

## The Development of Rhythmic Exercise Video Media in Adaptive Physical Education Learning For Students With Intellectual Disability (Pengembangan Media Video Senam Irama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Pada Siswa Tunagrahita)

Restu Pangesti<sup>1</sup>  
Sudarsini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SDLB PGRI Siliragung Banyuwangi

<sup>2</sup>Universitas Negeri Malang

E-mail: restupangesti17@yahoo.co.id

**Abstract:** This study aimed at finding a way out of the problem of interest of intellectual disability students to follow the rhythmic gymnastics events and the inability of intellectual disability students do a series of gymnastics rhythmic video media. This research was conducted in SDLB Kedungkandang Malang, this research was including Dick & Carey research and development. Results of this study was to measure the validity of product of rhythmic gymnastics video media to be used as a medium of learning adaptive physical education. The results of this research showed that the level of validity from the material expert gained 92%, the media experts gained 94%, practitioners obtained 92%, and small group test gained the average value 88% with qualification very feasible to be used.

**Keywords:** rhythmic gymnastics video media, adaptive physical education, intellectual disability

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan kurangnya minat belajar siswa tunagrahita mengikuti kegiatan senam ritmik dan ketidakmampuan siswa tunagrahita melakukan rangkaian senam ritmik dengan mengembangkan video senam ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada siswa tunagrahita yang dilaksanakan di SDLB Negeri Kedungkandang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan Dick & Carey. Hasil penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat validitas produk media pembelajaran berupa video senam ritmik untuk digunakan sebagai media dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif. Hasil pengembangan menunjukkan tingkat validitas yakni, ahli materi mendapat 92%, ahli media memperoleh 94%, praktisi memperoleh 92%, dan uji coba kelompok kecil memperoleh nilai rata-rata 88% dengan kriteria sangat layak untuk digunakan.

**Kata kunci:** media video senam irama, pendidikan jasmani adaptif, tunagrahita

Anak-anak di Indonesia memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan, tidak terkecuali bagi anak berkebutuhan khusus. Hak pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus ditetapkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 32 disebutkan bahwa: "pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental sosial, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa". Begitu pula dengan anak tunagrahita, mereka juga mempunyai hak mendapat pendidikan yang setara dengan anak reguler.

Anak yang mengalami tunagrahita adalah anak berkelainan mental subnormal dalam beberapa referensi disebut pula dengan terbelakang mental, lemah ingatan, *feble-minded*, mental subnormal. Semua istilah tersebut sama, yakni menunjukkan kepada seseorang yang memiliki kecerdasan mental dibawah normal, (Efendi, 2009). Menurut Ardhi (2013) pengertian tunagrahita (1) kelainan yang meliputi fungsi intelektual umum di

bawah rata-rata (*Sub-average*) yaitu IQ 84 ke bawah sesuai tes, (2) kelainan yang timbul sebelum usia 16, dan (3) kelainan yang menunjukkan hambatan dalam perilaku adaptif. Sedangkan menurut Bandi (2012) "anak dengan hambatan perkembangan (tunagrahita), memiliki problema belajar yang disebabkan adanya hambatan perkembangan intelegensi, mental, emosi, sosial, dan fisik".

Siswa yang menyandang tunagrahita memerlukan suatu kegiatan untuk mengoptimalkan kondisi tubuh mereka supaya tetap terjaga kesehatannya. Diantara kegiatan yang dapat mengoptimalkan kondisi tubuh yang sehat yaitu dengan cara aktif bergerak. Terdapat tiga jenis gerak dasar yang meliputi pola gerak sebagai berikut yaitu : gerak dasar atau lokomotor, gerak manipulatif, dan gerak nonmanipulatif. Diantara kegiatan sederhana yang bisa dilakukan siswa tunagrahita yaitu dengan melakukan gerak dasar lokomotor. Menurut Asim (2001) menyatakan gerak lokomotor adalah perilaku motorik memindah tubuh dari satu tempat ke tempat lain, atau memproyeksikan

tubuh ke atas. Beberapa contoh gerak lokomotor antara lain: lari, lompat, jalan, dan sebagainya. Dengan melakukan kegiatan gerak dasar lokomotor, bukan hanya ketangkasan motoriknya saja yang terlatih namun kesehatan fisik mereka juga terjaga.

