

Peningkatan gerak dasar siswa sekolah dasar melalui aktivitas net game

Improving the basic movement of elementary school students through net game activities

Indah Lestari Arisandi¹, Nanik Indahwati²

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi / Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*Correspondance: indah.18144@mhs.unesa.id

Received: 13/04/2023; Accepted: 17/07/2023; Published: 09/08/2023

Cara penulisan rujukan: Arisandi, I. A., & Indahwati, N. (2022). Peningkatan gerak dasar siswa sekolah dasar melalui aktivitas net game. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2), 40–47.

Abstrak

Gerak dasar sangatlah penting dalam kehidupan siswa sebagai bekal dimasa depan. Keterampilan gerak dasar dapat diterapkan dalam berbagai permainan. Oleh karena itu, guru diharapkan mampu memberikan pembelajaran yang menarik sekaligus mengajak siswa untuk aktif guna meningkatkan keterampilan gerakan dasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan gerak dasar melalui pembelajaran aktivitas net *game* pada siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan desain pra eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 40 siswa dari kelas 3 dan kelas 4. Instrumen penelitian berupa kemampuan gerak dasar yaitu tes koordinasi mata, tangan dan kaki terdiri dari melempar, menangkap dan menendang. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan gerak dasar siswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*) didominasi oleh siswa pada kategori berkembang sesuai harapan sebanyak 28 siswa atau sebesar 70%. Kemudian setelah diberi perlakuan (*posttest*) didominasi oleh siswa pada kategori berkembang sangat baik sebanyak 31 siswa atau sebesar 78%. Dari hasil penelitian statistik deskriptif diperoleh nilai rata - rata *pretest* sebesar 69,23 dan nilai *posttest* sebesar 81,08. Setelah dilakukan perhitungan peningkatan persentase diperoleh sebesar 17,13%, dengan demikian dapat diartikan bahwa adanya peningkatan hasil belajar gerak dasar melalui aktivitas net *game* sebesar 17,13%. Hal ini didukung dengan nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($6,739 > 2,023$) dan memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa aktivitas net *game* menjadi salah satu metode yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang.

Kata-kata kunci: Melempar; Menangkap; Menendang; Net Game

Abstract

The research goal was to know the creasing of the base movement with learning activities method with a net game at the student of UPTD SDN Napo Daya, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang. This research was descriptive research using the pre-experimental method with one group pretest post-test design. In this research, the population were the student of UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang. With a total number of 40 students in the 3rd and 4th grades. The research instrument to measure the ability of base movement consists of throwing, catching and kicking. From the result, the researchers knew that the ability of students to base movement before getting the treatment (*pretest*) was dominated by students with the blooming category who agreed with 28 students or about 70%. Then after getting treatment (*post-test*) dominated by students with the blooming category were very good with 31 students or about 78%. From the result, descriptive research statistics found that the *pretest* average was 17,13%, which means that there was an increase of base movement with the net game at students of UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang about 17,13%. It was

supported with a t-test bigger than the t table ($6,739 \geq 2,023$) and had a significant value of about $0,000 \leq 0,05$ so that it can be concluded H_a was accepted and H_o was rejected. Was one of the methods that were very effective and efficient to increase the student ability of the student of UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang

Keywords: *Throwing; Catching; Kicking; Net Game.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang berfungsi sebagai wadah perkembangan anak didik dalam berolahraga di sekolah. Yang mana pendidikan jasmani sendiri dapat memberikan peluang atau kesempatan pada anak untuk mempelajari dan mengembangkan pengetahuan serta keterampilannya yang berhubungan dengan aktivitas fisik (Nadi et al., 2018). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai kegiatan anak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar serta nilai-nilai fungsional seperti pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan gerakan (psikomotorik), sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara optimal melalui kegiatan pendidikan jasmani (Nugroho, 2015).

Sebagaimana menurut Mahardika (2014) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan serta keterampilan gerak dasar mereka. Secara umum, siswa memiliki keinginan untuk terus bergerak apalagi pada masa sekolah, karena banyak aktivitas dari mereka yang seringkali melibatkan berlari, melompat, dan menggabungkan pengetahuan serta keterampilan mereka dengan menggunakan anggota tubuh mereka, seperti melempar benda dan menangkapnya (Gbenga & David, 2015).

Menurut Bakhtiar (2015) kemampuan gerak dasar yaitu kemampuan yang melibatkan kemampuan otot tangan dan kaki serta otak besar yang digunakan sebagai latihan atau gerakan, seperti melompat, melempar bola dan koordinasi. Gerak dasar sangatlah penting diajarkan kepada anak-anak sejak dini. Apabila anak tidak diajarkan gerakan dasar, mereka akan menghadapi berbagai tantangan saat mempelajari dan melakukan keterampilan gerak.

Kemampuan gerak dasar terbagi menjadi tiga jenis yaitu, gerak lokomotor yang melibatkan penggerak tubuh seperti berjalan, kemudian keterampilan gerak manipulatif seperti menangkap bola dan keterampilan stabilitas seperti keseimbangan (Gallahue et al., 2012). Kemudian Hendra & Putra (2019) mengungkapkan bahwa keterampilan gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis: gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak dasar manipulasi, bersama dengan gerak dasar lokomotor dan non - lokomotor, merupakan salah satu domain gerak dasar fundamental.

Sebagaimana menurut Kustiawan et al., (2019) Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah dasar melalui berbagai kegiatan olahraga yang mencakup beberapa keterampilan gerak dasar yang terhimpun pada kurikulum pendidikan jasmani. Teknik gerakan manipulasi dasar, meliputi gerakan menangkap, melempar serta menendang. Kemampuan manipulatif menjadi salah satu yang paling penting selama periode pengembangan. Karena keterampilan ini dapat menahan tuntutan gerakan anak-anak.

Gerakan manipulatif berkembang ketika anak tengah menguasai berbagai objek (Hidayat, 2017). Sebagaimana menurut Rahayu (2019) menyatakan bahwa gerak manipulatif merupakan suatu gerakan untuk melakukan bentuk gerakan anggota tubuhnya dengan lebih terampil dan gerakan ini melibatkan tindakan mengendalikan suatu benda, terutama

menggunakan tangan dan kaki. Kemudian Suyantini (2013) berpendapat bahwa gerakan manipulatif adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi lingkungan dengan benda-benda di sekitarnya, serta melakukan kegiatannya dengan menggunakan alat.

Dari penjelasan di atas, gerakan manipulatif sangat penting untuk pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam olahraga yang mengharuskan siswa untuk mengadakan gerakan tubuh yang lebih terampil. Pentingnya penguasaan gerakan dasar bagi peserta didik, perlu mendapatkan perhatian bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diharapkan mampu merangsang atau mengembangkan gerakan dan model dasar siswa yang menarik serta sederhana untuk diterapkan sehingga membawa siswa aktif dalam berbagai bentuk pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan Bapak Syaiful Bahri, S.Pd selaku guru penjaskes di UPTD SDN Napo Daya, pembelajaran penjaskes tentang gerak dasar bisa dikatakan peserta didik masih kurang menguasai dan kurang terampil mengenai gerak dasar. Salah satu penyebabnya adalah model pembelajaran yang tidak tepat dan kurang menarik, sehingga model pembelajaran pendidik tidak mencapai hasil terbaik.

Melihat pernyataan di atas, salah satu pemikiran yang muncul adalah perlunya pembelajaran yang dapat membangkitkan kegembiraan dan kesenangan sekaligus mengajak siswa untuk aktif dan antusias, yaitu perlunya modifikasi dalam pembelajaran yang dilaksanakan oleh seorang guru. Menurut Lutan dalam Hanief & Sugito (2015) keterampilan gerak dasar dapat diterapkan dalam berbagai permainan, olahraga serta aktivitas fisik sehari-hari. Sangat tepat dalam mempelajari dan mengembangkan kemampuan gerak dasar bagi anak-anak melalui kegiatan bermain, karena pada dasarnya dunia anak adalah dunia bermain.

Sejalan dengan pendapat Fadilah & Wibowo (2018) menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik dalam bentuk permainan, karena bermain menuntut siswa untuk meningkatkan kreativitasnya dalam melakukan keputusan yang tepat agar siswa berpikir untuk menggunakan keterampilan geraknya dalam berbagai keputusan yang diambilnya.

Pada masa sekarang, banyak guru penjaskes yang menggunakan model pembelajaran melalui aktivitas permainan salah satunya adalah melalui aktivitas Net Game. Permainan net merupakan adalah olahraga di mana jaring berfungsi sebagai penghalang, membagi menjadi dua lapangan. Olahraga net game dapat dikatakan sebagai olahraga tim atau sebagai olahraga individu. Permainan net skor atau poin diperoleh jika mereka dapat menyebabkan bola atau benda jatuh di lapangan musuh, dimana lawan tidak bisa mencegah serta mengembalikan bola melalui bagian atas net pada ketinggian tertentu (Wibowo, 2014). Permainan netting atau jaring merupakan jenis permainan di mana gerakan dasar seperti berlari, keseimbangan, kelincahan, melempar, dan menangkap digunakan (Fernando & Jose, 2015).

Penelitian ini didukung dengan penelitiannya Burstiando & Nurkholis (2017) menjelaskan, melalui permainan invasi maupun permainan jaring atau *netting* dapat meningkatkan gerakan dasar pada siswa SDN se Kecamatan Mojojoto di Kota Kediri. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kustiawan et al., (2019) yang menyatakan bahwa, dengan bantuan alat pembelajaran yang sederhana dapat mengembangkan serta meningkatkan hasil belajar keterampilan gerakan dasar manipulatif pada siswa tahun pelajaran 2018/2019.

Mengingat pentingnya keterampilan gerak dasar bagi siswa, maka peneliti mengambil judul “Peningkatan Gerak Dasar Siswa Melalui Aktivitas Net Game pada Siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain pra - eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada salah satu UPTD (Unit Pelaksana Teknis Daerah) yaitu UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang mulai tanggal 14 Maret sampai 14 April 2022. Sampel penelitian ini yaitu 40 siswa, dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Adapun jumlah siswa dari penelitian ini ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jumlah siswa kelas III dan IV UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
III	9	15	24
IV	10	6	16
Jumlah	19	21	40

Sumber: Dapodikdasmen UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang 2021

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan pretest-posttest yang dilakukan pada siswa khususnya kelas 3 dan 4, dengan melakukan beberapa percobaan dan perlakuan pada siswa. Siswa diberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikannya perlakuan kemudian dilakukan percobaan kembali (*post-test*) setelah diberi perlakuan terhadap siswa untuk melihat apakah ada peningkatan atau tidak terhadap gerak dasar melalui net game. Perlakuan pada siswa mengarah pada materi gerakan dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dikemas dalam sebuah aktivitas net game. Analisis yang tepat untuk jenis penelitian ini yaitu *pre-test* dan *post-test* adalah menggunakan deskripsi kuantitatif, yang dapat dihitung dengan rumus di bawah ini:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

NP :Nilai persen dicari atau di harapkan
R :Nilai mentah
SM :Nilai maksimal
100 :Bilangan Tetap

Sedangkan kriteria pengkategorian hasil kesesuaian skor persentase dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria pengkategorian hasil penelitian

Nilai SKor	Interval	Kategori
1	0-25%	BB (Belum Berkembang)
2	26-50%	MB (Mulai Berkembang)
3	51-75%	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)
4	76-100%	BSB (Berkembang Sangat Baik)

Instrumen penelitian dalam pengumpulan data menggunakan instrumen yang di adopsi dari (Sari, 2020) dengan tujuan untuk menilai dan mengukur keterampilan gerak dasar anak menggunakan tes koordinasi kaki, mata dan tangan yaitu melempar, menangkap dan menendang. Tes dilakukan pada awal dimulainya penelitian sebelum diberikannya perlakuan

pada siswa dan tes juga dilakukan setelah diberikannya perlakuan pada siswa untuk menghasilkan data, tes tersebut dikemas dalam sebuah aktivitas net game.

Metode analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif untuk menganalisis skor data hasil pengujian yang diolah dengan SPSS 26, selanjutnya di deskripsikan dan menarik kesimpulan.

HASIL

Hasil analisis statistik deskriptif yaitu penilaian gerak dasar siswa sebelum dan sesudah diperlakukan melalui aktivitas net game, akan dijabarkan di bawah ini:

Tabel 3. Hasil kemampuan gerak dasar siswa sebelum perlakuan (*pretest*)

No	Interval	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	76 - 100%	12	30%	Berkembang Sangat Baik (BSB)
2	51 - 75%	28	70%	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
3	26 - 50%	0	0%	Mulai Berkembang (MB)
4	0 - 25%	0	0%	Belum Berkembang (BB)
Total		40	100%	

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa sebelum perlakuan (*pretest*) berada pada kategori BSH (berkembang sesuai harapan). Siswa dalam hal ini sudah bisa bermain secara individu serta konsisten tanpa di ingatkan oleh guru, tetapi belum berkembang secara optimal. Berdasarkan informasi ini, 28 siswa mengalami berkembang sesuai harapan atau sebesar 70%. Kemudian terdapat 12 siswa berkembang sangat baik atau sebesar 30% serta tidak ada siswa dalam kategori mulai berkembang dan belum berkembang.

Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan gerak dasar siswa setelah perlakuan (*posttest*)

No	Interval	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	76 - 100%	31	78%	Berkembang Sangat Baik (BSB)
2	51 - 75%	9	23%	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
3	26 - 50%	0	0%	Mulai Berkembang (MB)
4	0 - 25%	0	0%	Belum Berkembang (BB)
Total		40	100%	

Pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa setelah perlakuan (*posttest*) masuk dalam kategori berkembang sangat baik. Siswa dalam hal ini sudah bisa bermain secara optimal dengan mandiri dan konsisten serta dapat membantu tamannya yang belum mencapai kemampuannya. Berdasarkan data tersebut terdapat 31 siswa berkembang sangat baik atau sebesar 78%. Kemudian terdapat 9 siswa berkembang sesuai harapan atau sebesar 22% serta tidak ada siswa yang berada pada kategori mulai berkembang serta belum berkembang.

Tabel 5. Hasil nilai pretest dan posttest kemampuan gerak dasar siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang

Data	Mean	Min	Max
Pretest	69,22	51	90
Posttest	81,08	63	96
Data	Mean	Min	Max

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebelum adanya perlakuan (*pretest*) diperoleh skor *mean* sebesar 69,22 dengan standar deviasi sebesar 11,13. Serta nilai terendah

adalah 51 dan tertinggi adalah 90. Kemudian setelah adanya perlakuan (*posttest*) diperoleh skor *mean* sebesar 81,08 dengan standar deviasi sebesar 10,57. Serta nilai terendah adalah 63 dan tertinggi adalah 96.

Persentase meningkatnya hasil pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas net *game* terhadap siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang diperoleh dengan cara menghitung rentang skor *mean pre-test* dan skor *mean* hasil *post-test*. Hasil penelitian pada statistik deskriptif diperoleh skor *mean pretest* sebesar 69,23 kemudian hasil *post-test* sebesar 81,08. Adapun perhitungan besarnya peningkatan hasil gerak dasar melalui aktivitas net game adalah:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{81,08 - 69,22}{69,22} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 17,13\%$$

Dari hasil perhitungan peningkatan persentasenya diperoleh sebesar 17,13%, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada peningkatan dari hasil belajar gerak dasar melalui aktivitas net *game* terhadap siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang sebesar 17,13%. Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan program komputer SPSS 26 diperoleh hasil nilai uji t, sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji-t.

Data	Df	t _{hitung}	t _{tabel}
Hasil Belajar Gerak Dasar	39	6,739	2,023
Data	Df	t _{hitung}	t _{tabel}

Berdasarkan tabel 6 di atas dijelaskan bahwa tingkat derajat bebas (*Degree Of Freedom*) sebesar 39 dapat diketahui nilai t-tabel adalah 2,023. Kemudian hasil nilai t-hitung diperoleh sebesar 6,739 yang artinya nilai t-hitung > nilai t-tabel dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan hasil dari belajar gerak dasar melalui aktivitas net *game* siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang.

