

KMN 532

**PERAN PROGRAM MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP SIKAP KEOLAHRAGAAN
MAHASISWA IKIP PADANG**

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	21 FEB 1997
SUMBER / HARGA :	K. /
KOLEKSI :	KE
NO. INVENTARIS :	159/K/97-P.12
KLASIFIKASI :	613.71071 905 4

OLEH :

DRS. GUSRIL, M.Pd.

Makalah ini Disajikan Dalam Seminar Reguler
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal 2 Februari 1996

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
IKIP PADANG**

1996

**MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG**

PERAN PROGRAM MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP SIKAP KEOLAHRAGAAN MAHASISWA IKIP PADANG

Oleh : Drs. Gusril, M. Pd.

I. Pendahuluan

IKIP Padang adalah salah satu lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK) yang mendasarkan program pendidikannya pada Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945 serta Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN). Adapun tujuan IKIP Padang sebagai berikut :

- (a) menyiapkan peserta didik terutama untuk menjadi tenaga kependidikan, yang berkemampuan akademik atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi atau kesenian;
- (b) mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan teknologi, kesenian serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat melalui peningkatan kegiatan kependidikan dan memperkaya kebudayaan nasional ;
- (c) memberikan pelayanan dan penyuluhan kepada masyarakat melalui pelatihan atau program pendidikan lainnya (Depdikbud, 1993 : 6-7).

Dalam usaha mencapai tujuan di atas IKIP Padang melalui kurikulumnya memberikan bermacam-macam mata kuliah yang dikelompokkan dalam mata kuliah MKDU, MKOK, MKPBM, MKPBS (IKIP Padang, 1994 : 11).

Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) terdiri dari : Pendidikan Agama, Kemampuan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila, Pendidikan Sejarah Perjuangan Bangsa, Ilmu Sosial Dasar dan Ilmu Budaya Dasar, Ilmu Alamiah Dasar, Pendidikan Kewiraan, Kuliah Kerja nyata, Bahasa Inggris

dan Pendidikan Jasmani. Diantara mata kuliah ini yang termasuk mata kuliah pilihan adalah Ilmu Sosial Dasar, Ilmu Budaya Dasar, Ilmu Alamiah Dasar, Bahasa Inggris dan Pendidikan Jasmani.

Sebagai mata kuliah pilihan pendidikan jasmani bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan dan pengertian serta manfaat olahraga dan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani guna mempertinggi prestasi kerja dalam kehidupan sehari-hari (IKIP Padang, 1994 : 17).

Dalam mencapai tujuan mata kuliah pendidikan jasmani di atas telah disusun program satuan perkuliahan yang diterangkan dalam silabus perkuliahan berisi materi dalam bentuk teori dan praktek olahraga antara lain : Manfaat olahraga terhadap kesehatan, kesegaran jasmani dan latihannya, cedera olahraga, praktek permainan untuk kesegaran jasmani, bola voli, bola basket, bola kaki, senam kondisi, atletik. Dengan materi ini diharapkan mahasiswa setelah mengikuti program mata kuliah pendidikan jasmani dapat mempunyai pengetahuan keterampilan, nilai dan sikap yang baik terhadap olahraga serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sikap adalah kecendrungan bertindak seseorang yang dilandasi oleh pengetahuan yang dimiliki. Ditambahkan bahwa sikap merupakan pre disposisi tingkah laku yang akan timbul setelah lengkap kognisi dan afeksi dilalui.

Menurut informasi dari beberapa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah pendidikan jasmani bahwa sikapnya terhadap kegiatan olahraga sebelum dan sesudah mengikuti program mata kuliah pendidikan jasmani. Hal ini ditandai setelah mereka mendapatkan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap tentang olahraga mereka jarang juga melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan masalah di atas tentu perlu dikaji secara empiris apakah ada peran program mata kuliah pendidikan jasmani terhadap sikap keolahragaan mahasiswa IKIP Padang.