Kegiatan yang bisa mengoptimalkan manfaat gerak lokomotor pada siswa tunagrahita yaitu dengan mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif pelaksanaannya dilakukan sebagai bagian proses pendidikan yang progresif untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan. Siswa yang mengalami tunagrahita dengan keterbatasan kemampuan intelektualnya belum tentu dapat mengikuti kegiatan penjas adaptif selayaknya siswa normal. Dengan demikian siswa yang menyandang tunagrahita memerlukan pendidikan jasmani adaptif secara khusus.

Pembelajaran penjas adaptif yang dikhususkan bagi siswa tunagrahita adalah suatu bagian khusus dalam pendidikan jasmani yang dikembangkan dalam mengakomodasi program untuk ABK. Pada beberapa sumber referensi menyebut penjas adaptif kesehatan bagi ABK sebagai pendidikan jasmani adaptif. (Arma, 1996) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani khusus didefinisikan sebagai suatu sistem penyampaian pelayanan yang komprehensif dirancang untuk mengidentifikasi, dan menemukan solusi dalam ranah psikomotor”.

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani adaptif adalah sebagai berikut : (1) untuk membantu siswa mengoreksi kondisi yang dapat diperbaiki, (2) untuk membantu siswa melindungi diri sendiri dari kondisi apapun yang akan memperburuk keadaan melalui aktifitas jasmani tertentu, (3) untuk memberikan siswa kesempatan dalam mempelajari dan berpartisipasi pada sejumlah bentuk olahraga dan aktifitas jasmani dalam waktu luang yang bersifat relatif. (4) untuk menolong siswa memahami keterbelakangan jasmani dan mental (5) untuk membantu siswa menyesuaikan diri dan meningkatkan kepercayaan diri . (6) untuk membantu siswa dalam mengembangkan kognitif dan persepsi terhadap mekanika tubuh yang baik, dan (7) untuk menolong siswa saling toleransi.

Salah satu kegiatan pendidikan jasmani adaptif yang dapat dilakukan siswa tunagrahita untuk mengoptimalkan manfaat gerak lokomotor yaitu melalui kegiatan senam irama. Menurut Sudarsini (2013) Senam irama ialah bentuk-bentuk kegiatan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik, dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk dan irama.

Senam ritmik tersebut salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk siswa memperoleh pengetahuan,

kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Untuk melakukan kegiatan senam irama tentunya memerlukan media pembelajaran yang dapat mengeluarkan irama. Menurut Arsyad (2002) “secara lebih khusus pengertian media adalah dalam proses belajar mengajar diartikan sebagai alat-alat grafis, *photografis*, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal”. Media atau alat yang sesuai untuk menampilkan kegiatan senam irama berupa media video.

Video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara, Kamus Besar Bahasa Indonesia KKBI, (2015). Melihat gambar. Sedangkan Arsyad (2011) menyatakan bahwa “film atau gambar hidup merupakan gambar-gambar dalam *frame* di mana *frame* demi *frame* diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar hidup”.

Dari pengertian video tersebut dapat disimpulkan, bahwa video merupakan salah satu jenis media audio-visual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan video melukiskan gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Video dapat memberikan informasi, mendidik keterampilan, mengelola alokasi waktu, dan mempengaruhi sikap.

Terdapat beberapa tujuan dari pembelajaran menggunakan media video yaitu mencakup tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan kognitif penggunaan media video yaitu (1) dapat mengembangkan kemampuan kognitif yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan kemampuan memberikan rangsangan berupa gerak dan sensasi, (2) dapat mempertunjukkan serangkaian gambar diam tanpa suara sebagaimana media foto dan film bingkai meskipun kurang ekonomis, (3) Video dapat digunakan untuk menunjukkan contoh cara bersikap atau berbuat dalam suatu penampilan, khususnya menyangkut interaksi manusiawi.

Tujuan afektif penggunaan media video yaitu dengan efek dan teknik, video dapat menjadi media yang sangat baik dalam mempengaruhi sikap dan emosi. Sedangkan tujuan psikomotor penggunaan media video yaitu (1) video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Dengan alat ini diperjelas baik dengan cara memperlambat ataupun mempercepat gerakan yang ditampilkan, (2) melalui video siswa langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba keterampilan yang menyangkut gerakan tadi.

