



## **Pengaruh Permainan Air terhadap Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Dini di TPA Tambusai**

Vigi Indah<sup>1</sup>, Dedi Ahmadi<sup>2</sup>

Program Studi Penjaskesrek, Universitas Pahlawan  
e-mail : [vigiindahps13@gmail.com](mailto:vigiindahps13@gmail.com), [dedylangun@gmail.com](mailto:dedylangun@gmail.com)

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini di TPA Tambusai, peneliti akan menggunakan metode permainan air untuk kelompok eksperimen. Peneliti memilih permainan air untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan air lebih banyak melakukan pergerakan tubuh dan mengeluarkan energi lebih yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Permainan Air, Kebugaran Jasmani, AUD

### **Abstract**

Physical fitness is a physical condition that is related to the ability and ability to function at work optimally and efficiently. To improve the physical fitness of early childhood at TPA Tambusai, researchers will use the water game method for the experimental group. Researchers chose water games to improve physical fitness because water games do more body movement and expend more energy which can improve physical fitness.

**Keywords:** *Water Games, Physical Fitness, AUD*

## **PENDAHULUAN**

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia enam tahun, dimana usia dini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak dimasa yang akan datang. Usia dini merupakan usia dimana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, serta merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam perkembangan individu dimasa selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya (Wiyani & Barnawi, 2012, hlm. 32). Menurut Sujiono, dkk. (2005, hlm. 1.1)

Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Misalnya kecepatan lari seorang anak akan semakin bertambah sesuai dengan pertambahan usianya. Selain itu secara fisik, anak juga akan terlihat lebih tinggi atau lebih besar. Pada anak usia dini perkembangan kemampuan anak akan sangat terlihat pula. Salah

satu kemampuan anak yang berkembang pesat adalah kemampuan fisik. Maka dari itu pada masa ini erat kaitannya dengan kebugaran jasmani anak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, menurut Giriwijoyo (2010, hlm. 23) menyebutkan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Sedangkan menurut Karhiwikarta (dalam Gustiana, 2011, hlm. 369) “Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga”.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan yang dimiliki oleh individu seseorang, baik tua maupun muda perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan tugas sehari-hari secara optimal. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang prima akan mampu melakukan tugas-tugas gerakanya dengan baik. Memelihara kebugaran jasmani sebaiknya dimulai dari sejak usia dini, karena semuanya berawal pada masa usia dini. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2001, hlm 73) menjelaskan bahwa: “kebugaran jasmani sangat penting bagi anak, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, anak-anak juga semakin cerdas dan cerah berfikir, siaga melaksanakan tugas yang lainnya. Kebugaran jasmani itu juga membantu seseorang untuk menyiapkan fisik dan emosinya untuk menghadapi keadaan darurat. Aktivitas jasmani sangat bermanfaat untuk mengontrol berat badan. Anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan, biasanya lemah fisiknya, atau kurang tenaganya untuk mampu melakukan fisik yang cukup berat. Keadaan itu juga menyebabkan ia cenderung menjadi kurang aktif atau lebih suka diam kurang bergerak”.

Kebugaran jasmani tersendiri merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:1). Hal ini berarti seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Ortega *et al.*, (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas otot tubuh untuk melakukan suatu kegiatan.

Menurut Giri Wiarso (2013:170) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki

semangat energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya.

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak usia dini dapat membantu mereka dalam menjalankan aktivitas belajar dan bermain yang dilakukan. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Menurut Simon (dalam gustiana, 2011, hlm. 369). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, anak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan anak yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada kebugaran jasmani anak usia dini. Dari komponen-komponen kebugaran jasmani peneliti memfokuskan lagi pada kekuatan, kecepatan, dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak terutama paada baggian otot tungkai. Otot tungkai yaitu bagian tubuh yang diukur mulai dari bagian atas sampai telapak kaki pada saat orang berdiri tegak. Menurut Damiri (dalam Sudrajat, 2009, hlm. 32) menjelaskan bahwa, tulang tersusun atas, tulang telapak kaki dan tulang jari-jari, sehingga tungkai yaitu sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terdapat beberapa permasalahan di lapangan yaitu:

1. Anak mengalami kelelahan yang berlebih ketika selesai melakukan kegiatan atau aktivitas. Kelelahan berlebih disini yaitu setelah anak melakukan kegiatan atau aktivitas yang berhubungan dengan fisik mereka tidak dapat melakukan kegiatan yang lainnya dikarenakan tidak ada lagi energi yang tersimpan.
2. Sebagian anak di Tpa Tambusai ini termasuk pada kategori obesitas sehingga anak mudah mengalami kelelahan fisik dan susah untuk beraktivitas.
3. Kegiatan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani hanya dilakukan satu minggu sekali pada saat olahraga saja, oleh karena itu anak kurang terlatih untuk mengembangkan fisiknya.
4. Banyak anak yang tidak sekolah dengan alasan sakit.
5. Dilihat dari tempat dan kondisi Tpa Tambusai ini kurang strategis untuk anak melakukan aktifitas gerak yang bebas.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini di TPA Tambusai, peneliti akan menggunakan metode permainan air untuk kelompok eksperimen. Peneliti memilih permainan air untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan air lebih banyak melakukan pergerakan tubuh dan mengeluarkan energi lebih yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selainitu, menurut Terri Lees (2007, hlm 2) menyatakan bahwa Saat sedang berlatih di dalam air dengan kecepatan yang sama seperti saat berlatih di darat, maka akan merasakan hampir tidak mungkin untuk menjaga kecepatan. Hal ini disebabkan air memiliki tahanan yang lebih besar di banding udara. Penelitian telah menunjukkan bahwa air, jika dimanipulsi sesuai tujuan kita, cukup berat untuk menimbulkan beban yang berlebih sehingga dapat memperbaiki kesehatan

jantung, membangun daya tahan otot, dan beberapa kasus meningkatkan kekuatan otot. Sedangkan untuk kelompok kontrol akan diberikan pembelajaran konvensional yaitu pembelajaran yang biasa diberikan oleh guru yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yaitu pada saat olahraga seperti senam dan hanya diberikan satu minggu sekali.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kajian literatur. Penelitian ini adalah istilah lain dari kajian pustaka, tinjauan pustaka, kajian teoritis, landasan teori, telaah pustaka (literature review), dan tinjauan teoritis. Yang dimaksud penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan (Embun, 2012). Pada umumnya, penelitian kualitatif membutuhkan waktu yang lama, karena tujuan penelitian kualitatif adalah penemuan, bukan sekadar pembuktian hipotesis. Namun demikian penelitian kualitatif juga bisa berlangsung dalam jangka waktu yang pendek asalkan sudah ditemukan data yang sudah jenuh (Sugiyono, 2014: 24).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan karakter merupakan suatu kebijakan pemerintah untuk memperbaiki moral peserta didik melalui nilai-nilai moral yang termuat dalam kegiatan pembelajaran. Nilai merupakan suatu barometer yang digunakan untuk dapat mengatur berbagai aspek kehidupan yang dipegang secara komitmen. Sedangkan menurut Muhammad Mustari, & dan Rahman, M. T. (2011: 4) nilai merupakan suatu prinsip umum yang didalamnya terdapat anggota masyarakat dengan suatu ukuran tertentu yang memiliki standart khusus dalam pemilihan tindakan. Nilai pendidikan karakter menurut Juanda (2019:162) merupakan suatu tolak ukur yang dilandasi pengembangan potensi diri, spiritual untuk mencapai kedewasaan dalam berperilaku. Sehingga kebijakan pemerintah melalui PPK sebagai panduan penerapan nilai-nilai pancasila dalam pendidikan karakter terutama meliputi nilai-nilai religious, jujur, toleransi, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli social, dan bertanggung Jawab. SDN Merjosari 1 merupakan salah satu SDN yang baru saja menyelesaikan akreditasi khusus pada perpustakaan, pada kegiatan akreditasi dilakukanlah berbagai macam kegiatan antara lain pengelompokan jenis buku seperti, nonfiksi, dan fiksi untuk memudahkan peserta didik dan guru memilih sumber bacaan yang dibutuhkan. Pendidikan karakter adalah suatu tindakan individu untuk menyempurnakan personal atau pribadi satu individu dengan mengajarkan nilai-nilai kehidupan. Teori dari Bohlin, dkk: 2001 (dalam Juidiani Sri, 2010:282 ) yang menjelaskan pengertian pendidikan karakter dari istilah, "Pendidikan karakter berasal dari bahasa Yunani *charassein* yang berarti mengukir". Menurut (Kurniawaty, A.S,2011:7) pendidikan karakter adalah upaya penanaman nilai-nilai karakter pada anak didik yang meliputi pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai kebaikan dan kebijakan,

kepada Tuhan YME, diri sendiri, sesama, lingkungan maupun kebangsaan agar menjadi manusia yang berakhlak.

