

## Pelatihan Aktivitas Fisik Sebagai Implementasi Pembentukan Karakter dan Disiplin Guru di Kota Kediri Melalui Outbound

Nur Ahmad Muharram<sup>1</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>2</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>3</sup>,  
Weda<sup>4</sup>, Slamet Junaidi<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

---

### Artikel Info

#### *Genesis Artikel:*

Diterima, 1 Mei 2022  
Direvisi, 1 Juni 2022  
Diterbitkan, 27 Juni 2022

#### **Kata Kunci:**

Aktivitas Fisik  
Pendidikan Luar Ruang  
Pembentukan Karakter

#### *Keywords:*

Physical Activity  
Outbound  
Character Building

---

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui pendidikan luar ruang sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di kota Kediri. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada guru-guru di Kota Kediri tentang pemrograman aktivitas fisik melalui pendidikan luar ruang. Berdasarkan hasil praktek dilapangan pemahaman guru tentang jenis permainan pendidikan luar ruang dibagi menjadi 3 indikator yaitu hafal permainan sesuai petunjuk prosentase 89% atau sebanyak 53 guru, hafal permainan tetapi tidak sesuai petunjuk prosentase 11% atau sebanyak 7 Guru, tidak hafal permainan dengan prosentase 0%. Kesimpulannya bahwa permainan pendidikan luar ruang sangat diperlukan untuk membentuk karakter dan disiplin dari setiap guru olahraga di Kota Kediri.

---

### ABSTRACT

Community service is carried out in the form of training in physical activity program through outdoor education as an implementation of character building and discipline for teachers in the city of Kediri. The lecture method is used to convey information to teachers in Kediri City about programming physical activity through outdoor education. Based on the results of the practice in the field, the teacher's understanding of the types of outdoor education games is divided into 3 indicators, namely memorizing the game according to the instructions of a percentage of 89% or as many as 53 teachers, memorizing the game but not according to the instructions of a percentage of 11% or as many as 7 teachers, not memorizing games with a percentage of 0%. The conclusion is that outdoor education games are indispensable to shape the character and discipline of every sports teacher in Kediri.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



---

### *Penulis Korespondensi:*

Nur Ahmad Muharram,  
Program Studi Pendidikan Jasmani,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri,  
Email: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

---

## 1 PENDAHULUAN

Kesibukan manusia dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan. Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. (Irianto, 2018) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik. Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Menurut Suhartono yang dikutip oleh (Yudanto, 2020) kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat. Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental. Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport sociology*), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (N. D. Muharram, 2020).

Berdasarkan ketujuh sub disiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kesehatan mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kesehatan mental, 7 menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental melalui suatu metode aktivitas olahraga. Permasalahan mendasar dalam pembelajaran olahraga rekreasi di tingkat SMA ialah tidak tersedianya prasarana yang memadai dan kemungkinan pembiayaan yang sangat besar untuk operasional pembelajaran. Kini keadaan yang sangat dilematis dihadapi oleh komunitas guru olahraga. Di satu sisi, materi kurikulum fisik dan motorik siswa menggariskan bahwa olahraga merupakan salah satu komponen pembelajaran yang layak dilaksanakan. Asumsi dasar bahwa pembelajaran olahraga rekreasi mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Namun pada sisi lain seperti strata sekolah, penyediaan dana, waktu pembelajaran, ketersediaan tenaga ahli, dan berbagai macam alasan menjadi faktor penghambat terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa di sekolah.

Perkembangan kognitif anak dapat dicapai dengan berbagai hal antara lain dengan stimulasi kognitif. Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan potensi kognitif dapat berupa aktivitas fisik aerobik maupun aktivitas fisik yang khusus didesain untuk optimalisasi fungsi otak (nur ahmad Muharram & Lusianti, 2017). *Brain gym* atau senam otak merupakan rangkaian gerak tubuh yang dikembangkan untuk meningkatkan potensi kognitif anak. Selain potensi kognitif, *brain gym* juga bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi mata, telinga, tangan dan seluruh anggota tubuh pun. *Brain gym* dapat dilakukan sejak usia dini sampai dengan usia dewasa. Senam ini juga bisa dijadikan pelengkap terapi untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. *Brain gym* menyeimbangkan setiap bagian otak dan membuka sumbatansumbatan pada bagian otak. Terdapat tiga dimensi otak yang dapat dikembangkan melalui pelaksanaan *brain gym* secara berulang. Pertama, dimensi lateritas untuk belahan otak kiri dan kanan yang bertujuan untuk melatih koordinasi tubuh kiri kanan seseorang (Puspodari & Muharram N.A, 2018). Kedua, dimensi pemfokusan untuk bagian belakang otak, batang otak dengan bagian depan otak. Ketiga, dimensi pemusatan atau centering untuk menyeimbangkan posisi depan dan belakang (sistem limbis) serta otak besar untuk koordinasi tubuh atas dan bawah. Selama ini, peran aktivitas fisik dalam perkembangan kognitif anak belum tersosialisasi secara optimal. Banyak guru penjaskes yang belum memiliki ketrampilan pemrograman aktivitas fisik untuk perkembangan kognitif. Program pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan guru penjaskes dalam melakukan