Berdasarkan tujuan dari penggunaan video sebagai pembelajaran gerakan senam ritmik yang

secara khusus diperuntukan bagi siswa tunagrahita yaitu senam ritmik yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita. Dengan senam ritmik yang tersebut diharapkan siswa dapat mengikuti gerakan senam ritmik dengan mudah. Selain itu irama yang dapat tersaji langsung dalam media video tersebut diharapkan dapat membuat siswa tunagrahita merasa senang, aktif, dan antusias melakukan kegiatan senam irama.

## METODE

Penelitian ini menggunakan model pengembangan Dick & Carey. Menurut Setyosari (2013) menyatakan bahwa model pengembangan Dick & Carey telah banyak digunakan untuk penelitian pengembangan “berkenaan dengan produk, telah dikembangkan berbagai produk misalnya bahan ajar, contohnya modul, bahan ajar bergambar, bahan ajar interaktif, dan bahan ajar online dibidang media pembelajaran, contohnya media interaktif atau multimedia interaktif, media bergambarseri, dan seterusnya”.

Model pengembangan ini menerapkan langkah-langkah yang sistematis yaitu, (1) analisis kebutuhan dan identifikasi tujuan, (2) melakukan analisis pembelajaran, (3) mengidentifikasi tingkah laku dan karakteristik siswa, (4) menyiapkan tujuan pembelajaran, (5) mengembangkan instrument penilaian, (6) mengembangkan strategi pembelajaran, (7) mengembangkan dan memilih bahan pembelajaran, (8) merancang dan melakukan evaluasi formatif, (9) merancang dan melakukan evaluasi sumatif.

Berdasarkan langkah-langkah penelitian dan pengembangan Dick & Carey, maka peneliti melakukan tahapan langkah-langkah dengan kegiatan pertama, melakukan analisis kebutuhan dan menentukan tujuan produk. Pada tahap ini peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk memperoleh gambaran tentang materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang sudah diberikan dan belum pernah diberikan oleh guru. Kedua, melakukan analisis pembelajaran dengan menjabarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang digunakan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa tunagrahita kelas VI SDLB Negeri Kedung kandang Malang. Ketiga, mengidentifikasi tingkahlaku masukan dan karakter siswa. Pada tahap ini peneliti menelaah metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita. Keempat, merumuskan tujuan pembelajaran dari indikator yang akan dicapai dalam pembelajaran. Kelima, mengembangkan *instrument* penelitian. Pada tahap ini penulis menyusun *instrument* penilaian berupa lembar pengamatan dengan menggunakan angket yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.

Keenam, mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan menggunakan media video

senam irama dan dijadikan acuan untuk penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Ketujuh, mendesain produk media video senam irama. Produk media video senam irama yang dihasilkan adalah sebagai berikut: (1) menggunakan irama dengan hitung yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tuna grahita kelas VI SDLB Negeri Kedung Kandang Malang, (2) gerakan senam yang digunakan adalah modifikasi gerakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008, gerakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 oleh peneliti dimodifikasi menjadi gerakan senam yang lebih sederhana dan menggunakan waktu yang lebih pendek sehingga sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita. Senam yang telah dimodifikasi tersebut terdapat gerakan pemanasan, pendinginan dan gerakan inti.

Kedelapan, merancang dan melakukan evaluasi formatif. Pada tahap ini produk yang sudah jadi tidak langsung digunakan pada pembelajaran, namun dilakukan uji validasi ahli materi, ahli media, praktisi, dan di lakukan uji coba kelompok kecil. Tahap validasi dan uji coba ini merupakan proses kegiatan untuk menilai produk. Kesembilan, melakukan evaluasi sumatif. Pada tahap ini peneliti akan melakukan revisi pada produk yang sudah melewati tahap validasi. Revisi produk bertujuan untuk membuat produk yang lebih baik dari produk sebelum direvisi.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data tersebut diperoleh dari ahli materi yaitu dosen pendidikan jasmani adaptif, ahli media yaitu seorang dosen yang berkompeten dalam media pembelajaran. Dan praktisi yaitu seorang guru siswa tunagrahita kelas VI SDLB Negeri Kedung Kandang Malang.

Data kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan pada kegiatan validasi dan uji coba kelompok kecil yang berhubungan dengan karakteristik dan sifat produk misalnya baik, kurang baik, tidak baik, dan saran-saran yang diperoleh dari para ahli serta praktisi. Sedangkan data kuantitatif adalah data yang berhubungan dengan angka-angka. Wujud dari data kuantitatif berupa persentase responden tentang produk yang diperoleh dari skor angket saat uji coba produk.

## HASIL

### Validasi Produk

Hasil penelitian ini diperoleh dari ahli materi, ahli media, praktisi, dan uji kelompok kecil. Uji ahli materi dilakukan kepada seorang dosen pendidikan jasmani adaptif yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015. Hasil yang diperoleh dari uji ahli materi terhadap media video senam irama mendapatkan skor 92%. Berdasarkan kriteria kualifikasi penilaian validasi makaskor 92% tersebut berada pada tingkat kelayakan sangat layak. Ujjahli media dilakukan kepada seorang

dosen teknologi pendidikan yang ahli dalam bidang multimedia yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2015. Hasil yang diperoleh dari uji ahli media terhadap media video senam irama mendapatkan skor 94%. Berdasarkan kriteria kualifikasi penilaian validasi maka skor 94% berada pada tingkat kelayakan sangat layak.

Uji praktisi seorang guru kelas yang berpengalaman mengajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa tunagrahita kelas VI. Tahap validasi media video senam irama ini dilakukan pada tanggal 25 Februari 2015. Hasil yang diperoleh dari uji ahli media terhadap media video senam irama mendapatkan skor 92%. Berdasarkan kriteria kualifikasi penilaian validasi produk maka skor 92% tersebut berada pada tingkat kelayakan sangat layak.

#### *Uji Coba Kelompok Kecil*

Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 88%, sehingga pengembangan media video senam ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada siswa tunagrahita kelas V SDLB Negeri Kedung Kandang Malang sangat layak untuk diguna.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan penyajian data yang telah dipaparkan, maka mendapatkan hasil dari analisis ahli materi, ahli media, praktisi, dan uji coba kelompok kecil. Berikut ini adalah paparan hasil dari analisis validasi materi terhadap media video senam irama. Perolehan data dari uji validasi ahli materi secara keseluruhan mendapatkan skor 92 %. Berdasarkan perolehan data tersebut, apabila sesuai untuk digunakan kelayakan produk yang telah ditentukan, maka dinilai sangat layak untuk digunakan di lapangan. Dari hasil validasi, ahli materi memberikan rekomendasi bahwa media video senam irama dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada siswa tunagrahita kelas VI SDLB Negeri Kedung Kandang Malang sesuai digunakan dengan beberapa saran dan masukan.

Saran dan masukan yang diberikan oleh ahli materi yaitu yang pertama pada gerakan inti ke 8 sampai ke 15 dirasa masih terlalu sulit bagi siswa tunagrahita, sehingga harus diganti dengan gerakan yang lebih mudah supaya siswa dapat melakukan gerakan senam dengan tepat. Kedua yaitu gerakan inti ke tiga pada tayangan video senam ritmik, terdapat hitungan yang kurang sesuai dengan gerakan, sehingga pada tayangan video yang salah tersebut perlu pembetulan. Dan yang ketiga yaitu media video senam irama tersebut perlu diberi buku panduan gerakan senam irama, agar guru ataupun pembina dapat melatih siswa dengan gerakan yang sesuai pada tayangan video senam irama tersebut.

Perolehan data dari uji validasi ahli media secara keseluruhan mendapatkan skor 94%. Berdasarkan

perolehan data tersebut, apabila mengacu pada kriteria kelayakan produk yang telah ditentukan, maka dinilai sangat layak untuk digunakan di lapangan. Dari hasil validasi, ahli media memberikan rekomendasi bahwa media video senam irama dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada siswa tunagrahita kelas VI SDLB Negeri Kedung Kandang Malang sangat layak digunakan dengan beberapa saran dan masukan. Saran dan masukan yang diberikan oleh ahli media yaitu yang pertama pada saat dokumentasi video, gerakan harus diambil lebih detail misalnya memakai teknik CU, MCU, dan XCU agar diperoleh fokus gerakan yang baik. Kedua yaitu penulisan jenis *font* pada tulisan “senam irama” pada sampul *cover* harus lebih kecil dari judul senam irama “senam sehat luar biasa”. Ketiga yaitu pada sampul *cover* dan tayangan video terdapat kesalahan penulisan kelas yaitu penulisan deskripsi teks “siswa tunagrahita kelas V” harus diganti dengan “siswa tunagrahita kelas VI” dikarenakan subjek penelitian adalah siswa kelas VI. Dan yang keempat yaitu penulisan deskripsi teks “pemanasan”, “inti”, dan “pendinginan” pada tayangan video senam irama harus diletakkan pada tayangan gerakan awal “pemanasan”, “inti”, dan “pendinginan” senam irama.

Perolehan data dari uji validasi praktisi secara keseluruhan mendapatkan skor 92%. Berdasarkan perolehan data tersebut, apabila berdasarkan pada kriteria kelayakan produk yang telah ditentukan, maka dinilai layak untuk digunakan di lapangan. Dari hasil validasi praktisi memberikan rekomendasi bahwa media video senam ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada siswa tunagrahita kelas VI SDLB Negeri Kedung Kandang Malang dapat digunakan dengan beberapa saran dan masukan. Saran dan masukan yang diberikan oleh praktisi media yaitu yang pertama pada saat uji coba kelompok kecil disarankan agar siswa diberi aksesoris seperti rumbai-rumbai, agar siswa lebih semangat dan senang mengikuti kegiatan senam irama. Dan kedua yaitu pada gerakan pendinginan yang ke 2 perlu diganti dengan gerakan yang lebih lambat.

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada siswa tunagrahita yang berjumlah lima orang, dengan rata-rata 88%. Berdasarkan perolehan data tersebut, apabila mengacu pada kriteria kelayakan produk yang telah ditentukan, maka dinilai layak untuk digunakan di lapangan. Dari hasil uji coba kelompok kecil tersebut terdapat salah satu siswa yang mengalami ketunaan ganda. Selain mengalami ketunagrahitan siswa tersebut juga mengalami kelumpuhan pada kakinya, sehingga siswa tersebut tidak dapat berdiri. Untuk dapat mengikuti kegiatan senam ritmik, maka siswa tersebut dapat duduk dan tetap mengikuti senam ritmik dengan gerakan badan, lengan dan kepala. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil tersebut, maka media video senam ritmik dalam pembelajaran penjas adaptif pada siswa tunagrahita kelas V SDLB



Negeri Kedungkandang Malang layak digunakan dengan revisi kecil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pengembangan media video senam irama dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan mutu dan proses pembelajaran. Media video senam irama ini dapat membantu siswa lebih semangat, aktif, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adaptif. Dalam menggunakan produk ini sebaiknya dilakukan berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kemudian dilakukan evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran.

### Saran

Saran bagi guru, (1) guru harus mempelajari dahulu buku panduan gerakan senam irama, (2) guru harus menghafal gerakan senam irama tersebut. (3) guru selalu mendampingi dan memperhatikan siswa saat pembelajaran materi senam irama, agar siswa tidak bermain-main dengan alat-alat yang berhubungan langsung dengan listrik. Saran bagi siswa, (1) siswa selalu memperhatikan petunjuk guru, (2) siswa mengikuti kegiatan senam irama dengan sikap baik, percaya diri, tanggung jawab, dan semangat.

Saran bagi peneliti selanjutnya, (1) peneliti selanjutnya dapat mengembangkan senam irama dengan model gerakan dan irama yang lainya dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif, (2) Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan senam irama dengan menggunakan subjek Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang lainya, (3) Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan memperbanyak keragaman populasi dan wilayah penelitian.

Saran desiminasi, dalam upaya penyebaran produk ini peneliti memberikan saran sebagai berikut. Sebelum produk media video senam irama ini disebarkan ke lingkup yang lebih luas, sebaiknya peneliti menggunakan sunjek dengan karakteristik siswa tunagrahita yang sama dengan subjek sebelumnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah, A. (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Akademik.
- Ardhi, W. (2013). *Teknik Mengajar Siswa Tunagrahita*. Yogyakarta: Imperium.
- Arsyad, A. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Asim. (2001). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik*. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Dick, W. C. I., & Carey, JO. (2005). *The systematic design of instruction*
- Efendi, M. (2009). *Pengeantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: PT Bumi Akasara.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. (2015). (Online), diakses dari <http://kbbi.web.id/video>.
- Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sudarsinni. (2013). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.