dilakukan agar mereka menjadi manusia dewasa dengan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk melatih potensi-potensi yang ada pada dirinya. Oleh karena itu bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak itu sendiri. Soemitro (1991: 3) menyatakan bahwa anak-anak tidak akan menyalahi kesempatan

untuk bermain jika memang ada. Secara harfiah dapat dikatakan bahwa alam sekitar merangsang anak untuk bergerak, sehingga organ-organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan otot-otot seluruh tubuhnya akan berkembang lebih serasi.

Banyak manfaat yang didapat dari bermain bagi anak, seperti dikemukakan oleh Montolulu, dkk. (2007: 1.3) bahwa berdasarkan pengamatan, pengalaman, dan hasil penelitian para ahli, bermain mempunyai manfaat sebagai berikut: (1) Anak memperoleh kesempatan mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, (2) Anak akan menemukan dirinya, yaitu kekuatan dan kelemahannya, kemampuannya, serta minat dan kebutuhannya, (3) Memberikan peluang bagi anak untuk berkembang seutuhnya, baik fisik, intelektual, bahasa dan perilaku (psikososial serta emosional), (4) Anak terbiasa menggunakan seluruh aspek pancaindranya sehingga menjadi terlatih dengan baik, (5) Secara alamiah memotivasi anak untuk mengetahui sesuatu lebih mendalam lagi.

Pelaksanaan pembelajaran pembelajaran penjasorkes bagi anak sekolah dasar diberikan dalam bentuk bermain, karena sesuai dengan karakteristiknya anak bahwa mereka senang bermain. Anak sekolah dasar dikelompokkan menjadi dua, yaitu kelas bawah yang meliputi kelas I, II, dan III, serta kelas atas yang meliputi kelas IV, V, dan VI. Ma'ruf Zuraiq (2008: 217) menyatakan bahwa anak kecil lebih memahami hal-hal yang konkret daripada hal-hal yang abstrak, mereka tertarik pada gambar-gambar benda konkret daripada perkataan yang teoritis. Hal senada juga dikemukakan oleh Slamet Suyanto (2008: 5) bahwa anak kecil beralih dari fase praoperasional ke konkret operasional. Cara berpikir konkret berpijak pada pengalaman akan benda-benda konkret, bukan berdasarkan pada pengetahuan atau konsep-konsep abstrak. Bagi anak lebih baik diberikan pembelajaran dengan memberi banyak kesempatan untuk bergerak atau beraktivitas fisik sesuai dengan kemampuan mereka daripada lebih banyak diberikan teori-teori, karena yang diperlukan bagi anak adalah pemenuhan akan bergerak melalui bermain.

AKTIVITAS SENAM

Imam Hidayat (1982: 2) menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang

dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut, Agus Mahendra (2001: 2) menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dewasa ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam, seperti: senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, senam kependidikan dan lain-lain. Setiap macam atau nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Masing-masing senam memiliki ciri-ciri gerakan sendiri serta tujuannya disesuaikan dengan namanya.

Agus Mahendra (2001: 10) menyatakan bahwa senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Kegiatan senam kependidikan mengutamakan anaknya sendiri, bukan keterampilan gerakannya. Senam hanyalah alat, sedangkan tujuan utamanya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

Belajar senam bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Materi pembelajaran senam di sekolah dasar bagi peserta didik biasanya dianggap menyulitkan bahkan menakutkan, jika guru tidak memiliki pemahaman serta kemampuan untuk mengemas pembelajaran senam dengan baik.