pemrograman aktivitas fisik dalam stimulasi kognitif anak. Hal ini penting dilakukan mengingat selama ini guru penjas kes baru menyorot pada optimalisasi tumbuh kembang anak secara psikomotor dan belum menyorot pada optimalisasi kognitif anak. Dalam program pengabdian ini guru diberikan wawasan tentang peran aktivitas fisik dalam optimalisasi tumbuh kembang fisik, psikomotor, kognitif dan sosial emosional anak. Lebih lanjut secara khusus akan diperkenalkan program aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk stimulasi perkembangan kognitif anak (N. A. Muharram, 2020). Dengan terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi maka semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas. Diantaranya adalah kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bound* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah karena bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk saling bekerjasama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Banyak jenis dan macam pelatihan yang ditawarkan pada masyarakat luas dewasa ini (Sucipto, 2022). Diantara satu contohnya yang sedang mengalami ketenaran pada saat ini ialah *Out Bond Training (OBT)*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktifitas di alam terbuka di luar ruangan, bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada dalam aktifitas permainan yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan (Winarno, 2017).

Program pelatihan olahraga rekreasi khususnya *Out bound* yang dikembangkan oleh pusat dan club olahraga rekreasi memberi nafas baik dan dideskripsikan sebagai hal penting dalam pembentukan dan peningkatan status skill pelaku *Out bound*. Program pelatihan dasar, lanjut hingga mahir yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang tepat belum menjamin dapat memberi justifikasi status *skill* program pelatihan olahraga alam bebas khususnya pada program pengelolaan skill khusus *Out bound guider* (Hinch, T., & Ito, 2018). Pelatihan *out bound guider* dimaksudkan untuk mempersiapkan peserta pelatihan untuk mengambil jalur tindakan tertentu yang digambarkan oleh teknologi dan organisasi pelatihan, dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatan terutama mengenai pengetahuan dan keterampilan (Valek, N. S., Shaw, M., & Bednarik, 2014).

Berdasarkan masalah yang sudah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi bahwa pola penerapan pelatihan bagi guru penjas melalui *outbound* ini sangat dibutuhkan untuk membentuk suatu karakter pada diri guru penjas yang ada di Kota Kediri.

## 2 METODE PENGABDIAN

Strategi untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran olahraga yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran penjas, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka/kajian literatur, sehingga metode yang digunakan dalam melakukan pelatihan ini menggunakan metode *PAR (Participatory Action Research)* (Khoirun Nisa, V., & Zunairoh, Y, 2022). Langkah-langkah dalam proses *Participatory Action Research (PAR)* seperti pada gambar 1 (Dewi M, C. S., & Zuroidah, N, 2021)..



Gambar 1. Diagram *Participatory Action Research (PAR)* (Morales, 2016)

1. Pemetaan Awal (*preliminary mapping*)

Pemetaan awal yang dilakukan dalam penelitian ini untuk memahami kondisi dan karakteristik wilayah penelitian.

2. Membangun Hubungan Kemanusiaan

Peneliti melakukan inkulturasi dan membangun kepercayaan (*trust building*) dengan masyarakat.

3. Penentuan Agenda Pendampingan untuk Perubahan *Social*

Bersama komunitas, peneliti mengagendakan program pendampingan melalui teknik *Participatory Rural Appraisal (PRA)* untuk memahami persoalan masyarakat yang selanjutnya menjadi alat perubahan *social*.

4. Pemetaan partisipatif (*Participatory Mapping*)

Bersama dengan beberapa perempuan peneliti menyebar *survey* belanja keluarga.

5. Merumuskan Masalah Kemanusiaan

Komunitas merumuskan masalah mendasar, hajat hidup kemanusiaan yang dialaminya.

6. Menyusun Strategi Gerakan

Komunitas menyusun strategi gerakan untuk memecahkan problem kemanusiaan yang telah dirumuskan.

7. Pengorganisasian Masyarakat

Komunitas didampingi peneliti membangun pranata-pranata *social*. Baik dalam bentuk kelompok-kelompok kerja, maupun lembaga-lembaga masyarakat yang secara nyata bergerak memecahkan problem sosialnya secara simultan.

