

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR ANAK MELALUI
PERMAINAN ENKLEK UNTUK KELOMPOK A
TK KUNCUP SARI SEMARANG
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Rizky Amalina
Dwi Prasetyawati D.H**

Abstrak

Peningkatan gerak lokomotor anak melalui permainan engklek pada kelompok A TK Kuncup Sari Semarang tahun ajaran 2015/2016 pada penelitian ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase pada siklus I yaitu 33,33% dalam kategori baik dan karena ada penyempurnaan dari beberapa kekurangan siklus I pada siklus II meningkat menjadi 86,66% dalam kategori baik. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dengan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan melalui permainan engklek dapat meningkatkan gerak lokomotor anak.

Abstract

The problems revealed in this research is how the increase in the locomotor movement of children through the hopscotch game in group A kindergarten Kucup Sari Semarang academic year 2015/2016? Goals to be achieved in this research is to improve the locomotor movement of children through play hopscotch for group A kindergarten Kuncup Sari

The increase in the locomotor movement of children through the hopscotch game in group A kindergarten Kuncup Sari Semarang academic year 2015/2016 on this research indicated by an increase in the percentage of first cycle 33.33% in both categories, and since there is a refinement of some shortcomings the first cycle in the second cycle increased to 86.66% in both categories. Based on research that has been done, it can be concluded that the learning interesting and fun through the game of hopscotch can improve locomotor movement of the child.

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 10 ayat 3 menyatakan bahwa fisik motorik kasar mencakup kemampuan gerakan tubuh secara terkoordinasi, lentur, seimbang, lincah, lokomotor, non-lokomotor, dan mengikuti aturan.

Berdasarkan observasi di lapangan yang penulis lakukan di TK Kuncup Sari Semarang menunjukkan bahwa sebagian anak belum dapat mengatur keseimbangan tubuh saat melompat menggunakan satu kaki. Anak masih sering jatuh saat melakukan tiga kali lompatan dengan satu kaki. Reaksi gerakan anak lambat saat melakukan instruksi yang diberikan guru, hal itu terlihat ketika anak di minta untuk berjalan kesamping kanan/kiri namun anak melakukan gerakan berjalan menyerong. Anak hanya memandangi teman sejawatnya saat melakukan gerakan melompat karena anak takut terjatuh saat melompat.

Anak belum mengerti dan mengenal permainan tradisional *engklek*. Permainan anak zaman sekarang kebanyakan menggunakan permainan modern yang di beli di toko dan *game online*, sehingga anak tidak mengenal permainan tradisional yang memiliki banyak manfaat untuk tumbuh kembang anak. Anak belum memahami tentang aturan dalam permainan *engklek*, misalnya saat pembagian urutan main banyak anak yang ingin mendapatkan giliran pertama ketika bermain. Koordinasi mata dan tangan anak kurang tepat saat melemparkan benda, misalnya saat anak melempar *gacuk* dalam kota *kengklek*, sebagian anak ada yang belum bisa melempar *gacuk* dalam kotak *engklek* yang diinginkan.

Upaya yang sudah guru lakukan untuk mengatasi beberapa permasalahan gerak lokomotor yang dialami anak, seperti melakukan gerakan melompat dengan satu kaki di atas karpet agar anak tidak takut sakit saat terjatuh. Namun saat media untuk melompat diubah dengan media yang keras (tanah, keramik, paving) anak akan kembali takut untuk melompat. Guru juga sudah mencoba untuk membujuk anak dengan memegang tangan anak saat melompat agar tidak terjatuh. Guru memberikan tanda di lantai menggunakan isolasi hitam sebelum memberikan instruksi gerakan kepada anak, agar anak dapat melakukan gerakan sesuai instruksi yang diberikan guru. Beberapa upaya yang sudah guru lakukan di atas belum dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak seperti apa yang penulis inginkan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang terjadi, penulis berupaya melakukan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk memecahkan berbagai permasalahan yang terjadi sebagai upaya meningkatkan proses dan hasil pembelajaran dengan judul “Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor Anak Melalui Permainan *Engklek* untuk Kelompok A TK Kuncup Sari Semarang”. Penulis memilih permainan *engklek* karena dengan bermain *engklek* anak dapat mengembangkan kemampuan gerak lokomotor yaitu melompat dengan satu kaki dan anak dapat belajar mengenal salah satu permainan tradisional.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu Untuk meningkatkan gerak lokomotor anak melalui permainan *engklek* untuk kelompok A TK Kuncup Sari Tahun Ajaran 2015/2016.