Guru pendidikan jasmani perlu memahami bahwa senam di sekolah dasar bukanlah senam yang bersifat perlombaan dengan tingkat kesulitan yang tinggi, serta memerlukan peralatan yang sulit didapat serta mahal harganya dan harus dilakukan di dalam

ruangan khusus senam. Pemikiran dan pemahaman yang demikian adalah keliru yang perlu segera diluruskan. Senam di sekolah dasar prinsipnya yaitu membelajarkan pola gerak dominan dalam senam, serta pengembangannya yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kemampuan siswa. Sehingga dalam pelaksanaannya tidak akan dijumpai gerakan-gerakan seperti pada perlombaan senam di PON, SEA Games, Asean Games maupun Olimpiade. Di samping itu peralatannya pun juga cukup sederhana saja, kita bisa buat sendiri dengan bahan yang ada atau kalau memungkinkan bisa membeli yang harganya relatif murah. Fasilitas yang ada di sekeliling sekolah juga bisa kita manfaatkan, sehingga pembelajaran senam di sekolah dasar tetap bisa kita laksanakan.

FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR

Materi pembelajaran senam di sekolah dasar sudah disusun dalam kurikulum penjasorkes. Namun dalam pelaksanaannya dapat fleksibel, maksudnya disesuaikan dengan situasi dan kondisi dari masing-masing sekolah. Ada sejumlah faktor yang harus mendapat perhatian guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan program pembelajaran senam di sekolah dasar, yaitu: (1) Alat pembelajaran senam umumnya sangat mahal dan banyak membutuhkan tempat penyimpanan; (2) Gerakan dalam senam relatif lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya; (3) Banyak gerakan dalam senam yang beresiko tinggi.

Faktor-faktor tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru pendidikan jasmani. Peserta didik belajar dan mencoba keterampilan melalui aktivitas badannya sendiri. Jika anak sudah mampu mengendalikan badannya, sudah dapat dipastikan bahwa ia akan mampu bergerak dengan sendirinya maupun dalam menggunakan peralatan lain. Sifat yang benar-benar spesifik dalam senam adalah meningkatkan dasar-dasar kemampuan fisik dan keterampilan motorik seperti: keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, kekuatan, daya tahan, serta power.

Bagaimanapun juga pendidikan jasmani di sekolah dasar khususnya pembelajaran senam harus tetap berjalan walaupun dengan segala keterbatasannya, karena senam bagi anak sekolah dasar sangat sesuai untuk mengembangkan dasar kemampuan multilateral, seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992:99) bahwa penekanan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah senam. Oleh sebab itu harus ada usaha untuk memodifikasi peralatan, gerakan yang lebih sederhana, tanpa harus mengorbankan tujuan pendidikan jasmani bagi peserta didik. Jangan lupa bahwa lingkungan sekitar sekolah merupakan alat dan media yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran senam.

PRINSIP-PRINSIP PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM

Ada beberapa prinsip sehubungan dengan pelaksanaan pembelajaran senam, diantaranya yaitu: (1) Berikan pemanasan secukupnya. Pemanasan yang efektif sangat penting di dalam belajar gerak. Aktivitas pemanasan hendaknya harus dapat meningkatkan kelentukan maupun mempersiapkan mental, jantung, otot, serta persendian dalam menghadapi pembelajaran. Meberikan aktivitas untuk pemanasan hendaknya memperhatikan beberapa prinsip, diantaranya yaitu: (a) Banyak bergerak tetapi tidak melelahkan; (b) Latihan-latihan mudah dimengerti dan cepat dapat dilaksanakan; (c) Menggembirakan dan menarik perhatian anak; (d) Semua anak dapat bergerak sekaligus. (2) Berikan kegiatan berupa permainan yang menggembirakan sebagai latihan kondisi fisik, yang melibatkan: (a) gerakan kelentukan, (b) gerakan kekuatan. (3) Buatlah kegiatan yang sederhana tetapi menuntut kemampuan fisik yang lebih besar, (4) Berikan pendinginan secukupnya. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi intensitas kegiatan secara bertahap dan diakhiri dengan penguluran ringan untuk memperbaiki pemulihan jantung, otot, serta jaringan lain setelah melakukan aktivitas yang cukup berat.