8. Melancarkan Aksi Perubahan

Aksi memecahkan problem dilakukan secara simultan dan partisipatif. Program pemecahan persoalan kemanusiaan bukan sekedar untuk menyelesaikan persoalan itu sendiri, tetapi merupakan proses pembelajaran masyarakat sehingga terbangun pranata baru dalam komunitas dan sekaligus memunculkan *community organizer* (pengorganisir dari masyarakat sendiri) dan akhirnya muncul *local leader* (pemimpin lokal) yang menjadi pelaku dan pemimpin perubahan.

9. Membangun pusat-pusat belajar masyarakat

Pusat-pusat belajar dibangun atas dasar kebutuhan kelompok-kelompok komunitas yang sudah bergerak melakukan aksi perubahan.

10. Refleksi

Peneliti bersama komunitas merumuskan teorisasi perubahan sosial berdasarkan atas hasil riset, proses pembelajaran masyarakat dan programprogram aksi yang sudah terlaksana.

11. Meluaskan skala gerakan dan dukungan

Keberhasilan *PAR* tidak hanya diukur dari hasil kegiatan selama proses, tetapi juga diukur dari tingkat keberlanjutan program (*sustainability*) yang sudah berjalan dan munculnya pengorganisir serta pemimpin lokal yang melanjutkan program untuk melakukan aksi perubahan.

Tahapan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, terkait dengan tahap persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan terlebih dahulu tentang alat-alat yang dibutuhkan pada saat praktek tentang jenis permainan yang berfungsi untuk membentuk karakter dari guru penjas tersebut melalui *outbound*, kemudian pada tahap pelaksanaan semua guru diberikan arahan untuk dapat membuat kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 10 guru, sehingga dari 60 guru yang mengikuti pelatihan *outbound* ini terbagi atas 6 kelompok dari total keseluruhan yaitu 60 guru penjas se-Kota Kediri. Konsep dari pelatihan pembentukan karakter dan disiplin guru penjas melalui permainan *outbound* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Teknis PkM

Tahapan	Langkah	Keterangan
Tahap 1	Persiapan	Alat <i>Outbound</i>
Tahap 2	Membuat kelompok	6 Kelompok
Tahap 3	Praktek masing-masing kelompok	Diskusi kelompok

### 3 HASIL DAN ANALISIS

Realisasi program pengabdian pada masyarakat dapat dilihat dari jumlah peserta, yaitu sebanyak 60 orang. Tim pengabdian mengamati secara langsung bahwa peserta yang semuanya adalah bapak dan ibu guru merasa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru tentang pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan, sehingga pengetahuan ini dapat diterapkan pada siswa disekolahnya. Pemahaman tentang aktivitas luas yang berfungsi untuk meningkatkan kedisiplinan bagi guru sangat diperlukan sehingga kegiatan kegiatan seperti dibutuhkan akan pembentukan karakter dari guru akan terbentuk. Kejadian dilapangan juga terdapat analisa dari setiap guru bahwa modifikasi gerak pada pembelajaran pendidikan jasmani harus dimunculkan sehingga ketika pembelajaran berlangsung dan diterapkan pada siswa, maka siswa yang diberikan materi akan mengikuti dengan penuh rasa senang, tanggungjawab dan juga disiplin, karena kunci keberhasilan dari pembelajaran pendidikan jasmani adalah ketika siswa merasa menikmati aktivitas jasmani didalam pembelajaran.

Tidak bisa di pungkiri bahwa *outbound* adalah pilihan tepat bagi semua kalangan dalam pengembangan diri yang fun dan menarik serta menyenangkan. Sedangkan tujuan penerapan metode *outbound* dalam pembelajaran ini sendiri adalah membentuk kelompok dalam permainan yang bisa memberikan guru penjas di Kota Kediri sebuah pengalaman baru. Kegiatan *outbound* di alam terbuka bermanfaat untuk meningkatkan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat. Kegiatan *outbound* membentuk pola pikir yang kreatif, serta meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual dalam berinteraksi. Kegiatan ini akan menambah pengalaman hidup seseorang menuju sebuah pendewasaan diri.

Sedangkan menurut tim peneliti dalam pengabdian kepada masyarakat ini menyebutkan manfaat dari kegiatan di alam terbuka (*outbound*) bagi guru penjas di kota kediri diantaranya : 1. Komunikasi efektif (*effective communication*), 2. Pengembangan tim (*team building*) 3. Pemecahan Masalah (*problem solving*) 4. Kepercayaan Diri (*Self confidence*) 5. Kepemimpinan (*Leadership*) 6. Kerja sama (*Sinergi*) 7. Permainan yang menghibur dan menyenangkan (*fun games*) 8. Konsentrasi/ fokus (*concentration*) 9. Kejujuran/sportivitas.

