

# DIMENSI OLAHRAGA PENDIDIKAN DALAM PELAKSANAAN PENJASORKES DI SEKOLAH

Uket<sup>1</sup>, Cukei<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Stud Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UPR  
e-mail: [uketsarang90@gmail.com](mailto:uketsarang90@gmail.com)<sup>1</sup>, [cukei1120@gmail.com](mailto:cukei1120@gmail.com)<sup>2</sup>

## **Abstract**

*Sports Education carried out with the purpose of education through all movement activities that are directed to meet the needs and goals of education itself. Sports education identik with physical education activity, sport and health are implemented at every level of education, or better known as Penjasorkes.*

*There are three dimensions of sport education in schools in the implementation Penjasorkes, that is physical education, health education and sports education. The implications of the implementation of Sport Education is expected that students have physical fitness, enjoyment in physical activity and sport, forming healthy man physically and has a strong character and smart as a nation of Indonesia.*

**Key Words:** *Sports Education Dimention, physical education, health and sports*

## **Abstrak**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Dimensi Olahraga Pendidikan yang dilaksanakan ,dengan tujuan untuk pendidikan melalui semua aktivitas gerak yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan dan sasaran dari pendidikan itu sendiri. Olahraga pendidikan identik dengan aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di setiap jenjang pendidikan atau yang lebih dikenal dengan istilah penjasorkes.

Hasil penelitian menunjukkan Ada tiga dimensi olahraga pendidikan dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah, yaitu pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan dan pendidikan olahraga. Sedangkan Implikasi dari pelaksanaan Olahraga pendidikan diharapkan agar siswa memiliki kesegaran jasmani, kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga sehingga terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani dan memiliki karakter kuat dan cerdas sebagai bangsa indonesia.

**Kata Kunci:** Dimensi Olahraga Pendidikan, Penjasorkes

## **1. PENDAHULUAN**

Olahraga pada era modern seperti sekarang ini semakin menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap manusia dalam rangka eksistensi serta menempatkan diri pada kedudukan yang strategis sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Olahraga akan memberi pondasi dalam membentuk kepribadian yang kuat dan jiwa yang sehat serta tangguh dan kreatif agar dapat menghadapi perubahan dan persaingan yang selalu bergerak secara dinamis.

Olahraga memiliki manfaat diantaranya untuk latihan sebagai alat pendidikan, sarana pencapaian prestasi, mata pencaharian, media kebudayaan, memelihara kesehatan, dan tidak kalah pentingnya sebagai gaya hidup dikalangan masyarakat dengan sasaran utamanya yaitu membentuk insan seutuhnya yang sehat secara jasmani maupun rohani. Hampir semua negara menaruh perhatiannya terhadap olahraga, hal tersebut dikarena lahraga tidak hanya berfungsi untuk semata-mata mendapatkan kesegaran jasmani, tetapi olahraga juga dapat memberikan andil dalam membentuk karakter manusia.

Undang-undang nomor 3 tahun( 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Kemudian pada Bab VI Pasal 17, ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Ketiga pilar olahraga ini dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra keolahragaan, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional. Dalam penulisan jurnal ini selanjutnya akan dibahas mengenai dimensi olahragapendidikan di sekolah sebagai salah satu pilar pembangunan olahraga di Indonesia.

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Peran penjasorkes di sekolah atau satuan pendidikan sangat penting, hal ini terkait dari dua hal yakni sisi pendidikan jasmani yang mengarah kepada aspek edukatif dan sisi olahraga yang mengarah kepada aspek prestasi. Kedua hal ini merupakan hal yang inheren dalam penjasorkes, karena disitulah ditempanya pribadi peserta didik agar memiliki jasmaniah dan rohaniah yang sehat, segar, dan sekaligus memungkinkan untuk prestasi di bidang olahraga pendidikan.

Disamping itu, masih ada beberapa dimensi terpendam pendidikan jasmani yang bisa mengembangkan dan membentuk kemampuan serta kepribadian setiap individu misalnya sikap, semangat, emosi, kejiwaan dan sebagainya.

## **2. METODE**

Metode dalam penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan/Library Research. sumber yang digunakan adalah :Buku-buku Teks,Jurnal Ilmiah,Referensi Statistik,hasil-hasil peneitian, dalam bentuk skripsi,thesis, Disertasi, dan internet.sifat penelitian ini bersifat Deskriptif yaitu menjelaskan secara sistematis tentang Fakta-fakta yang di peroleh dari data dan informasi yang telah dihimpun berdasarkan metode ilmiah.

## **3.HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penjasorkes merupakan pilar dalam membangun tingkat kebugaran (kesehatan dan kesegaran), karena dimensi gerak sebagai aktivitas utamanya memiliki implikasi nyata bagi penumbuhan kesehatan individu / kelompok / masyarakat. Dengan demikian penjasorkes dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga tercapai manusia Indonesia yang sehat. Sehat dalam konteks ini mengacu kepada definisi sehat dari *World Health Organization* (WHO) yakni: *“Holistic health extends the physical, mental, and social aspects of the definition to include intellectual and spiritual dimentions”*. Di sisi lain, penjasorkes pada satuan pendidikan menjadi penting, terutama jika dikaitkan dengan proses pembibitan dan pembinaan dalam rangka peningkatan prestasi olahraga.

Melalui satuan pendidikan ini, jenjang-jenjang pembibitan dan pembinaan tersebut akan terukur, sistematis, dan terfokus. Hal itu penting diperhatikan karena melahirkan juara dalam cabang olahraga tersebut membutuhkan pembinaan yang berjenjang dan memerlukan waktu yang cukup lama.

Pembibitan dan pembinaan dilakukan sejak usia dini, yakni sejak usia sekolah dasar secara konsisten dan terencana, bukan hal yang mustahil dapat lahir olahragawan-olahragawan terbaik pada berbagai cabang olahraga. Adapun ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sesuai Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari,

khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera,

mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menganggap Pendidikan Jasmani dan Olahraga penting karena dapat mendukung bagi pencapaian *Millenium Development Goals* (MDGs) di bidang kesehatan, pendidikan, dan kemiskinan. Dalam hal ini penjasorkes dapat menjadi instrumen yang efektif bagi penanggulangan dan peningkatan secara tidak langsung masalah kesehatan dan kemiskinan. Misalnya, olahraga dapat menyumbang atau berpengaruh kepada meningkatnya kebugaran masyarakat.

Di Indonesia lebih dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), hal tersebut sesuai dengan yang diamanatkan dalam Standar Nasional Pendidikan (PP RI No. 19 Tahun 2005 pasal 7 ayat 8 dalam Sugiyanto 2012 ). Selanjutnya dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan didalamnya terkandung 3 (tiga) komponen isi yang seharusnya ada, yaitu: Pendidikan Jasmani; Pendidikan Olahraga; dan Pendidikan Kesehatan.

Pendidikan jasmani memiliki kajian tersendiri namun sebenarnya merupakan satu kesatuan dalam konsep Penjasorkes. Definisi Pendidikan Jasmani menurut Charles A. Bucher dalam Sugiyanto (2012 :25) menyatakan “pendidikan Jasmani, suatu bagian integral dari proses pendidikan total, adalah suatu bidang upaya yang bertujuan mengembangkan warga negara yang segar (fit) secara fisik, mental, emosi dan sosial melalui medium aktivitas fisik yang dipilih sesuai sudut pandang perealisasiian tujuan tersebut. ketrampilan, kemampuan motorik saja, namun menanamkan gemar hidup sehat sejak anak-anak. Seseorang yang memiliki pemahaman sejak usia dini tentang perencanaan program kesegaran, perilaku hidup sehat yang pada gilirannya akan mampu berpartisipasi aktif dalam segala aktivasi, termasuk aktivitas olahraga dalam masyarakat luas. Untuk itu pendidikan jasmani di sekolah hendaknya mampu mengembangkan keterampilan motorik, *fitness* dan karakter secara bersamaan.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik dengan alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Lutan (1998: 113) “pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan/atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan”. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Berkenaan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak dengan aktivitas fisik, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.

Sebagai alat pendidikan, pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani siswa, tetapi melalui aktivitas jasmani dikembangkan pola potensi lainnya, seperti kognitif, afektif dan psikomotor anak. Pendidikan jasmani

berperan penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek organis, aspek *neuromuscular*, aspek *perceptual*, aspek kognitif, aspek sosial, dan aspek emosional. Adapun rincian penjelasannya/fungsi dari aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Aspek Organis

- a) Menjadikan fungsi tubuh menjadi lebih baik
- b) Meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, kardiovaskuler, fleksibilitas

#### 2. Aspek Neuromuscular

- a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
- b) Mengembangkan keterampilan lokomotor, non-loomotor, manipulatif (berpindah otot dengan menggunakan alat tertentu)
- c) Mengembangkan faktor-faktor gerak, ketepatan irama, rasa gerak, power, waktureaksi, kelincahan
- d) Mengembangkan keterampilan olahraga
- e) Mengembangkan keterampilan rekreasi

#### 3. Aspek Perceptual

- a) Mengembangkan, menerima, dan membedakan isyarat
- b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat/ruang
- c) Mengembangkan koordinasi gerak visual
- d) Mengembangkan keseimbangan tubuh
- e) Mengembangkan dominasi, konsisten dalam menggunakan kaki/tangan
- f) Mengembangkan lateralitas : kemampuan membedakan antara sisi kanan atau kiri tubuh

#### 4. Aspek Kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan
- b) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan keselamatan dan etika
- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi aktivitas yang terorganisasi
- d) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas

jasmani

- e) Mengurangi kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya

#### 5. Aspek Sosial

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimanapun berada
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan
- c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- d) Mengembangkan kemampuan betukar pikiran dan mengevaluasi ide
- e) Mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai sebagai anggota masyarakat
- f) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat
- g) Mengembangkan sifat kepribadian positif
- h) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat
- i) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik

#### 6. Aspek Emosional

- a) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani
- b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
- c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
- d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas

Tidak dipungkiri bahwa dalam menjalankan proses pendidikan jasmani di sekolah, guru mengalami banyak kendala misalnya keterbatasan sarana dan prasarana olahraga. Dengan kondisi tersebut, guru penjasorkes dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif.

Model-model pembelajaran yang banyak dibuat untuk menanggulangi keterbatasan tersebut. Salah satu bentuk pembelajaran tersebut berkonsep pada *joyful learning* atau belajar yang menyenangkan. Desain atau rancangan pembelajaran tersebut kemudian dielaborasi konsepnya menjadi konsep PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (Kristiyanto 2012 : 15-16)

Pendidikan olahraga merupakan sebuah konsep hasil pengembangan dari Penjasorkes di mana memiliki tujuan yang lebih spesifik yaitu mengarah kepada prestasi olahraga dari peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Daryl Siedentop (dalam Sugiyanto, (2012:46) mengatakan bahwa model pendidikan olahraga dinilai memiliki tujuan yang lebih ambisius dibanding dengan program olahraga di dalam pendidikan jasmani.

Olahragawan yang pintar berarti memahami nilai-nilai peraturan, tata cara dan tradisi dalam olahraga dan dapat membedakan antara praktik olahraga yang baik dan yang buruk baik pada anak-anak atau olahragawan profesional. Olahragawan yang antusias

berarti berpartisipasi dan berperilaku dalam cara yang memelihara, melindungi dan mempertinggi budaya olahraga. Sebagai anggota kelompok olahraga turut mengembangkan olahragapada tingkat lokal, nasional dan internasional.

Jika mengevaluasi dan menganalisis dalam berbagai kejuaraan dunia menunjukkan bahwa hanya atlet tertentu cocok untuk olahraga tertentu dan harus juga memiliki karakteristik psikologi dan mental yang diperlukan. Selainitu juga memiliki kondisi fisik yang handal, memiliki teknik dan taktik yang baik serta memiliki pengalaman dalam berbagai kompetisi yang dapat mencapai prestasi tinggi. Prestasi semacam ini akan dicapai dengan mengembangkan aspek-aspek prasyarat pada masa anak-anak.

Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan pada pelajar SD, SMP dan SMA diharapkan akan menghasilkan prestasi yang tinggi. Dengan dimulainya pembinaan olahraga pada usia muda, akan terwujud dalam proses awal dari pembinaan olahraga sendiri dimulai dari pembinaan pelajar yang salah satunya dengan cara pemanduan bakat pada usia dini.