DISKUSI

Berdasarkan instrumen data, dapat diketahui bahwa kemampuan gerak dasar siswa sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) didominasi oleh siswa dengan kategori BSH (berkembang sesuai harapan) sebanyak 28 siswa sebesar 70%. Kemudian setelah diberi perlakuan (*post-test*) didominasi oleh siswa berada pada BSB (berkembang sangat baik) sebanyak 31 siswa sebesar 78%. Dari hasil penelitian statistik deskriptif diperoleh skor *mean pre-test* sebesar 69,23 dan nilai *post-test* sebesar 81,08. Setelah dilakukan perhitungan peningkatan persentase diperoleh sebesar 17,13%, dengan demikian dapat diartikan bahwa adanya peningkatan dari hasil belajar gerak dasar melalui aktivitas net *game* siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang sebesar 17,13%. Hal ini didukung dengan nilai t-hitung > nilai t-tabel

(6,739>2,023) serta memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian menunjukkan bahwa aktivitas net game menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa UPTD SDN Napo Daya Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. Penelitian ini, dapat dijadikan pedoman untuk memotivasi peserta didik agar dapat mengembangkan dan meningkatkan hasil belajarnya sehingga mudah memahami materi yang disampaikan dan menghindari kejenuhan selama proses pembelajaran. Karena siswa lebih antusias mengikuti proses pembelajaran yang dikemas dengan bentuk permainan.

Pada umumnya bermain memiliki makna yang menyenangkan dan mengasyikkan yang bebas dari paksaan eksternal pada peserta didik dan lebih mementingkan proses mengeksplorasi potensi daripada hasil akhir. Sebagaimana menurut Triharso (2013) menyatakan bahwa dengan bermain dapat berdampak pada perkembangan siswa. Jika siswa memiliki peluang atau kesempatan berpartisipasi dalam banyak aktivitas yang membutuhkan gerak tubuh membuat siswa lebih aktif. Otot dalam tubuh bisa tumbuh lebih optimal, dan badan dapat digerakkan. Sejalan dengan penelitian Nisak, (2017) berpendapat bahwa melalui bermain, anak mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan penalarannya, karena anak dapat belajar memahami gejala tertentu melalui permainan dan alat bermain. Aktivitas ini merupakan tahap yang dinamis dimana anak dapat memperoleh informasi serta pengetahuan pada nantinya akan digunakan sebagai landasan pengetahuannya dalam proses pembelajaran dikemudian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa dalam proses pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas net game mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat diketahui dari sebelum ada perlakuan (*pre-test*) dan setelah ada perlakuan (*posttest*) diperoleh peningkatan sebesar 17,13%. Dengan demikian aktivitas net game dapat berpengaruh terhadap siswa dalam proses pembelajaran gerak dasar.

REFERENSI

- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2017). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 167–177. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11892
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60.
- Fernando, M., & Jose, A. (2015). Design and validation of a tool for the formative assessment of invasion games. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 254–263. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02039>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Gbenga, J. B., & David, B. T. (2015). The increasing relevance of physical activity and exercise to individual mental health. *Afro Asian Journal of Science and Technology*, 2(1).

- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Kustiawan, A. A., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2019). Peningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Sederhana di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 28–32. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i1.25488>
- Mahardika, I. M. S. (2014). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nadi, A., Triansyah, A., & Haetami, M. (2018). *Pengaruh Penggunaan Media Bangku Terhadap Hasil Belajar Kayang Terhadap Peserta Didik SMAN 1 Sekadau Hilir*. Artikel Penelitian, Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Nisak, K. (2017). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Melalui Kegiatan Permainan Beregu Di RA Assaadah Kecamatan Medan Area*. Skripsi, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Utara Medan.
- Nugroho, D. P. (2015). *Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen Tahun 2016/2017*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahayu, R. J. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran Model Pendidikan Gerak Berformat Permainan. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 99–104. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17638>
- Sari, P. W. (2020). *Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan 3M (Melempar, Menangkap, Dan Menendang) Bola Pada Anak Kelompok B*. Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyantini, I. (2013). *Peningkatan Keterampilan Gerak Manipulatif Melalui Permainan Bola Beranting Pada Anak Usia 5-6 Tahun*. Artikel Penelitian. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Triharso, A. (2013). *Permainan Kreatif & Edukatif untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Andi.
- Wibowo, Y. A. (2014). Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 41–45.