

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK (SPRINT) MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS
V SDN 12 KAMPUNG DURIAN KECAMATAN PADANG TIMUR
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Asni
Asni@gmail.com
SD N 12 Kampung Durian

Abstract : *This study aims to improve learning sprint (sprint) through an approach play at class V students of SD Negeri 12 Padang District Kampung Durian East. This research is a class act. The subjects were fifth grade students of SD Negeri 12 Kampung Durian East Padang District totaling 23 people consisting of 12 students and 11 male students daughters. The data collection methods used in this research using observation sheets and questionnaires, conducted by researcher and collaborator. Data analysis techniques used in this research is descriptive based on qualitative analysis. The procedure of this study include planning, acting, observing and reflecting results show that this approach can improve learning play a sprint (sprint) for class V SD Negeri 12 Padang District Kampung Durian East. Based on the results of questionnaires, visible activity, attitude and sense of fun categorized as good, while the evaluation results in cycle 1 for 60.87% of the students were able to perform movements sprint (sprint) correctly, the second cycle increased to 78.26% of the students.*

Keywords: *Sprint (Sprint), Approach Playing, Motion Skills*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003). Peningkatan tersebut ditata dalam sebuah kurikulum yang baik, sehingga dalam prosesnya harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam kurikulum yang dibuat. Kurikulum sekarang yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. Selain itu, KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan, sehingga tiap sekolah memiliki warna yang berbeda-beda dalam mengimplementasikan KTSP. Di dalam KTSP, satuan pendidikan harus menentukan kriteria ketuntasan minimal dengan

mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata siswa serta kemampuan sumber daya pendukung dalam penyelenggaraan pembelajaran. Satuan pendidikan diharapkan meningkatkan kriteria ketuntasan belajar secara terus menerus untuk mencapai kriteria ketuntasan ideal. Hal tersebut juga berlaku pada semua mata pelajaran tidak terkecuali penjasorkes. Namun dalam kenyataan di lapangan hasil pembelajaran jasmani di SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur, khususnya nomor lari jarak pendek (sprint) masih dibawah harapan guru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek (sprint) dibawah KKM yang ditentukan yaitu kurang dari 75 berdasarkan hasil evaluasi tahun sebelumnya.

Gerak dasar lari jarak pendek (sprint) merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) di SD Negeri 12 Kampung Durian dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint), guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya. Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari jarak pendek yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun sehingga harapan untuk meningkatkan gerak dasar gerak dasar lari jarak pendek (sprint) akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint), sehingga pembelajaran lari jarak pendek (sprint) juga kurang optimal.

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor

pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. (Tim Penjasorkes SD, 2011). Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek. Didalam lari jarak pendek (sprint) terdapat 3 macam teknik yang harus dipahami dan dikuasai, menurut Syarifuddin (1992) bahwa, "Dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu mengenai: (1) teknik start, (2) teknik lari, (3) teknik melewati garis finish". Penguasaan teknik lari jarak pendek (sprint) yang baik akan dapat mendukung pencapaian prestasi lari sprint secara optimal. Agar siswa dapat melakukan lari jarak pendek (sprint) dengan baik dan memperoleh prestasi yang optimal, maka teknik-teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai.

Pendekatan bermain merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Hal ini sesuai hasil penelitian Wahyudi (1999) bahwa, "Pendekatan bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Menurut Mariani (2008) bahwa, "Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya". Sedangkan Depdiknas. (2003) menjelaskan, "Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak".

Pendekatan bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan

bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Berdasarkan pemaparan masalah dan pendapat ahli tentang modifikasi pembelajaran dengan pendekatan permainan, maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani di SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang ingin menerapkan pendekatan bermain sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint). Harapannya dengan adanya pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat melihat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek (sprint), serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas untuk mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Diharapkan dengan adanya Penelitian Tindakan Kelas ini, dapat bermanfaat bagi: guru, sebagai umpan balik untuk perbaikan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint); siswa, diharapkan mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek (sprint) dengan benar dan menyenangkan, khususnya siswa kelas V di SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang dan sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal atletik. Penelitian ini juga memberikan sebuah pendekatan pembelajaran baru dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) di SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Madya (2012), penelitian tindakan merupakan intervensi praktik dunia nyata yang ditujukan untuk meningkatkan situasi praktis. PTK merupakan proses dinamis, dengan empat momen dalam spiral perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tempat penelitian ini adalah SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang berlokasi di jalan Jl. Aur Duri No 104 Kota Padang. Adapun pelaksanaan penelitian ini berlangsung mulai dari bulan Februari 2015 sampai Mei 2015. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD

Negeri 12 Kampung Lapai dengan jumlah siswa 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, angket, dan mendokumentasikan. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati yaitu sikap dan aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan didasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Angket dilakukan setelah kegiatan selesai dengan diberikan kepada tiap siswa kelas V tentang pembelajaran yang telah dilakukan, pertanyaannya lebih pada aspek kesenangan dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek (sprint). Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup, serta dokumentasi kegiatan diskusi pelaksanaan pembelajaran dengan kolaborator. Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencari hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa pengamatan semua sikap dan aktivitas siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengamatan awal pada pelajaran lari jarak pendek (sprint) di kelas V SDN 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang, ditemukan bahwa gerak dasar lari jarak pendek (sprint) siswa masih menunjukkan gerakan yang kurang benar dan hasil tes kemampuan lari jarak pendek (sprint) juga kurang memuaskan. Berdasarkan hasil observasi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 21,73 %, sangat kurang 4 siswa (17,39%) dan sebanyak 5 orang siswa (21,73%) dikategorikan cukup. Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang.

Hasil Penelitian Siklus I

Hasil belajar dan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek (sprint) kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Siklus I Setelah Diberikan Pembelajaran Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

Kriteria	Nilai	Siklus I	
		Jumlah	Persen (%)
Baik Sekali	80 - 100	4	17,39
Baik	70 – 79	8	34,78
Cukup	60 – 69	4	17,39
Kurang	50 – 59	4	17,39
Sangat Kurang	< 50	3	13,04

Berdasarkan hasil belajar siklus I ini, hasil belajar lari jarak pendek (sprint) siswa setelah diberikan Tindakan I dalam kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa atau 13,04%, 4 orang siswa (17,39%) dikategori kurang dan 4 orang siswa (17,39%) dikategori cukup. Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan I diantaranya : (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi pendekatan bermain, (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan bermain, sehingga pelaksanaan pembelajaran menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktekan beberapa gerakan teknik dasar lari jarak pendek (sprint) yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) masih ada siswa yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru, (3) siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu, (4) siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti, (5) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan lari jarak pendek (sprint) sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal.

Hasil Penelitian Siklus II

Hasil belajar dan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek (sprint) kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang disajikan dalam bentuk tabel 3 berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Siklus II Setelah Diberikan Pembelajaran Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

Kriteria	Nilai	Siklus II	
		Jumlah	Persen (%)
Baik Sekali	80 - 100	6	26,08
Baik	70 – 79	12	52,17
Cukup	60 – 69	4	17,39
Kurang	50 – 59	1	4,34
Sangat Kurang	< 50	0	0

Berdasarkan tabel hasil belajar siklus II ini, dapat dilihat bahwa hanya 5 orang siswa yang hasil belajarnya dibawah KKM (KKM=70). Dengan persentase 4,34% untuk siswa yang kemampuannya kurang dan 17,39% untuk siswa yang memperoleh hasil cukup.

Berdasarkan hasil pengamatan/ observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan Tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan Tindakan II, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan II diantaranya : (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan lari jarak pendek (sprint) dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pendekatan bermain siswa lebih berani dan beradaptasi dengan materi lari jarak pendek (sprint).

PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek (sprint) pada siswa kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang sebesar 39,13% dari kondisi awal sebelum pendekatan pembelajaran bermain dilakukan. Pada siklus 1 peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang

diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang kurang senang dengan pembagian kelompok yang guru lakukan. Pada siklus 2 proses pembelajaran lari jarak pendek (sprint) dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah variasi permainan. Tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan lari jarak pendek tiap siswa. Pada siklus 2 ini gerakan lari jarak pendek siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi teknik gerak dasar lari jarak pendek (sprint) dimana siswa telah mampu melakukan setiap teknik gerak dasar lari dengan benar. Tetapi masih ada 5 siswa yang belum tuntas dalam melakukan gerakan dasar lari jarak pendek (sprint).

Hasil kemampuan lari jarak pendek (sprint) siswa pada siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 3 berikut ini;

Tabel 3. Perbandingan Hasil Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) Siswa Pada Siklus I dan II

Kriteria	Nilai	Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	Persen (%)	Jumlah	Persen (%)
Baik Sekali	80 - 100	4	17,39	6	26,08
Baik	70 – 79	8	34,78	12	52,17
Cukup	60 – 69	4	17,39	4	17,39
Kurang	50 – 59	4	17,39	1	4,34
Sangat Kurang	< 50	3	13,04	0	0

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dilihat bahwa, dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70, pada siklus I, sebanyak 12 orang siswa (52,17%) memperoleh nilai dengan rentang 70 – 100 dengan rincian sebanyak 4 orang siswa (17,39%) memperoleh rentang nilai antara 80 – 100 dengan kategori baik sekali dan sebanyak 8 orang siswa (34,78%) memperoleh rentang nilai 70 – 79 dengan kategori baik. Sedangkan pada siklus II, sebanyak 18 orang siswa (78,26%) memperoleh nilai sama dengan atau diatas nilai KKM. Jumlah siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sekali meningkat menjadi 6 orang siswa (26,08%) dan siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik meningkat menjadi 12 orang siswa (52,17%). Berdasarkan hasil kemampuan gerak dasar lari jarak pendek (sprint) siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran dengan

menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa (sprint) terutama pada siswa kelas V SD 12 Kampung Durian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) dan aktifitas serta motivasi siswa untuk belajar Penjaskes pada siswa kelas V SD Negeri 12 Kampung Durian Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Saran

Dari hasil penelitian pengembangan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Model pembelajaran pendekatan bermain atau sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) untuk siswa sekolah dasar kelas V.
2. Pemberian materi yang berulang-ulang untuk memudahkan pemahaman siswa.
3. Penggunaan pendekatan ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Bagi guru penjaskes di sekolah dasar diharapkan dapat menggunakan pendekatan pembelajaran bermain.

REFERENSI

- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- , (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- , (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/Mi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Madya,S (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Diakses di http://www.ktiquru.net/file.php/1/moddata/data/3/9/45/PENELITIAN_TI

[NDAKAN KELAS.pdf](#) diunduh pada tanggal 1 Mei 2015

Mariani, D.A (2008). *Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini*. Artikel Diakses di <http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/> diunduh pada tanggal 5 Juni 2015.

Syarifudin, A.(2007).*Azaz dan Falsafah Penjaskes*.Jakarta: Universitas Terbuka.

Wahyudi, U. (1999). *Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung*.Jurnal IPTEK Olahraga.Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190.