2. Kajian Teori

a. Pengertian Gerak Locomotor

Menurut Ma'mun dan Yudha dalam Setyoningrum (2012: 2) gerak lokomotor adalah kemampuan memindah tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skiping, melompat, meluncur.

Pendapat lain, diungkapkan oleh Suharjana (2010: 8), gerak lokomotor adalah perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Perpindahan

tersebut dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda seperti jalan, lari, berguling, menggeser, merayap, dan sebagainya, serta arah yang berbeda-beda pula.

Pendapat lain, diungkapkan oleh Rahyubi (2012: 304), gerakan lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain, seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat.

Beberapa uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor merupakan gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain, baik secara horisontal maupun vertikal. Gerakan tersebut seperti berjalan, berlari, melangkah, melompat, dan meloncat.

b. Jenis-Jenis Gerak Locomotor

Menurut Suharjana (2010: 11), jenis-jenis gerak lokomotor adalah sebagai berikut :

- 1) Berjalan adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai.
- 2) Berlari adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali.
- 3) Hop (jangkit) adalah gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.
- 4) Melompat/meloncat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan satu/dua kaki.

Pendapat lain, diungkapkan oleh Sujiono (2007: 12.3-12.4), berikut ini beberapa gerakan yang termasuk gerak lokomotor, antara lain:

1) Melangkah

Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping atau serong dengan diikuti kaki yang satunya lagi.

2) Berjalan

Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian dimana salah satu kaki pasti menginjak bumi.

3) Berlari

Mirip berjalan, namun dengan jangkauan yang lebih jauh dan ada waktu, dimana kedua kaki tidak menginjak bumi.

4) Melompat

Memindah tubuh ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki.

5) Meloncat

Memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat dengan satu kaki.

Pendapat lain, diungkapkan oleh Arnenda (2014: 16-17), jenis-jenis gerak lokomotor sebagai berikut:

1) Berjalan

Berjalan adalah suatu proses menghilangkan keseimbangan dan mengembalikannya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Berjalan, kaki bergerak secara bergantian dengan salah satu kaki selalu kontak dengan bumi atau lantai. Badan tegak dan mata terfokus ke depan.

2) Berlari

Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah. Pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

3) Melompat

Melompat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kedua kaki untuk menolak dan dua kaki untuk mendarat.

Beberapa uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa jenis gerak lokomotor sebagai berikut:

1) Berlari

Berlari adalah gerakan kaki yang dilakukan secara bergantian. Apabila kaki kanan di depan maka lengan kiri dan kaki kiri di belakang, begitu sebaliknya.

2) Melangkah

Memindahkan tubuh dengan menggunakan satu kaki baik dilakukan ke depan, belakang maupun samping dan diikuti oleh kaki satunya.

3) Melompat

Melompat merupakan gerak memindah tubuh ke depan menggunakan satu kaki dengan berpijak kuat sehingga dapat mengangkat beban. Baik dilakukan dengan kaki kanan maupun kaki kiri, dan mendarat dengan dua kaki.

4) Meloncat

Meloncat merupakan gerakan yang dilakukan di tempat atau memindahkan tubuh kedepan dengan ke dua kaki secara bersamaan dan mendarat dengan menggunakan dua kaki. Tahap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun

Hildayani (2006: 8.15-8.17), pada usia ini anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir menyerupai orang dewasa. Perkembangan kemampuan motorik kasar atau kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuhnya, didukung dengan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat, memungkinkan anak mampu melakukan hal-hal, seperti meloncat, memanjat, berlari, menaiki sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki selama lebih dari sepuluh detik. Secara umum, perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1. Perkembangan Motorik Kasar dalam Kemampuan Melompat Anak Usia 4-5 Tahun

Kegiatan	Usia 4 Tahun	Usia 5 Tahun
Melompat	<ul style="list-style-type: none"> a. Kemampuan melompat meningkat dalam jarak; anak dapat melompat lebih jauh dan lebih tinggi. b. Anak dapat melompat dengan ketinggian kurang lebih 60-70 cm dengan kedua kaki mendarat bersamaan. c. Anak dapat melompat sejauh kurang lebih 25 cm. d. Anak dapat melompat 4-6 kalidengan satu kaki. 	Gerakan melompat yang dilakukan dapat digabungkan dengan gerakan lain, misalnya berlari lalu melompat sejauh kurang lebih 60-75 cm.

Menurut Izzaty dalam Nugraheni (2015: 32), tahap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun, sebagai berikut:

Tabel 2.2. Tahap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun
Motorik Kasar	<ul style="list-style-type: none"> a. Berjalan b. Berlari c. Memanjat d. Melompat dari ketinggian kurang lebih 60-70 cm dengan kedua kaki mendarat bersamaan e. Mampu melompat sejauh kurang lebih 25 cm ke depan, kesamping, maupun kebelakang.

Menurut Beaty, Janice J (2013: 218), karakteristik motorik kasar usia 4 tahun antara lain:

Mampu berjalan naik turun tangga dengan kaki bergantian

- 1) Berjalan mengikuti garis melingkar
- 2) Melompat dengan satu kaki
- 3) Berlari kuat dan kencang
- 4) Melompat ke atas, ke bawah dan ke depan
- 5) Memanjat naik, dan turun tangga.

Beberapa uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan motorik kasar dalam kemampuan melompat anak usia 4-5 tahun adalah kemampuan melompat anak meningkat lebih jauh, anak dapat melompat sejauh 25 cm, anak dapat melompat 4-6 kali dengan satu kaki dan anak mampu melompat ke berbagai arah (ke depan dan ke samping).

c. Pengertian Permainan *Engklek*.

Menurut Wardani (2010: 15), *engklek* merupakan permainan rakyat yang cukup menggunakan media gambar persegi empat berjumlah tujuh kotak yang di gambar di lantai ataupun di tanah menyerupai tanda tambah (+). Sedangkan alat bantu yang di gunakan adalah potongan genting untuk memainkannya.

Pendapat lain, diungkapkan oleh Dharmamulya (2005: 145), *engklek* yaitu berjalan melompat dengan satu kaki. *Engklek* dapat dimainkan pada pagi, siang, maupun sore hari. Permainan ini dapat dilakukan dimana saja, di halaman rumah, emper rumah, lapangan, halaman sekolah, dan lain sebagainya.

Sejalan dengan dua pendapat diatas, Mulyani (2013: 46) mengemukakan, “dinamakan *engklek* karena cara bermainnya menggunakan satu kaki yang dalam bahasa Jawa artinya *engklek*“. Jumlah pemain *engklek* bebas, biasanya dua sampai lima anak. Tempat bermain tidak memerlukan pekarangan luas tetapi datar sehingga bisa dilakukan di halaman rumah.

Beberapa uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *engklek* merupakan permainan yang menggunakan media gambar persegi empat yang menyerupai gambar tambah (+), berjumlah tujuh kotak. Alat bantu yang digunakan adalah *gacuk* yaitu dari pecahan genting yang bentuknya pipih.

d. Cara Memainkan Permainan *Engklek*

Menurut Askalin (2013: 18-19), berikut merupakan cara memainkan *engklek*:

- 1) Pertama kali bermain dilakukan dengan *hompimpa* atau *suten*.
- 2) Semua genting diletakkan di kotak nomor 1 (kotak paling bawah)
- 3) Pemain pertama dapat memulai *engklek*, melewati kotak 1 (kotak yang terdapat genting).
- 4) Kemudian pemain melompat ke kotak 2, 3, 4, 5 dan 6.
- 5) Pada kotak 7 pemain di perbolehkan menginjak dengan dua kaki.
- 6) Kemudian pemain melanjutkan permainannya dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil *gacuk* yang terdapat di kotak 1 dan melangkah keluar kotak.
- 7) Jika tidak membuat kesalahan, pemain pertama dapat melanjutkan permainannya dengan melempar *gacuk* ke kotak dua.
- 8) Jika lemparan mengenai garis atau keluar dari kotak, pemain pertama tidak dapat melanjutkan permainan, permainan dilanjutkan oleh pemain kedua dan seterusnya.
- 9) Pemain kedua tidak boleh melewati kotak 1 dan 2 karena masih terdapat *gacuk* pemain lain, maka harus melompat ke kotak 3.

Pendapat diatas sejalan dengan pendapat (Kristiani, 2014: 62-63), berikut ini cara memainkan permainan *engklek*:

- 1) Gambarlah petak-petak di atas tanah dengan menggunakan kapur.
- 2) Masing-masing pemain harus mempunyai "*gacuk*" yang terbuat dari pecahan genting.
- 3) Lemparkan *gacuk* pada salah satu petak yang telah digambar, tetapi jangan sampai terlempar melebihi petak. Jika melebihi, pemain akan dinyatakan batal bermain dan diganti oleh pemain berikutnya.
- 4) Mulailah melompat. Satu pemain harus menyelesaikan satu putaran, dimulai dan diakhiri di petak pertama. Petak yang sudah ada *gacuk* di atasnya tidak boleh diinjak oleh pemain, jadi pemain harus melompat ke petak berikutnya.

Pendapat lain diungkapkan oleh Mulyani, (2013: 47-49) cara memainkan *engklek* sebagai berikut:

- 1) Semua pemain berkumpul dan melakukan '*hompipah*' dan '*sut*'.
- 2) Anak yang pertama kali menang mulai bermain, dengan melempar *gacuk* di dalam kotak 1.
- 3) Kemudian melompat menggunakan satu kaki dari kotak 1 hingga kotak 6 dan berhenti di kotak 7.
- 4) Kemudian kembali lagi dan berhenti di kotak 2 dengan mengambil *gacuk* yang berada di kotak 1.
- 5) Setelah itu pemain melemparkan *gacuk* ke dalam kotak 2 begitu seterusnya.
- 6) Giliran dilakukan jika pemain *gacuk* melewati sasaran.

Beberapa uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa cara memainkan permainan *engkek* adalah:

- 1) Gambarlah kotak-kotak di atas tanah menggunakan kapur dengan jumlah tujuh kotak, menyerupai tanda tambah (+).
- 2) Masing-masing pemain harus memiliki *gacuk* (potongan genting).
- 3) Lakukan *hompimpa* dan *suten* sebelum memulai permainan.
- 4) Semua pemain melempar *gacuk* ke kotak pertama, jangan sampai keluar dari kotak.
- 5) Pemain pertama di persilahkan melompati kotak pertama yang terdapat *gacuk* sampai satu putaran dengan satu kaki, kecuali pada kotak 7 pemain diperbolehkan menginjak dengan dua kaki.

Apabila pemain pertama saat melompat menginjak garis atau keluar dari garis, maka permainan *engklek* di ganti oleh pemain kedua dan begitu seterusnya.

- 6) Pemain kedua tidak boleh melewati kotak 1 dan 2 karena masih terdapat *gacuk* pemain lain, maka harus melompat ke kotak 3.

3. Metode

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada kelompok A di TK Kuncup Sari Semarang tahun ajaran 2015/2016, yang menjadi subjek berjumlah 15 anak terdiri dari 6 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Penelitian tindakan kelas ini

dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Tiap siklus terdiri atas kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

B. PEMBAHASAN

1. Hasil PEMBAHASAN

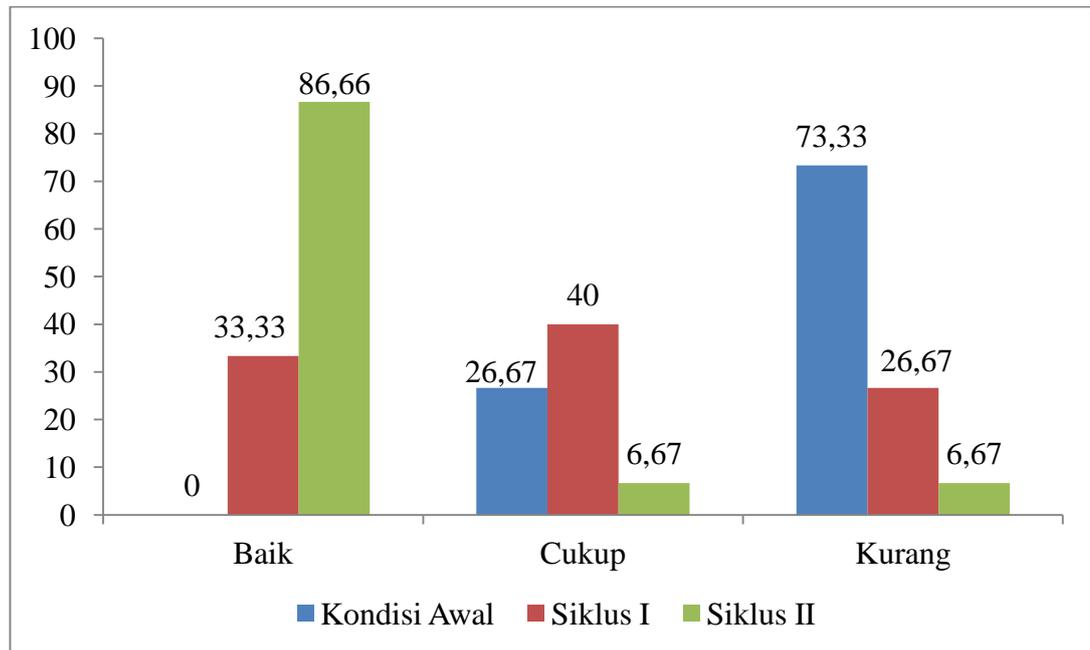
Berdasarkan Siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa kemampuan gerak lokomotor anak melalui permainan *engklek* pada kelompok A TK Kuncup Sari Semarang Tahun Ajaran 2015/2016. Anak memerlukan waktu untuk membiasakan diri melompat dengan satu kaki dan memahami cara bermain *engklek*. Terbukti dalam bermain *engklek* masih ada beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam bermain *engklek*, seperti: anak masih melompat menggunakan kedua kakinya, masih memerlukan bantuan untuk melompat dengan satu kaki, masih bingung arah lompatan dalam bermain *engklek* dan masih ada anak yang melompat dengan satu kaki secara bergantian.

Siklus I pada pertemuan kedua dan ketiga sudah ada anak yang mengalami peningkatan, anak sudah mengetahui cara bermain *engklek* dan anak mampu melompat dengan satu kaki tanpa menginjak garis. Siklus II sudah mengalami banyak peningkatan, anak sudah mulai terbiasa melompat menggunakan satu kaki dalam bermain *engklek*.

Berikut gambaran peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak dari kondisi awal, siklus I dan siklus II:

Tabel 4.4.
Rekapitulasi Hasil Observasi Gerak Locomotor Anak

Indikator	Kriteria	Persentase (%)		
		Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
Melakukan gerakan melompat secara terkoordinasi	Baik	0%	33,33%	86,66%
	Cukup	26,67%	40%	6,67%
	Kurang	73,33%	26,67%	6,67%
Jumlah		100%	100%	100%



Grafik 4.4.
Rekapitulasi Hasil Observasi Gerak Lokomotor Anak

Data dari tabel dan grafik diatas dapat dilihat peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak dari mulai kategori baik kondisi awal yaitu 0%, siklus I yaitu 33,33% dan siklus II yaitu 86,66%. Pada kategori cukup kondisi awal 26,67%, siklus I yaitu 40%, dan siklus II yaitu 6,67%. Kategori kurang pada kondisi awal 73,33%, siklus I yaitu 26,67%, dan siklus II yaitu 6,67%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan kelas, melalui permainan *engklek* dapat meningkatkan gerak lokomotor anak pada kelompok A TK Kuncup Sari Semarang tahun ajaran 2015/2016.

C. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui permainan *engklek* dapat meningkatkan gerak lokomotor anak kelompok A TK Kuncup Sari Semarang tahun ajaran 2015/2016. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan rata-rata skor rekapitulasi hasil observasi. Rata-rata peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak kelompok A TK Kuncup Sari Semarang pada kriteria baik, kondisi awal sebesar

0% mengalami peningkatan menjadi 33,33% pada siklus I dan meningkat kembali menjadi 86,66% pada siklus II.

Hal ini seiring dengan pendapat Rahyubi (2012: 304), gerak lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain, seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnenda, Luli Pitakasari. 2014. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Locomotor Lari Melalui Pendekatan Bermain". <http://eprints.uns.ac.id/18648/1.pdf>. diunduh pada tanggal 14 Februari 2016 pukul 13.20
- Askalin.2013. *100 Permainan dan Perlombaan Rakyat*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Beaty, Janice J. 2013.*Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Dharmamulya, Sukirman, dkk. 2008. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.
- Hildayani, Rini, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kristiani, Dian. 2015. *Ensiklopedia Negeriku Permainan Tradisional*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Mulyani, Sri. 2013. *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing.
- Nugraheni, Septi. 2015. "Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Engklek pada Anak KelompokA TK Puspasiwi 2 Sleman". <http://eprints.uny.ac.id/23946/1/skripsi.pdf>. diunduh pada tanggal 16 Februari 2016 pukul 18.36
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Pratiwi.2015. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B

Tunas Rimba II". <file:///C:/Users/Sistem/Downloads/513-755-1-SM%20.pdf>. diunduh pada tanggal 15 Februari 2016 Pukul 18.45

Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.

Rasyid, Harun dan Mansyur. 2009. *Penilaian Hasil Belajar*. CV Wacana Prima.

Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenadamedia Group.
Setyoningrum, Retno Safitri. 2012. "Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Kelincahan dan Kecepatan) Melalui Pendekatan Bermain". <http://C:/Users/Sistem/Downloads/2882-4955-1-PB%20.pdf>. Diunduh pada tanggal 14 Februari 2016 pukul 09.15.

Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2010. "Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar". <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Drs.%20F.%20Suharjana.%20M.Pd./9.AKTIVITAS%20RITMIK%20DALAM%20PENDIDIKAN%20JASMANI%20DI%20SEKOLAH%20DASAR.pdf>. diunduh pada tanggal 12 Februari 2016 pukul 19.45

Sujiono, Bambang, dkk. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wardani, Dani. 2010. *33 Permainan Tradisional yang Mendidik*. Yogyakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.