Pembelajaran senam, khususnya senam lantai membutuhkan pengaturan kelas yang berbeda dari pembelajaran materi penjasorkes yang lain. Hal ini disebabkan karena dalam senam lantai memerlukan

perkakas yaitu matras. Maksud utama dari pengaturan kelas dalam pembelajaran senam adalah untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar dan kesempatan siswa melakukan latihan yang lebih banyak, terutama dengan mengurangi jumlah waktu untuk menunggu giliran karena matras yang terbatas. Hal ini dapat dipahami, jika matras hanya satu atau dua buah, sedangkan jumlah siswanya tiga puluh anak. Jika guru tidak memikirkan bagaimana memanfaatkan matras yang ada itu, serta bagaimana giliran siswa dilaksanakan, akan terjadi penghamburan waktu sebab siswa justru lebih lama menunggu giliran daripada melakukan latihan (Agus Mahendra, 2001: 134).

POLA GERAK DOMINAN DALAM SENAM

Pola gerak dominan dalam senam merupakan dasar atau landasan untuk semua keterampilan gerak senam yang lebih sulit atau merupakan batu loncatan dalam mengembangkan semua keterampilan senam. Belajar senam bagi anak sekolah dasar, terutama bagi mereka yang samasekali belum pernah melakukan senam sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, haruslah didasari melalui belajar keterampilan pola gerak dominan terlebih dahulu. Rusli Luthan (2004:7) menyatakan bahwa pengembangan kemampuan berolahraga pada usia sekolah dasar lebih banyak ditekankan kepada mengembangkan unsur kemampuan fisik secara menyeluruh (multilateral), dan keterampilan teknik dasar yang dominan yang merupakan dasar bagi keterampilan teknik berolahraga. Dengan menguasai pola gerak yang dominan di dalam senam, diharapkan anak memiliki dasar gerak yang kuat untuk pengembangan senam yang sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang tinggi nantinya.

Pembelajaran senam dengan pola gerak dominan mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya yaitu: (1) Guru akan berkonsentrasi pada pola gerak kunci tentang kegiatan atau keterampilan yang harus dikuasai murid. Variasi dan tingkat kesulitan akan ditambahkan setelah landasan bangunan keterampilan dari setiap pola gerak dominan dikuasai, (2) Pembelajaran pola gerak dominan dapat lebih disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak akan merasa

kalau tugas geraknya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan, (3) Pembelajaran pola gerak dominan menekankan keterkaitan antar berbagai keterampilan. Keterkaitan tersebut akan memudahkan guru untuk menentukan bagian-bagian penting yang diamati dalam pembelajaran yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan, (4) Untuk setiap pola gerak dominan yang dilakukan, selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki. Ada enam pola gerak dominan dalam pembelajaran senam yang akan menjadi dasar untuk pengembangan keterampilan senam, yaitu: (1) Statik (*static*). Yang dimaksud posisi static adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi bertahan atau diam yang sangat umum dalam senam. Posisi statik dibedakan menjadi tiga macam, yaitu bertumpu, menggantung, dan keseimbangan, (2) Mendarat (*landings*). Yang dimaksud pendaratan yaitu penghentian gerak yang terkontrol dari tugu yang melayang pada saat turun. Pendaratan dapat dilakukan di atas kedua kaki, tangan, atau disebarkan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti pada punggung, (3) Lompatan (*springs*). Yang dimaksud lompatan yaitu situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara. Jenis lompatan dalam senam dapat dibedakan dari caranya orang itu memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu kaki, tangan, dan kombinasi keduanya, (4) Gerak berpindah (*locomotion*). Yang dimaksud gerak berpindah yaitu berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, (5) Putaran (*rotation*). Yang dimaksud putaran yaitu gerak berputar yang berporos internal atau tubuh, secara longitudinal, transversal, dan medial, (6) Ayunan (*swings*). Yang dimaksud ayunan yaitu bagian yang melekat dengan senam dan dapat diperkenalkan pada tingkat keterampilan manapun. Kegiatan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu, merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun.

Sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, maka pembelajaran senam melalui pola gerak dominan ini sangat cocok diberikan kepada anak sekolah dasar kelas bawah yaitu kelas I sampai kelas

III sebagai dasar atau pondasi, sedangkan untuk kelas IV sampai kelas VI sudah bisa dibelajarkan pengembangan dari pola gerak dominan. Secara fisiologis sistem dalam badan anak-anak belum berkembang, sehingga belum dapat diberikan aktivitas jasmani yang berat, seperti yang dikemukakan oleh Suhantotro (1986:12) bahwa secara fisiologis sistem dalam badan anak-anak belum berkembang, sehingga belum dapat diberikan aktivitas jasmani yang berat seperti pada anak yang telah mengalami pubertas. Hal senada juga dikemukakan oleh Dangsina Moeloek (1984:24) bahwa sistem faal anak yang masih muda belum berkembang sebaik system anak usia remaja dalam memenuhi keperluan untuk aktivitas fisik yang berat. Pelaksanaan pemberian aktivitas atau latihan bagi anak harus dilakukan secara hati-hati dan disesuaikan dengan kemampuannya.

PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SENAM

Pengembangan keterampilan senam harus dilakukan secara bertahap. Pentahapan ini akan membawa peserta didik memperoleh kemudahan dalam mempelajari gerakan baru yang lebih rumit dengan cepat dan aman. Mengambil jalan pintas untuk penguasaan gerak tertentu bukanlah suatu keputusan yang bijaksana, bahkan akan membuat peserta didik menjadi tidak siap secara fisik maupun psikisnya. Jika terjadi demikian, maka berarti kecenderungan mendapat cedera lebih besar dan membuat anak menjadi frustrasi serta senam menjadi tidak menarik bagi mereka.

Melakukan aktivitas secara bertahap berarti sebelum anak didik melakukan gerakan, mereka perlu menguasai beberapa persyaratan yang diperlukan untuk menguasai gerakan tersebut atau belajar melalui apa yang disebut dengan metode pendekatan urutan latihan. Sebagai contoh sebelum anak melakukan latihan loncat harimau, prasyarat yang harus dipenuhi sebelumnya adalah: (1) sudah menguasai guling depan dengan baik, (2) sudah memiliki kekuatan tangan, lengan, dan bahu untuk bertumpu.

Berdasarkan karakteristik anak usia kelas I sampai kelas III sekolah dasar, maka pembelajaran senam

pada kelas tersebut lebih ditekankan kepada penguasaan pola gerak dominan. Sedangkan pembelajaran senam kelas IV sampai kelas VI sekolah dasar, dari sisi kemampuan motorik dan fisik sudah dapat diberikan gerakan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan kelas-kelas sebelumnya, yaitu pengembangan dari pola gerak dominan.

KESIMPULAN

Pembelajaran senam harus dibuat dan disusun sedemikian rupa sehingga menarik untuk disajikan bagi anak sehingga anak senang melakukannya serta menjadikan pelajaran senam merupakan suatu kebutuhan yang dinanti-nantikan. Kekurangan sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam di sekolah dasar, serta kemungkinan terjadi resiko cedera saat latihan bukanlah penghambat yang mutlak, melainkan dengan pengetahuan dan kreativitas guru harus mampu mengatasinya. Modifikasi merupakan solusi pemecahan masalah tersebut.

Materi pembelajaran senam di sekolah dasar lebih menitik beratkan kepada penguasaan pola gerak dominan dalam senam, serta pengembangan dari pola gerak dominan tersebut yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Mengajar senam di sekolah bukan seperti melatih senam kompetisi, melainkan melalui aktivitas yang relatif mudah, disesuaikan dengan kemampuan anak, serta disajikan dalam bentuk bermain. Dengan demikian anak akan merasa senang

dan mau melakukan aktivitas atau latihan tanpa adanya keterpaksaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ma'ruf Zuraiq. (2008). *Cara Mendidik Anak Dan Mengatasi Problemanya*. Bandung: CV. Nuansaaulia.
- Montolalu, B.E.F, dkk. (2007). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta:Depdiknas Universitas Terbuka
- Rusli Luthan, dkk. (2004). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Sayuti Syahara. (2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
- Slamet Suyanto. (2008). *Strategi Pendidikan Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Soemitro. (1991). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Suhantoro. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI.