

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL DENGAN MODEL PEMBELAJARAN DISCOVERY LEARNING PADA SISWA KELAS SEPULUH ATPH (PERTANIAN) SMK NEGERI 2 SOMOLO-MOLO**

Erick Mulyadi Simanjuntak

SMA Negeri 1 2 Somolo-Molo, Nias, Indonesia

E-mail: [erick\\_juntack@yahoo.com](mailto:erick_juntack@yahoo.com)

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar chest pass bola basket melalui media audiovisual dengan model pembelajaran discovery learning pada siswa kelas sepuluh SMK Negeri 2 Somolo-molo Tahun Pelajaran 2020/2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran chest pass bola basket melalui media audiovisual dengan model pembelajaran discovery learning dapat meningkatkan hasil belajar chest pass bola basket pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan (siklus I) dan Siklus II dalam proses pembelajaran chest pass bola basket, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai rata-rata hasil belajar siswa. Persentase ketuntasan hasil belajar chest pass bola basket pada tes awal 36% dengan nilai rata-rata siswa adalah 67,2 (Tidak Tuntas), pada tes siklus I persentase ketuntasan hasil belajar passing sepak bola 60% dengan nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 72,8 (Tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II persentase ketuntasan hasil belajar passing sepak bola 100% dengan nilai rata-rata siswa telah mencapai 98,4 (Tuntas).*

***Kata Kunci: Audiovisual, Discovery Learning, Hasil Belajar***

***Abstract***

*This study aims to determine the increase in learning outcomes of basketball chest pass through audiovisual media with discovery learning learning models for tenth grade students of SMK Negeri 2 Somolo-molo in the academic year 2020/2021. The results showed that learning basketball chest pass through audiovisual media with discovery learning learning model could improve student basketball chest pass learning outcomes. Based on the results of research in the form of initial activities, follow-up activities (cycle I) and cycle II in the learning process of*

*basketball chest pass, it has been found that student learning outcomes have increased significantly. This can be seen from the increase in the average value of student learning outcomes. The percentage of completeness of learning outcomes basketball chest pass on the initial test was 36% with the average score of the students was 67.2 (Not Complete), in the first cycle test the percentage of completeness of the learning outcomes of soccer passing was 60% with the average score of students increasing to 72, 8 (Tuntas), and in the implementation of the second cycle test the percentage of completeness of the learning result of soccer passing was 100% with an average score of students reaching 98.4 (Clear).*

**Keywords:** *Audiovisual, Discovery Learning, Learning Outcomes*

### **Introduction**

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, permainan dan/atau olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai *medium* atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian inilah anak didik, dibina dan sekaligus dibentuk, Rusli Lutan (2003).

Kurikulum merupakan salah satu unsur yang memberikan kontribusi untuk mewujudkan proses berkembangnya kualitas potensi peserta didik tersebut. Kurikulum 2013 yang dikembangkan berbasis pada kompetensi sangat diperlukan sebagai instrumen untuk mengarahkan peserta didik menjadi: 1) manusia berkualitas yang mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah; 2) manusia terdidik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri; dan 3) warga negara yang demokratis, bertanggung jawab. Elemen – elemen perubahan kurikulum 2013 mencakup Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Isi (SI), Standar Proses dan Standar Penilaian.

Salah satu mata pelajaran yang penting pada jenjang SMK yaitu mata pelajaran olahraga. Olahraga sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Basket.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi

fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Beberapa prinsip dasar permainan bola basket yang harus dikuasai adalah: 1) *dribbling*; 2) *chest pass*; 3) *shooting*; 4) *pivot*; dan 5) *lay up*. Aspek-aspek yang terlibat dalam prinsip dasar permainan bola basket tersebut meliputi aspek psikis dan fisik yang mengakibatkan permainan bola basket lebih sulit dibandingkan dengan permainan lainnya, terutama bagi pemain pemula. Gerakan mendorong atau operan dalam bola basket ada beberapa macam antara lain, a) operan dada (*chest pass*), b) operan bawah (*bounce pass*), c) operan atas (*overhead pass*), d) operan samping (*sidearm pass*), e) operan *baseball*, dan f) operan kebelakang (*behind the back pass*), Hal Wissel (2000).

Adapun kunci sukses melakukan operan dada dibagi menjadi 3 fase sebagai berikut: 1) fase persiapan, meliputi: a) lihat target, b) sikap berdiri yang seimbang, c) tangan sedikit dibelakang bola, d) posisi pergelangan tangan yang rileks, e) bola di depan dada, f) siku masuk/ rapat. 2) fase pelaksanaan, meliputi: a) lihat target, b) pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan, c) melangkah pada arah operan, d) rentangkan lutut, punggung, dan lengan, e) perkuat pergelangan tangan dan jari melalui bola, f) perkuat tangan yang lemah melalui bola, g) lepaskan bola dari jari tangan pertama dan kedua berurutan. 3) fase *follow through* (lanjutan), antara lain: a) lihat target, b) lengan direntangkan, c) telapak tangan menghadap kebawah, dan d) jari menunjuk pada target, Hal Wissel (2000).

Ada beberapa faktor kesalahan yang dilakukan siswa atau atlet pemula saat melakukan operan dada (*chest pass*) antara lain: 1) tidak melihat arah target; 2) melakukan operan dengan tangan dominan; 3) operan kurang kuat (tidak sampai target); dan 4) operan tidak akurat, Hal Wissel (2000). Permasalahan tersebut merupakan hasil pembelajaran penjasorkes yang belum sesuai dengan tuntutan kurikulum 2013 yang berlaku saat ini. Berdasarkan refleksi awal dari hasil observasi yang dilakukan di SMK Negeri 2 Somolo-molo, kelas X ATPH diperoleh data penilaian (*chest pass*) 64% siswa tidak tuntas KKM < 70. Hasil ini disebabkan pada pembelajaran bola basket sebelumnya mereka tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, dan kurang memahami apa yang dijelaskan oleh guru. Mereka memilih mengobrol bersama temannya saat guru menjelaskan materi pembelajaran. Penyebab permasalahan tersebut dapat bersumber dari masing-masing individu sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Di lingkungan sekitar permasalahan dapat disebabkan oleh media pembelajaran, lingkungan, materi, guru, maupun metode yang digunakan guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Pada dasarnya jenjang SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) merupakan jenjang pendidikan menengah, dimana anak-anak masih senang bermain, dan berinteraksi dengan seumurannya. Peran saya sebagai guru penjasorkes dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan

suatu tindakan yang mampu mengubah pola pikir siswa guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan pembelajaran yang kurang baik pada teknik *chest pass* yang dilakukan oleh para siswa. Meskipun *chest pass* adalah teknik yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, ternyata hal ini tidak sepenuhnya dapat dipraktekkan dengan baik oleh siswa. Banyak *passing* yang meleset serta penguasaan kemampuan *chest pass* belum tepat dan maksimal. Menurut hasil wawancara bersama siswa bahwa selama ini guru belum memaksimalkan penggunaan media dalam mata pelajaran penjasorkes, padahal pembelajaran bola basket utamanya teknik *chest pass* membutuhkan media inovatif agar siswa dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal. Azhar Arsyad (2009) mengemukakan bahwa media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan, minat baru, motivasi, rangsangan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Fungsi utama dari media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar, yakni menunjang penggunaan metode mengajar yang dipergunakan guru. Melalui penggunaan media pengajaran diharapkan dapat mempertinggi kualitas proses belajar-mengajar yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hasil belajar siswa. Salah satunya yaitu penggunaan media *audio*. Nana Sudjana & Ahmad Rivai (2013)

Penggunaan media pada proses pembelajaran akan membantu keefekifan dan penyampaian pesan pelajaran pada saat itu. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman. Salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran *chest pass* adalah pembelajaran melalui media *audiovisual*. Media *audiovisual* adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar untuk mengganti peran guru sebagai sumber materi pembelajaran. Pada pembelajaran sebelumnya, saya selalu menjadikan dirinya sebagai sumber materi, atau sebagai contoh tanpa memanfaatkan media yang terdapat di sekolah. Media *audiovisual* merupakan media yang sering digunakan pada pembelajaran non penjasorkes, contohnya biologi, seni rupa, dll. Oleh sebab itu penggunaan media *audiovisual* pada pembelajaran penjasorkes akan meningkatkan efektivitas materi, mudah dibuat, dan tidak membutuhkan banyak biaya. Dalam penelitian ini, saya menayangkan sebuah video pembelajaran *chest pass* yang baik dan benar melalui zoom meeting atau membagikan link video tersebut melalui whatsapp grup agar siswa dapat memahami video tersebut. Setelah itu, siswa menganalisis dan mengidentifikasi video tersebut melalui diskusi kelompok serta mempraktekkan dan mendokumentasikannya dalam bentuk video.

Hal tersebut merupakan salah satu bentuk upaya agar siswa dapat menerima materi *chest pass* dengan menggunakan media *audiovisual* serta

mengikuti kegiatan pembelajaran dengan antusias dan senang. Kondisi tersebut akan menarik perhatian siswa untuk mengikuti pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *chest pass*. Harapannya penggunaan media *audiovisual* pembelajaran pada bola basket materi *chest pass* bisa dilaksanakan di semua sekolah menengah kejuruan, dengan berbagai macam komponen gerak dasar yang dapat dikuasai siswa melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat, Danny Kosasih (2008). Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Media pembelajaran merupakan alat bantu mengajar yang digunakan guru untuk mempermudah siswa menerima penjelasan yang disampaikan guru. Dari penggunaan media sebagai alat bantu mengajar atau penyampai pesan, beberapa pendapat juga disampaikan mengenai pengertian media dalam pembelajaran seperti yang disampaikan Arzhar Arsyad (2009) dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Kata *media* berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah”, “perantara”, “pengantar”.

### Method

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Somolo-molo, Kabupaten Nias. Waktu penelitian Semester Ganjil mulai 17 Oktober s.d. 10 November 2020. Subjek penelitian adalah siswa kelas sepuluh ATPH (Pertanian) SMK Negeri 2 Somolo-molo T.P 2020/2021 yang berjumlah 25 siswa (13 Laki-laki dan 12 perempuan).

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, yang dimulai dengan perencanaan tindakan, observasi, dan refleksi dilanjutkan dengan pembelajaran pada siklus I, tes siklus I dan akan dilanjutkan dengan pembelajaran siklus II apabila ketuntasan klasikal belum tercapai pada siklus I.

## Discussion

Sebelum diberikan tes awal, terlebih dahulu peneliti mewawancarai siswa yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hambatan yang dialami siswa dalam mengikuti pembelajaran *chest pass* bola basket. Setelah dilakukan wawancara, akan diperoleh informasi tentang jumlah siswa yang kurang memahami cara *chest pass* bola basket. Proses selanjutnya adalah memberikan tes awal yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil tes awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes hasil belajar bola basket materi *chest pass* yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan pembelajaran.

Tindakan yang peneliti lakukan adalah pembelajaran *chest pass* menggunakan media *audiovisual* dengan model pembelajaran *discovery learning* pada siswa kelas sepuluh ATPH (Pertanian) di SMK Negeri 2 Somolomolo Tahun Pelajaran 2020/2021. Untuk mengaktifkan siswa dan terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran, maka pembelajaran dalam siklus I ini dilakukan dalam dua jam pelajaran. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus I yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Dalam tahap pelaksanaan, saya membuat dan melaksanakan: 1) pembelajaran daring *chest pass* bola basket, dengan menggunakan video media *audiovisual*, yang sudah dirancang pada RPP, selanjutnya untuk dilaksanakan; 2) saya melakukan apersepsi, motivasi untuk mengarahkan siswa memasuki KD yang akan dibahas; 3) saya menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai; 4) saya menunjukkan *video* kepada siswa tentang *chest pass* yang baik dan benar; 5) saya membagi kelompok dengan anggota 5 siswa masing-masing kelompok; 6) siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi apa yang sudah dilihat dalam *video* pembelajaran *chest pass*; 7) saya memotivasi siswa agar mampu mengingat apa yang telah siswa lihat; 8) saya membagikan link lembar tes dan memerintahkan siswa untuk menyelesaikan tugas; 9) saya memberikan kesempatan untuk siswa melakukan *chest pass* di depan semua teman sejawat didalam whatsapp grup (dalam bentuk link facebook yang menampilkan *video*); 10) saya mengoraksi dan mengamati *video* praktik *chest pass* siswa; 11) saya mempersilakan teman sejawat siswa untuk memberikan pendapat terhadap gerakan *chest pass* yang telah dilakukan (diaplikasi WhatsApp grup); 12) saya memberi *feed back* dan *apresiasi* akan diskusi peserta didik; 13) saya mengajak peserta didik menyimpulkan aktivitas pembelajaran; 14) saya menutup kegiatan pembelajaran. Berikut hasil tes siklus I para siswa seperti yang tercantum pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Test I (Siklus I)

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Skor $\geq$ 70	Tuntas	16	60 %

2.	Skor < 70	Tidak Tuntas	11	40 %
----	-----------	--------------	----	------

Hasil tes siklus I, dari 25 orang siswa yang mengikuti tes ternyata telah ada 16 orang siswa (60%) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 11 orang siswa (40%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 72,8 (Tuntas).