II. Permasalahan.

Mata kuliah pendidikan jasmani merupakan mata kuliah pilihan yang cukup banyak diminati oleh mahasiswa IKIP Padang, sehingga diharapkan mahasiswa setelah mengikutinya dapat mempunyai pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang baik terhadap olahraga. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keolahragaan mahasiswa IKIP Padang. antara lain : kurikulum, kualitas staf pengajar, kualitas proses belajar mengajar penjas, sarana dan prasarana penjas, program penjas. Agar pembahasan tidak terlalu mengambang diajukan pertanyaan berikut ;

1. Apakah yang dimaksud dengan sikap keolahragaan ?
2. Bagaimanakah program pendidikan jasmani ?

3. Bagaimanakah peran program pendidikan jasmani terhadap sikap keolahragaan mahasiswa IKIP Padang ?..

III. Pembahasan:

1. Sikap Keolahragaan.

Sikap dalam bahasa Inggrisnya adalah "attitude" (Echols, Shadily, 1989 :45). Krech menyatakan sikap adalah suatu sistem yang menetap berupa evaluasi yang positif atau negatif, perasaan, kecendrungan-kecendrungan untuk menyetujui atau tidak menyetujui suatu objek (1988 : 139). Ditambahkan oleh Gerungan sikap adalah sebagai kesiediaan bereaksi terhadap suatu hal (1987 : 149).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap adalah sebagai kecendrungan yang relatif stabil yang dimiliki seseorang dalam mereaksi (baik reaksi positif maupun negatif) terhadap dirinya sendiri, orang lain, benda, situasi dan kondisi sekitarnya.

Bila diperhatikan lebih lanjut ada dua konsep sikap yang sering digunakan orang dalam bidang seni dan olahraga, yakni : sikap mental (mental attitude) dan sikap gerak (motor attitude). Sikap keolahragaan adalah sebagai kecendrungan yang relatif stabil yang dimiliki seseorang dalam mereaksi (baik reaksi positif maupun negatif) terhadap olahraga. Olahraga adalah

5

kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, konfrontasi dengan unsur-unsur alam : (Suninggyo dalam Abdoellah 1981 : 21). Sifat pokok dari kegiatan fisik yang bernama "Olahraga" adalah permainan, kesenangan akan kegiatan fisik. Tujuannya adalah permainan itu sendiri, perasaan bahagia yang timbul dari kegiatan fisik tersebut serta kemajuan pribadi. Adapun sikap keolahragaan minimal yang harus dipunyai oleh mahasiswa sesuai dengan program yang ada dalam pendidikan jasmani antara lain : permainan bola voli, bola basket, bola kaki, senam kondisi, atletik. Di samping itu mahasiswa dapat mengembangkannya pada cabang olahraga lain sesuai dengan hobinya.

Gerungan (1987 : 150) membagi sikap ke dalam dua bagian (a) sikap sosial ; (b) sikap individual. Sikap sosial dinyatakan oleh cara-cara kegiatan yang sama dan berulang-ulang terhadap objek sosial. Biasanya sikap sosial dinyatakan oleh orang-orang lain yang sekelompok atau semasyarakat, misalnya sekelompok mahasiswa yang tergabung dalam unit kegiatan sepakbola melakukan latihan setiap hari Senin dan Kamis. Sikap individual dimiliki oleh seorang demi seorang saja, misalnya kesukaan mahasiswa dalam melakukan aktifitas olahraga. Selanjutnya ditambahkan sikap individual

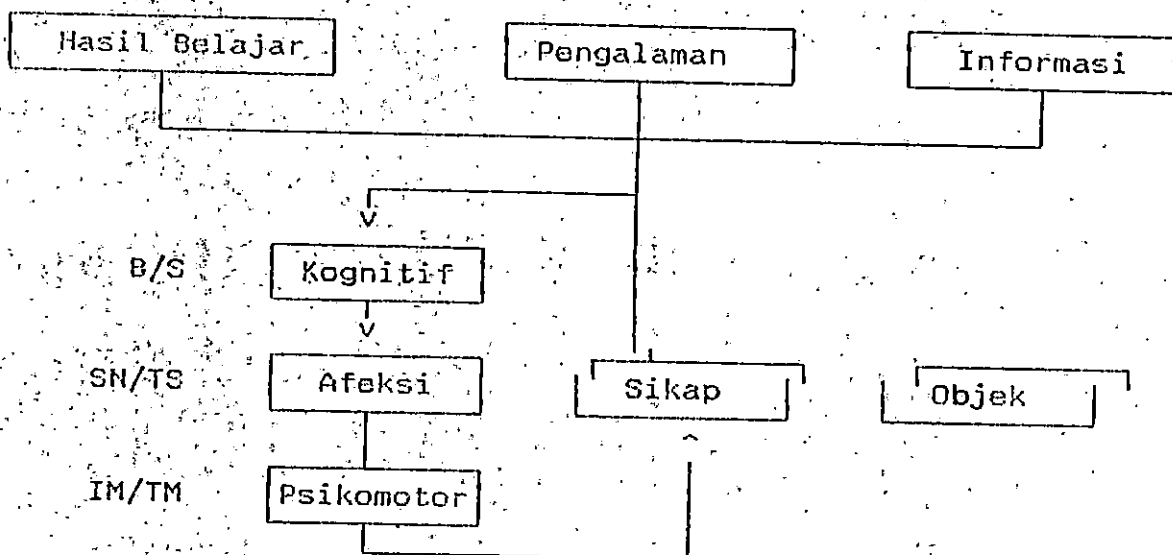
berkenaan dengan objek-objek yang bukan merupakan objek perhatian sosial.

Ciri-ciri sikap ditandai oleh beberapa hal sebagai berikut :

(a) bukan dibawa orang sejak ia lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan orang itu dalam hubungan dengan objeknya; (b) dapat berubah-ubah ; (c) tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mengandung relasi tertentu terhadap suatu objek ; (d) dapat berkenaan dengan satu objek-objek yang serupa ; (e) mempunyai segi-segi motivasi dan perasaan (Gerungan 1987 : 151-152).

Pembentukan dan perubahan sikap keolahragaan dapat terjadi setelah berlangsungnya interaksi belajar mengajar pendidikan jasmani. Ada dua konsep yang terdapat di dalamnya, yaitu : belajar bagi mahasiswa dan mengajar bagi staf pengajar, keduanya untuk mencapai tujuan pendidikan. Tugas mahasiswa mengembangkan potensi seoptimal mungkin, sehingga tercapai tujuan pendidikan jasmani di dalam dirinya. Kalau tujuan pendidikan jasmani sudah tercapai tentu sikap keolahragaan berkembang ke arah yang positif. Hal ini ditandai dengan gemarnya mahasiswa melakukan olahraga di dalam kehidupan sehari-hari.

Mar'at (1987 :312) menggambarkan tentang sikap pada bagan halaman 7. Sikap Keolahragaan merupakan kecendrungan yang dimiliki.



Keterangan :

- B = Betul
- S = Salah
- IM = Ingin Melakukan
- TM = Tidak Melakukan
- SN = Senang
- TS = Tidak Senang

Sikap keolahragaan merupakan kecenderungan yang dilandasi oleh pengetahuan olahraga yang dimiliki. Ditambahkan sikap keolahragaan merupakan predisposisi tingkah laku yang timbul setelah lengkap kognisi dan afeksi dilalui. Kognisi adalah proses yang merubah, mereduksi, memperinci, menyimpan, mengungkapkan dan memakai setiap masukan (input) yang datang dari alat indera (Neisser dalam Sarwono, 1991 : 91).

Sikap keolahragaan diperoleh dari hasil belajar, pengalaman dan informasi. Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti kegiatan belajar. Sesuai dengan pendapat Brunner (1979 : 48), kegiatan belajar melibatkan tiga proses simultan, yaitu : pemerolehan informasi baru,

transfer informasi dan evaluasi. Pemerolehan informasi adalah penggantian atau penyempurnaan pengetahuan yang telah dimiliki pembelajar. Transfer informasi adalah yang memanipulasi pengetahuan agar sesuai dengan tantangan baru. Evaluasi bertujuan untuk memeriksa keabsahan informasi.