Usia anak Sekolah Menengah Pertama merupakan masa-masa yang strategis dalam upaya pembinaan olahraga, karena pada masa ini anak- anak masih mempunyai waktu dan kesempatan yang cukup panjang, sehingga dapat meraih prestasi yang maksimal dikemudian hari. Di dalam penerapan olahraga pendidikan seorang guru Penjasorkes di sekolah harus diperhatikan porsi latihan atau aktivitas fisik yang diberikan kepada peserta didik. Pada usia anak-anak, aktivitas fisik harus benar-benar diperhitungkan dengan baik karena jika porsi yang diberikan berlebihan maka dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri.

Program latihan atau pembelajaran yang diberikan harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan masing- masing anak. Rekomendasi yang diberikan oleh Federasi Sports Medicine Australia untuk olahraga (lari) aerobik bagi anak-anak sebagai berikut:

**Tabel 1. Rekomendasi Aktivitas Fisik Aerobik (lari).**

Usia di Bawah	Jarak Lari Tidak Boleh Lebih Dari
12 tahun	5 km
15 tahun	10 km
15-16 tahun	20 km
16-18 tahun	30 km
18 tahun	Marathon

**Sumber: Giriwijoyo dan Sidik (2019 : 76)**

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap aktivitas kehidupan dimana kesehatan harus selalu dijaga dan ditingkatkan. Cara termurah untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012 : 24) bahwa : "pemeliharaan dan peningkatan derajat sehat merupakan bagian dari upaya pencegahan yang terdiri dari upaya pencegahan kepada faktor lingkungan dan upaya pencegahan langsung kepada faktor

manusianya". Slogan yang berbunyi "kesehatan merupakan harta yang paling berharga" adalah benar adanya. Banyak orang yang tidak peduli akan kesehatan bahkan tidak mementingkan kesehatan untuk dirinya sendiri.

Ketidaktahuan akan cara yang benar untuk menjaga kesehatan menjadi salah satu faktor penyebabnya. Kehidupan sekolah yang terlalu membebankan kepada tugas-tugas berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, di rumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah menjebak anak-anak ke dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun.

Dengan pola gizi yang tidak seimbang, mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Sangat penting untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani oleh karena itu pendidikan kesehatan menjadi sangat krusial khususnya untuk pelajar di sekolah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Giriwijoyo dan Sidik (2016 : 28) bahwa

"Olahraga kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), pasti juga sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Gemar berolahraga : mencegah penyakit, hidup sehat dan nikmat. Malas berolahraga : mengundang penyakit. Tidak berolahraga: menelantarkan diri".

Sugiyanto (2016 :21) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan pada dasarnya merupakan kajian yang bersifat multidisiplin. Isinya diambil dari banyak bidang ilmu antara lain kedokteran, kesehatan masyarakat, kejasmanian, psikologi, biologi dan sosiologi. Lingkup kajiannya pun luas yang mencakup antara lain hakikat sehat dan penyakit, gizi, pencegahan cedera, pertolongan pertama pada kecelakaan, pencegahan penggunaan narkoba dan obat-obat terlarang, hakikat perilaku dan kebiasaan hidup sehat dan pemeliharaan kesehatan. Aspek layanan yang termasuk didalamnya meliputi penanganan kehidupan sekolah yang sehat, layanan kesehatan dan pengajaran kesehatan.

#### **4. KESIMPULAN**

Olahraga pendidikan merupakan suatu paket komplit yang berperan penting di dunia pendidikan dalam usaha pembentukan serta penanaman karakter yang kuat dan cerdas kepada anak sebagai bangsa Indonesia. Melalui dimensi yang tercakup di dalam olahraga pendidikan yaitu pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan dan pendidikan olahraga, aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotor terintegrasi secara baik sehingga tujuan utama dari pendidikan dapat tercapai dan pada akhirnya akan mencetak suatu generasi muda yang unggul dan kompetitif.

Olahraga pendidikan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standar Nasional Pendidikan.( 2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta Giriwijoyo
- Santosa dan Sidik D. Zafar. (2012). *Ilmu Kesehatan olahraga*. Bandung PT:Remaja Rosdakarya
- Kemenegpora. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun (2005) Tentang Sistem keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas Dan
- Kristiyanto, Agus.( 2012). *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Lutan, Rusli.( 1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Dekdikbud. Ditjendikti
- Sugiyanto. (2012). *Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Yang Profesional Dan Kompeten*. Naskah Materi Disampaikan Pada Pelatihan Metode Pembelajaran Inovatif Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar Di Kota Surakarta Tanggal 25-27 Juni (2012)