Pada kegiatan akreditasi dilakukanlah penataan sumber bacaan seperti halnya buku dongeng. Contohnya buku dongeng rakyat nusantara, namun untuk peserta didik yang di SDN Merjosari 1 malang yang bertepatan di Jawa perlulah dikelompokkan supaya peserta didik memahami dan mengenal budaya dongeng setempat, sehingga penerapan pelaksanaan literasi dilaksanakan dengan maksimal. Pengelompokan bacaan dilakukan untuk mengetahui jenis buku bacaan, termasuk buku bacaan dongeng yang memasukkan nilai pendidikan karakter. Pada tanggal 3 Januari 2022 pembelajaran tatap muka full dilaksanakan sehingga literasi mulai diterapkan kembali, sehingga pada tahun ajaran 2021/2022 pada semester genap ini dilaksanakan secara luring.

Pada tahap ini peneliti melakukan mendiskripsikan seluruh tahap analisis dalam penelitian. Peneliti akan merefleksikan fenomena yang terjadi dalam penelitian, di mulai dari tahap, pemilihan buku baca dongeng tradisional Jawa, analisis isi karakter pada buku dongeng tradisional Jawa dan memilih 4 buku dongeng tradisional Jawa yang akan diimplemntasikan kepada peserta didik, wawancara guru dan siswa (berupa respon peserta didik terhadap dongeng) yang berdasarkan pokok rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) Buku dongeng tradisional Jawa apa saja yang memuat nilai pendidikan karakter, (2) apa saja nilai-nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam dongeng tradisional Jawa, (3) bagaimana peserta didik kelas 1 SD mampu mengidentifikasi nilai-nilai yang terkandung dalam buku dongeng tradisional Jawa. Pendidikan karakter dapat diintegrasikan atau dimuatkan kedalam buku bacaan, sumber media pembelajaran, termasuk juga dongeng tradisional Jawa yang mampu memuat pesan amanat. Sehingga dalam proses menemukan buku dongeng tradisional Jawa melewati proses sebagai berikut. Proses Pemilihan Buku Baca Dongeng Tradisional Jawa, Untuk mengetahui pengadaan buku dongeng yang ada di perpustakaan SDN Merjosari 01.

Tabel 1 Judul Buku Dongeng Tradisional Jawa

| No  | Judul Dongeng tradisional Jawa | Asal daerah             |
|-----|--------------------------------|-------------------------|
| 1.  | Asal Usul Gunung Merapi        | Yogyakarta              |
| 2.  | Sangkuriang                    | Jawa Barat              |
| 3.  | Timun Mas                      | Jawa Timur              |
| 4.  | Keong Emas                     | Jawa Timur              |
| 5.  | Roro Jonggrang                 | Yogyakarta              |
| 6.  | Kancil Mencuri Mentimun        | Jawa Timur              |
| 7.  | Kancil Menipu Buaya            | Jawa Timur              |
| 8.  | Kancil Menipu Harimau          | Jawa Timur              |
| 9.  | Reog Ponorogo                  | Jawa Timur              |
| 10. | Gong Ajaib                     | Jawa Timur              |
| 11. | Cindelas                       | Jawa Timur              |
| 12. | Lutung Kasarung                | Jawa Timur              |
| 13. | Jaka Kendil                    | Jawa Timur              |
| 14. | Jaka Tarub 7 Bidadari          | Jawa Timur & Jawa Barat |

Proses menemukan buku dongeng dilakukan supaya guru dapat memberikan sumber media literasi yang baik, menarik, dan tentunya memuat

nilai pendidikan karakter pada medianya sesuai dengan pendapat (Fitroh, Siti Fadryana dan Evi Dewi Novitasari. 2015:95), yang menyatakan dongeng mampu menjadi media penanaman karakter. Dongeng mengandung pesan amanat yang dapat diikuti peserta didik dalam sikap atau perbuatan tokoh dongeng menurut pendapat Licon.1992(dalam Santika, I Wayan 2020:10) menyatakan watak sikap seseorang diperoleh dari integrasi lingkungannya, sehingga dongeng mampu masuk kedalam penguatan pendidikan karakter. Sesuai pendapat (Habsari Zakia.2017:21), yang menyatakan dongeng memiliki nilai moral dan dapat membentuk karakter anak. Pendapat dari (Sophya, Ida Vera.2014:182) dongeng merupakan media komunikatif dimana penyimak yang memahami akan melakukan hal positif setelah mendengarkan dongeng. Selaras dengan pendapat (Fitriani Wahyu 2019:180) yang menyatakan manfaat positif yaitu, mengajarkan moral, mengajarkan budaya, melatih imajinasi, merangsang kecerdasan emosional, merangsang berfikir kreatif, mengembangkan kemampuan berbahasa. Nilai-nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam dongeng tradisional Jawa, Proses menemukan nilai pendidikan karakter pada buku dongeng tradisional Jawa melewati proses analisis komposisi nilai pendidikan karakter dimana menguraikan 5 nilai pokok pendidikan karakter menjadi sub nilai pendidikan karakter.

Dibawah ini peneliti akan mendeskripsikan nilai pendidikan karakter yang ada pada buku dongeng terpilih, Adapun 4 dongeng yang terpilih yaitu si kancil mencuri mentimun, si kancil menipu buaya, si kancil menipu harimau dan gonggong ajaib, hal ini sesuai dengan pendapat, gumilar 2011:5 (dalam Prasetyo Yanuar, 2014:2) bahwa dongeng fable yang populer banyak digemari khususnya anak-anak :

a. Si kancil mencuri mentimun

Pada dongeng si kancil mencuri mentimun terdapat 5 poin nilai pendidikan karakter yaitu; nilai religius, pada nilai Jujur, tindakan jujur ditunjukkan pada saat si kancil jujur memberi tahu petani, tidak mencuri ditunjukkan pada saat si kancil mencuri mentimun petani, tidak menindas ditunjukkan pada saat si kancil ditindas oleh si Anjing. Nasionalis, cerdas ditunjukkan dari sikap si kancil yang banyak ide/ banyak akal untuk menyelamatkan diri, bersahabat, sikap yang ditunjukkan si kancil pada si anjing tidak melawan dan sebaliknya si anjing yang bersikap tidak bersahabat dengan si kancil. Mandiri tercermin dalam sikap, percaya diri ketika si kancil percaya diri ketika tidak mampu diperdaya oleh tipuan si petani, optimis ditunjukkan pada sikap si kancil yang yang optimis mampu keluar dari kurungan, tekak kuat berani, ditunjukkan dengan keberanian si kancil menghadapi situasi ditekan oleh si anjing. Gotong royong, ditunjuki dengan sikap kerjasama antara si kancil dengan si anjing supaya dapat berganti posisi dan si kancil mampu lepas dari kurungan petani. Integritas, pada jujur ditunjukkan dengan si kancil jujur terhadap petani.

b. Si kancil menipu buaya

Pada dongeng si kancil menipu buaya, dimana si kancil yang cerdas berani mengakali buaya untuk menjauhkan diri dari santapan buaya. Pada dongeng terdapat 5 poin nilai pendidikan karakter. Religius pada, sikap tidak menindas ditunjukkan pada sikap si buaya yang menindas si kancil. Nasionalis, pada,

sikap cerdas ditunjukkan pada si kancil yang banyak akal membuat para buaya menjadi jembatan, sikap bersahabat ditunjukkan si kancil ketika berkerjasama dengan para buaya. Mandiri pada, sikap percaya diri ditunjukkan dengan sikancil percaya diri dengan terhadap kemampuannya, optimis, optimis mampu mendapatkan apa yang dimau yaitu ketika si kancil menyebrang sungai untuk mendapatkan makanan, tekak kuat berani ketika sikancil melewati para buaya yang ganas. Gotong royong kerjasama ditunjukkan dengan sikancil yang berkerjasama dengan buaya saat minta disebrangkan ke tepi sungai. Integritas, pada jujur tidak boleh berbohong ditunjukkan pada sikancil yang berbohong untuk mendapatkan makanan dengan menipu para buaya.

c. Sikancil menipu harimau

Pada dongeng ini terdapat nilai pendidikan karakter yaitu, religius tidak menindas bersahabat pada sikap si kancil yang tidak membalas perbuatan harimau yang jahat tidak berbohong atau jujur, pada sikap sikancil yang membohongi atau menipu harimau untuk melindungi diri. Nasionalis cerdas ditunjukkan pada sikap si kancil yang banyak akal untuk mengelabui si harimau, taat aturan ditunjukkan pada sikancil yang konsisten menjaga sabuk Nabi Sulaiman walupun hal tersebut merupakan tipu daya sikancil untuk melindungi diri. Mandiri, pada sikap berani tekak kuat, optimis percaya diri, ditunjukkan pada sikap si kancil berani menghadapi suatu masalah. Gotong royong ditunjukkan dengan sikap Kerjasama anantara sikancil dengan harimau dengan cara melepaskan sikancil dengan syarat sabuk Nabi sulaiman ada pada tangan harimau. Inegritas adalah sikap sikancil yang tidak jujur ketika menipu harimau yang dilakukan untuk melindungi diri.

d. Gong ajaib

Dongeng ini terbilang terkenal, dongeng ini menceritakan kecerdasan si kancil menipu harimau dengan sarang lebah. Nilai pendidikan karakter yang termuat dalam dongeng Gong Ajaib adalah, religius, ketidak bersahabatan harimau yang jahat berbanding terbalik dengan sikap si kancil, si kancil terpaksa berbohong atau tidak jujur untuk melindungi diri dari kejahatan si harimau. Nasionalis pada cerdas pintar, banyak akal si kancil yang banyak akal untuk mengelabui si harimau dengan kecerdasannya membuat rencana. Gotong royong ditunjukkan pada sikap empati, yang tidak ditunjukkan harimau yang jahat dan bersikap tidak baik pada si kancil dengan ingin memakan si kancil. Kerjasama yaitu ditunjukkan dengan pembuatan perjanjian penyerahan gong ajaib supaya si kancil tidak dimangsa harimau. Inetgritas yakni ditunjukkan dengan sikap sikancil yang tidak jujur untuk melindungi diri dari terkaman harimau.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil dan pembahasan penelitian mengenai penemuan nilai-nilai pendidikan karakter pada dongeng tradisional Jawa yang melewati proses pemilihan buku hingga proses implementasi di SDN Merjosari 1 Malang dapat disimpulkan bahwa Proses menganalisis buku dongeng tradisional Jawa yang memuat nilai pendidikan karakter hak tersebut sudah dibuktikan dengan

kegiatan membaca dan menganalisis setiap buku dongeng adapun buku yang ditemukan berjumlah 14 buku antara lain asal usul gunung merapi, sangkuriang, timun mas, keong mas, rorojonggrang, kancil menipu buaya, kancil menipu harimau, reog ponorogo, gong ajaib, cindelas, lutung kasarung, jaka kendil, jaka tarub. Berdasarkan hasil penelitian yang melewati berbagai proses seperti analisis buku dan wawancara dengan guru dan peserta didik, peneliti menemukan nilai pendidikan karakter yang sering muncul dalam dongeng antara lain cerdas, cerdik, nasionalis, tidak mudah takut, tekad kuat, berani, percaya diri, jujur, mandiri, baik hati, tidak sombong pada religius. Peserta didik mampu menjelaskan hasil telaaahnya melalui proses wawancara bersama peneliti, dan peneliti menemukan nilai pendidikan karakter melalui jawaban peserta didik. Nilai yang sering muncul yaitu: cerdas, banyak akal, tidak sombong, tidak jail, tidak jahat, berani, tidak takut, tidak mendas, jujur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdur Rohim.2008.Olahraga Bola Basket.Semarang:CV.Aneka Ilmu
- Danny Kosasih.2009.Fundamental Basketball,First Step To Win.Semarang: Karangturi Media,Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- FIK UNNES.2014.Pedoman Penyusunan Skripsi.Semarang:FIK UNNES.
- Hal Wissel.2000.Bolabasket.Jakarta:Raja Grafindo.
- Imam Sodikun.1992.Olahraga Pilihan Bolabasket.Jakarta:Depdiknas.
- Jon Oliver.2007.Dasar Dasar Bolabasket.Bandung:Pakar Raya.
- Kevin A. Prusak.2007.Permainan Bolabasket.Klaten:Citra Aji Parama.
- M.Sajoto.1995.Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.Semarang:Dahara Prize.
- PB.PERBASI.2012.Peraturan Resmi Bola Basket.Jakarta:PERBASI.
- Sugiyono.2010.Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DanR&D.Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto.2006.Prosedur Penelitian.Jakarta:Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.2000 Metodologi Reasearch Jilid I.Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- Sutrisno Hadi.2004.Statistik Jilid2.Yogyakarta:Andi Offset