Selanjutnya Gagne merinci ada lima kemampuan sebagai wujud hasil belajar, yakni : keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap. Keterampilan intelektual adalah kecakapan yang membuat seseorang berkompoten dan memungkinkan untuk menangkap konseptualisasi lingkungannya. Strategi kognitif, kemampuan yang mengatur seseorang untuk memilih cara belajar yang cocok. Informasi verbal, prestasi belajar berupa pengetahuan verbal. Keterampilan motorik, keluaran belajar yang berkaitan dengan otot. Sikap, sejumlah keluaran belajar yang berkaitan dengan nilai-nilai keolahragaan (1985 : 289).

Sesuai dengan pendapat Mar'at, Bloom (1977) mengklasifikasikan secara singkat keluaran belajar atas ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Ranah kognitif berkaitan dengan aspek pengetahuan dan kemampuan intelektual tentang keolahragaan. Ranah afektif keluaran belajar yang menyangkut sikap keolahragaan.

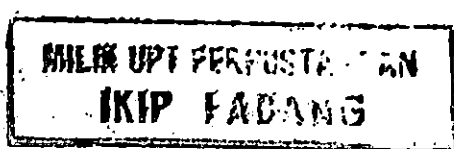
Ranah psikomotor menyangkut gerakan-gerakan otot dalam melakukan olahraga.

Ketiga unsur keluaran belajar olahraga inilah yang harus dipunyai oleh mahasiswa setelah mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Pengetahuan tentang olahraga tidak sama dengan sikap terhadap olahraga. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya sikap. Pengetahuan olahraga baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai oleh kesiapan mahasiswa untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan tentang olahraga. Dapat dijelaskan bahwa orang yang memiliki pengetahuan, bahwa olahraga itu bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, belum berarti bahwa pengetahuan itu sudah merupakan sikap baginya terhadap olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Apalagi orang tersebut tidak mau melakukan olahraga secara teratur.

Oleh sebab itu sikap keolahragaan mempunyai segi motivasi untuk menuju suatu tujuan. Sikap keolahragaan dapat merupakan suatu pengetahuan, tetapi pengetahuan yang disertai kesediaan dan kecendrungan bertindak sesuai dengan pengetahuan tersebut.

2. Program Pendidikan Jasmani.

Pengertian pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan



aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdikbud, 1993 :1). Selanjutnya Ateng (1989 : 12) menyatakan pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Dipihak lain Unesco dalam Ateng (1993) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Adapun tujuan mata kuliah pendidikan jasmani sebagai berikut : memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan dan pengertian serta manfaat olahraga dan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani guna mempertinggi prestasi kerja dalam kehidupan sehari-hari (IKIP Padang, 1994 : 17).

Berdasarkan tujuan mata kuliah pendidikan jasmani disusunlah program yang dituangkan ke dalam silabus mata kuliah dengan satuan acuan pelajaran dari pertemuan pertama sampai ke 16. Dalam setiap pertemuan berisi tentang pokok bahasan dan sub pokok bahasan baik teori maupun praktek. Adapun pokok bahasan sebagai berikut :

(1) manfaat olahraga terhadap kesehatan; (2) ke-segaran jasmani; (3) latihan ke-segaran jasmani; (4) tes ke-segaran jasmani; (5) cedera olahraga; (6) praktek permainan-permainan untuk ke-segaran jasmani; (7) bola voli; (8) permainan bola basket; (9) permainan bola kaki; (10) permainan bola tangan; (11,12,13) praktek kegiatan kemampuan kondisi olah-raga; (14,15,16) praktek atletik.

Pada sub pokok bahasan berisi tentang beberapa hal pokok olahraga sebagai berikut ;

(1.1) manfaat olahraga, pengaruh langsung olahraga, pengaruh jangka panjang, perubahan paru-paru, peru-bahan sistem kardiovaskuler, perubahan pada otot, pengaturan panas, rasa senang dan santai serta segar; (2.1) pengertian ke-segaran jasmani, un-sur unsur ke-segaran jasmani; (3.1) pengertian latihan ke-segaran jasmani, prinsip-prinsip latihan ke-segaran jasmani, metode latihan aerobik, metode latihan anaerobik; (4.1) macam-macam tes ke-segaran jasmani; (5.1) jenis cedera olahraga, penyebab cedera olahra-ga, pencegahan serta penanggulangan cedera; (6.1) dan 7.1) permainan bola voli; (8.1) permainan bola basket; (9.1) permainan bola kaki; (10.1) permainan bola tangan; (11,12,13.1) senam kondisi; (14,15,16.1) atletik (Sas, 1992: 1-3).

Seluruh materi perkuliahan pendidikan jasmani ini diberikan dalam kuliah tatap muka di dalam kelas khusus teori, sedangkan untuk praktek olahraga diberi-kan di lapangan.

Dalam mengajar pendidikan jasmani pada prinsipnya mengikuti tiga tahap (1) Latihan pemanasan (warming-up) tujuannya menyiapkan kondisi fisik mahasiswa untuk menghadapi latihan inti baik pernafasan dan peredaran darah serta temperatur suhu tubuh; (2) Latihan inti tujuannya untuk meningkatkan keterampi-lan.

Latihan ini terdiri dari dua bagian (a) mahasiswa belajar bentuk gerakan atau latihan yang baru atau mengulang dan memperbaiki gerakan-gerakan yang belum dikuasai ; (b) mahasiswa melakukan gerakan-gerakan yang telah dikenal dan dikuasai, untuk lebih meningkatkan keterampilan dengan hasil yang lebih cepat, kuat, tinggi dan terkoordinasi. Latihan ini dilakukan dengan tempo yang lebih tinggi dan merupakan puncak kegiatan ; (3) Latihan penenangan tujuannya menyiapkan jasmani dan rohani mahasiswa untuk dapat kembali pulih asal (Dedikbud, 1987 :35).

Walkley (1994 :13) membagi pola pengajaran pendidikan jasmani ke dalam empat bagian (a) introduction (yang berisi pemanasan dengan kegiatan peregangan dan permainan kecil yang mengarah kepada bentuk pelajaran inti) ; (b) skill development (yang berisi pengembangan keterampilan individu sesuai dengan pelajaran inti) ; (c) kulminasi (aktifitas adalah kegiatan puncak yang berisi dengan pertandingan antar team) ; (d) cooling down (berisi kegiatan penurunan suhu tubuh dalam bentuk kegiatan yang mengembirakan atau diskusi tentang pelajaran yang telah dipelajari).

Waktu yang tersedia untuk mata kuliah pendidikan jasmani ini (2 sks) sebanyak 100 menit dalam seminggu. Dengan waktu yang tersedia selama satu semester tentu akan dapat merubah pengetahuan, keterampilan, nilai

dan sikap mahasiswa terhadap olahraga.

3. Peran Program Pendidikan Jasmani Terhadap Sikap Keolahragaan Mahasiswa IKIP Padang.

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata kuliah dasar umum yang merupakan mata kuliah pilihan yang ada dalam kurikulum IKIP Padang yang boleh dipilih oleh mahasiswa selain FPOK. Adapun tujuan mata kuliah ini memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan dan pengertian serta manfaat olahraga, kesehatan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani guna mempertinggi prestasi kerja dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mencapai tujuan di atas disusun program pendidikan jasmani yang dituangkan dalam silabus perkuliahan sebanyak 16 kali tatap muka a' 100 menit (satu kali tatap muka). Adapun materi perkuliahannya terdiri dari : manfaat olahraga terhadap kesehatan, kesegaran jasmani, dan latihannya, cedera olahraga, praktek permainan untuk kesegaran jasmani antara lain : bola voli, basket, bola kaki, senam kondisi, atletik. Dengan adanya materi ini tentu mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani akan mempunyai pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang baik terhadap olahraga serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan teori Man'at

(1987) tentang sikap dapat ditinjau dari tiga aspek sebagai berikut :

a) Peran Program Penjas terhadap Pengetahuan, olahraga mahasiswa IKIP Padang.