*Games outbound* juga bisa menjadi media yang membantu para guru penjas di kota kediri untuk meningkatkan kemampuan analisis. Di mana, setiap permainan seorang guru akan diminta untuk memikirkan cara terbaik menyelesaikan tantangan yang ada, sehingga ketika ini diterapkan oleh seorang guru penjas pada saat pembelajaran, maka hal ini sangat dibutuhkan ketika kreativitas peserta didik kurang. Dengan metode seperti *outbound* inilah salah satu alternatif didalam menemukan dan menumbuhkan karakteristik dan disiplin dari masing-masing peserta didik.



Gambar 2. Aktivitas dilapangan praktek permainan *outbound*

Pada gambar 2 merupakan salah satu kegiatan dilapangan yang dilakukan oleh guru penjas se-kota kediri setelah melakukan berbagai macam permainan yang dikonsept untuk meningkatkan kerjasama,

gotong royong dan juga kedisiplinan. Permainan ini dikemas kedalam tahapan dari *outbound* sesuai rancangan dari tim peneliti UNP Kediri.



Gambar 3. Aktivitas permainan *Outbound* guru penjas

Pada gambar 3 merupakan aktivitas pada saat guru penjas se-kota Kediri mempraktekkan salah satu jenis permainan yang dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat (UNP Kediri) salah satunya jenis permainan tersebut. Permainan ini digunakan untuk meningkatkan kerjasama didalam sebuah tim atau kelompok, jika ini diimplementasikan kedalam pembelajaran sangatlah berguna, karena peserta didik diberikan sebuah masalah dan masalah tersebut secara tidak langsung akan diselesaikan oleh kelompok tersebut sehingga akan ditemukan sebuah jawaban dari masalah tersebut.



Gambar 4. Jenis permainan *Outbound* “benang kusut” oleh guru penjas

Pada gambar 4 merupakan salah satu permainan benang kusut yang salah satu tujuannya adalah melatih kedisiplinan, ketelitian dan kehati-hatian didalam melakukan apapun kegiatannya. Didalam permainan tersebut guru penjas se-kota Kediri dibagi 6 kelompok dari 60 peserta untuk mempraktekkan suatu permainan *outbound* yang dikemas sedemikian rupa dan mempunyai ciri dan karakteristik sendiri-sendiri.

#### 4 KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat terwujud dengan baik, sesuai dengan rencana yang telah disepakati oleh kedua belah pihak, yaitu Tim Pengabdian dengan guru-guru penjasorkes di kota kediri. Di samping itu para peserta juga mempunyai antusias yang tinggi dalam melakukan kegiatan pemrograman aktivitas fisik melalui outbound dan braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan. dapat ditambahkan prospek pengembangan hasil pengabdian dan penerapan prospek studi lanjut ke selanjutnya.

#### REFERENSI

- Dewi M, C. S., & Zuroidah, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Menulis Al-Qur'an Santri TPQ Asy-Syifa Bangsal melalui Metode Explicit Instruction. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33-45. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i1.61>
- Hinch, T., & Ito, E. (2018). Sustainable sport tourism in Japan. *Tourism Planning & Development*, 15(1), 96–101.
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. *Pohon Cahaya*.
- Khoirun Nisa, V. ., & Zunairoh, Y. . (2022). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak dan Interpersonal Skill melalui Individual Competition di Dusun Jombok. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83-93. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.75>
- Morales, M. P. E. (2016). Participatory action research (par) cum action research (ar) in teacher professional development: A literature review. *International Journal of Research in Education and Science*, 2(1), 156–165.
- Muharram, nur ahmad, & Lusianti, S. (2017). PENGEMBANGAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNARUNGU KATEGORI RINGAN DI SLB B KOTA KEDIRI TAHUN 2017. *Peran Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Indonesia Emas 2045*, 57–69. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muharram, N. A. (2020). PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19. In *Bunga Rampai*.
- Muharram, N. D. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 13–19.
- Puspodari & Muharram N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO<sub>2</sub>Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2622–0156, 11–15.
- Sucipto, S., Rahmayantis, M. D., Pramesti, Y. S., Sahari, S., Jatmiko, J., Ramadhani, R. A., Mukmin, B. A., & Fauji, D. A. S. (2022). Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Workshop Series Literasi Ilmiah Pada Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 128-138. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.99>
- Valek, N. S., Shaw, M., & Bednarik, J. (2014). Socio-demographic characteristics affecting sport tourism choices: A structural model. *Acta Gymnica*, 44(1), 57.
- Winarno, M. . . (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. UM Press.
- Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *SPORTIF*, 6(1), 92–104.