Tindakan yang peneliti lakukan dalam pembelajaran siklus II ini masih sama dengan siklus I, yaitu dengan menggunakan media *audiovisual* dengan model pembelajaran *discovery learning*. Selain itu, ada beberapa alternatif berbeda yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II ini, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil ketuntasan para siswa yang telah di capai pada pembelajaran dan tes siklus I sebelumnya. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus II yang di mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Dalam tahap pelaksanaan, saya membuat dan melaksanakan: 1) pembelajaran daring *chest pass* bola basket, dengan menggunakan video media *audiovisual*, yang sudah dirancang pada RPP, selanjutnya untuk dilaksanakan; 2) saya melakukan apersepsi, motivasi untuk mengarahkan siswa memasuki KD yang akan dibahas; 3) saya menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai; 4) saya menunjukkan *video* kepada siswa tentang *chest pass* yang baik dan benar; 5) saya memberikan penekanan narasi hakekat gerak *chest pass*; 6) saya meminta siswa untuk mengamati dan mengidentifikasi video tugas siklus 1 mereka dan membandingkannya dengan video pengantar materi *chest pass*; 7) saya membagi kelompok dengan anggota 5 siswa masing- masing kelompok; 8) siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi apa yang sudah dilihat dalam *video* pembelajaran *chest pass*; 9) saya memotivasi siswa agar mampu mengingat apa yang telah siswa lihat; 10) peneliti membagikan link lembar tes dan memerintahkan siswa untuk menyelesaikan tugas; 11) saya memberikan kesempatan untuk siswa melakukan *chest pass* di depan semua teman sejawat didalam whatsapp grup (dalam bentuk link facebook yang menampilkan video ); 12) saya mengoraksi dan mengamati video praktik *chest pass* siswa; 13) saya mempersilakan teman sejawat siswa untuk memberikan pendapat terhadap gerakan *chest pass* yang telah dilakukan (diaplikasi WhatsApp grup); 14) saya memberi *feed back* dan *apresiasi* akan diskusi peserta didik; 15) saya mengajak peserta didik menyimpulkan aktivitas pembelajaran; 16) saya menutup kegiatan pembelajaran. Berikut hasil persentase ketuntasan belajar siklus II dapat dilihat pada tabel 3 dan grafik berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil Tes Siklus II

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Skor $\geq$ 70	Tuntas	25	100%
2.	Skor < 70	Tidak Tuntas	0	0%

Hasil tes siklus I, dari 25 orang siswa yang mengikuti tes ternyata 25 siswa (100%) sudah memiliki ketuntasan belajar, walaupun masih ditemukan 2 siswa yang masih melakukan kesalahan di indikator penilaian gerak ke dua.

Hasil tes awal yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil belajar *chest pass* bola basket siswa masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti selama ini masih kurang maksimal. Karena itulah peneliti menyimpulkan perlunya menggunakan media *audiovisual* dengan pembelajaran *discovery learning*. Hasil siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang sudah memiliki ketuntasan belajar *chest pass* bola basket masih kurangnya pemahaman siswa tentang hakikat gerakan dan ketepatan sasaran *chest pass* bola basket, sehingga pada saat pelaksanaan siswa kesulitan memahami dan mempraktekan *chest pass*. Analisis hasil belajar *chest pass* menggunakan media *audiovisual* dengan model *discovery learning* pada tes I siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari tes awal walaupun hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, hal ini dapat dilihat dari kesulitan-kesulitan siswa dalam melaksanakan *chest pass* bola basket.

Selama proses pembelajaran *chest pass* bola basket digunakan media *audiovisual* yang memerlukan pengulangan tayangan yang harus lebih dari satu kali dan narasi dari setiap tahap gerakan. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru serta dapat memahami kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Dan guru harus tetap berusaha agar persentase siswa yang tuntas belajar *chest pass* bola basket terus meningkat. Analisis hasil belajar *chest pass bola basket* siswa pada tes I siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari tes awal walaupun hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II.

Hasil belajar *chest pass bola basket* siswa pada siklus II ternyata hasilnya cukup baik, hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang dapat menguasai teknik *chest pass*, seluruh siswa sudah mampu melakukan dengan baik. Hasil tes siklus II seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar *chest pass* bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan Siklus I dan Siklus II dalam proses pembelajaran *chest pass* bola basket, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai Persentase Ketuntasan Klasikal serta nilai rata-rata hasil belajar siswa. Hasil tes siklus II ternyata nilai yang diperoleh siswa kelas X ATPH (Pertanian) SMK Negeri 2 Somolo-molo Tahun Pelajaran 2020/2021 telah mencapai 100%. Apabila nilai Ketuntasan Klasikal lebih besar dari 85%, maka telah tercapai ketuntasan belajar klasikal. Peningkatan strategi pengajaran guru melalui penggunaan media *audiovisual* dengan model pembelajaran *discovery learning* yang lebih efektif, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket.



## Conclusion

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan peneliti dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: bahwa penggunaan media *audiovisual* dengan model pembelajaran *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar *chest pass* bola basket siswa kelas sepuluh ATPH (Pertanian) SMK Negeri 2 Somolo-molo Tahun Pelajaran 2020/2021. Ketuntasan dan nilai rata-rata hasil belajar *chest pass* bola basket meningkat pada hasil tes siklus I serta pada pelaksanaan tes siklus II.

## Reference

- Ahmad Rivai, Nana Sudjana. (2013). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Azhar Arsyad. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hall, Wissel. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Lutan, Rusli. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.