Berdasarkan pertanyaan yang diajukan kepada mahasiswa DUM Penjas seksi 9765 yang berjumlah 40 orang mengatakan bahwa pengetahuannya bertambah terutama tentang manfaat olahraga, teknik olahraga, bola voli, sepak bola, bola basket, senam, atletik, serta kesegaran jasmani.

b) Peran Program Penjas terhadap Keterampilan Olahraga mahasiswa IKIP Padang.

Dari segi keterampilan pada umumnya mahasiswa IKIP Padang menyatakan keterampilan dasarnya bertambah terutama dalam melakukan warming-up, bola voli, sepak bola, bola basket, senam, atletik.

c) Peran Program Penjas terhadap Sikap.

Peran program penjas terhadap sikap Keolahra-
gaan sangat positif. Hal ini tergambar dalam ja-
waban mahasiswa sebelum mengikuti penjas mereka
hanya satu orang (2,5 %) melakukan kegiatan olahra-
ga 4 kali/minggu, 6 orang (15 %) tiga kali/ minggu,
satu orang (2%) dua kali/minggu, tujuh orang (17,5
) satu kali/minggu, 13 orang (32,5 %) tidak tera-
lur, 12 orang (30 %) tidak ada.

Setelah mengambil Penjas mereka melakukan kegiatan olahraga 10 orang (25 %) melakukan olahraga 4 kali/minggu, 23 orang (57,5 %) 3 kali/minggu, 6 orang (15 %) dua kali/minggu, 1 orang (2,5 %) satu kali/minggu, yang tidak ada (0%) serta yang tidak teratur (0 %).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan Program Pendidikan Jasmani sangat berperan dalam meningkatkan sikap keolahragaan mahasiswa IKIP Padang.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan berikut ;

1. Program Pendidikan Jasmani berperan meningkatkan pengetahuan olahraga mahasiswa IKIP Padang terutama dalam hal manfaat olahraga teknik olahraga, bola voli, sepak bola, bola basket, senam, atletik.
2. Program Pendidikan Jasmani berperan meningkatkan keterampilan dasar olahraga mahasiswa IKIP Padang, terutama dalam hal warming-up, bola voli, sepak bola, bola basket, senam, atletik serta kesegaran jasmani.
3. Program Pendidikan Jasmani berperan meningkatkan sikap keolahragaan mahasiswa IKIP Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. (1987). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta : Sastra Hudaya.
- Ateng, Abdul Kadir. (1989). Asas-Asas Dan Filsafat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta.
- Bruner, Jerome S. (1979). The Process Of Education, California : Harvard University.
- Depdikbud. (1993). Statuta IKIP Padang. Jakarta : Depdikbud.
- _____. (1993). GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- _____. (1987). Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- Echols, Jhon M, Shadily, Hasan. (1989). Kamus Inggris Indonesia. Jakarta : PT Gramedia.
- Gagne, Robert. (1985). The Conditions of Learning. New York : CBS College.
- Gerungan, WA. (1987). Psikologi Sosial. Bandung : PT ERES Co.
- IKIP Padang. (1994). Buku Pedoman IKIP Padang. Padang : Percetakan IKIP Padang.

159/K/97-1. (2)

K1
613.7/1071
yds
11

_____ (1995). Panduan kegiatan penelitian IKIP Padang, Padang : Percetakan MRC FPTK IKIP - Padang.

Krech, David, dkk. (1988). Individual in Society, Berkley : University of California.

Mar'at. (1987). Psikologi Sosial, Bandung : PT ERESCO.

Sarwono, Sarlito Wirawan. (1991). Teori-Teori Psikologi. Jakarta : Rajawali Pers.

Sasy, Djanoear, dkk. (1992). Diktat pendidikan Jasmani, Padang : FROK IKIP Padang.

Wakley, dkk. (1994). Teacher Resource Manual, Australia : Aussie Sport Commission.