

WAWASAN PENDIDIKAN



<http://journal.upgris.ac.id/index.php/wp>

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA SD KELAS I USIA 6-7 TAHUN DI SD NEGERI SAWAH BESAR 01

Retno Mutia Nianti¹⁾, Asep Ardiyanto²⁾, Filia Prima Artharina³⁾

DOI : 10.26877/wp.v3i2.16131

¹²³ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketrampilan gerak dasar lokomotor siswa SD kelas 1 yang berusia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah Besar 01. Gerak dasar lokomotor merupakan keterampilan dasar dalam perkembangan motorik anak yang meliputi berjalan, lari, melompat, dan berlari dengan cepat. Jenis penelitian ini dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kualitatif. Subyek penelitian melibatkan 29 siswa kelas I SD Negeri Sawah Besar 01 Data ketrampilan gerak dasar lokomotor dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas 1 di SD Negeri Sawah Besar 01 memiliki tingkat ketrampilan gerak dasar lokomotor yang bervariasi. Mayoritas siswa mampu melakukan gerakan dasar seperti berjalan dan lari dengan baik, namun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki keterbatasan dalam melompat atau berlari dengan cepat. Hasil ini memberikan informasi yang berharga bagi guru dan sekolah dalam merancang program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa.

Kata Kunci: keterampilan, gerak dasar, gerak dasar lokomotor

History Article

Received 15 Juli 2023

Approved 18 Juli 2023

Published 28 Agustus 2023

How to Cite

Nianti, R, M., Ardiyanto, A. & Artharina, F, P. (2023). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Siswa SD Kelas I Usia 6-7 Tahun di SD Negeri Sawah Besar 01 Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 3(2), 716-724.

Coresponding Author:

Jl. Kanguru Raya No.39 Gayamsari, Gayamsari, Semarang, Indonesia.

E-mail: ¹ retnomutia201@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung selama hidup manusia. Pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran agar siswa aktif mengembangkan potensi diri. Pendidikan sangat penting guna mencerdaskan anak bangsa seperti yang tercantum dalam Pembukaan Undang-undang Dasar 1945. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Permendikbud No 21 tahun 2016 tentang standar isi untuk satuan sekolah dasar dan cakupan materi kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan fisik, olahraga permainan dan kesehatan, teknik penilaiannya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup aspek kognitif yang merupakan hasil belajar pengetahuan, afektif merupakan penilaian sikap dan psikomotorik merupakan keterampilan dari peserta didik.

Pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengembangkan percaya dirinya serta kemampuannya menguasai keterampilan gerak dasar yang dapat mendorong partisipasinya pada kegiatan jasmani Husdarta (2011:9). Jadi kemampuan gerak dasar harus dimiliki peserta didik, karena gerak dasar adalah salah satu kebutuhan yang sangat penting guna menunjang kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Wijayanto & Muhammad, 2014) aktivitas yang dilakukan oleh manusia adalah keterampilan gerak dasar. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Anisa Herdiyana (2016) bahwa pertumbuhan jasmani memiliki tujuan guna untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, pola hidup yang sehat, sosial, moral, kebugaran jasmani, pengenalan lingkungan dan berfikir kritis melalui aktivitas pendidikan jasmani.

Keterampilan gerak dasar adalah gerakan yang melibatkan kaki, lengan, kepala dan badan, serta keterampilan melompat, melempar, berjalan, menangkap, menyeimbangkan serta memukul (Lillard et al., 2013; Agustini et al., 2016). Macam-macam dari gerak lokomotor yaitu lari, lompat, loncat, skiping, memanjat, dan roling. Gerak dasar lokomotor adalah salah satu domain dari gerak dasar fundamental. Gerak lokomotor sangat berperan penting pada pembelajaran jasmani. Para siswa sekolah dasar sering mengalami hambatan saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang mengharuskan kemampuan gerak dasar lokomotor. Karena pada masa anak-anak kemampuan gerak dasar lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran jasmani baru berkembang. Pada spesifikasi usia 6-7 tahun, Corbin dalam (Bakhtiar, 2015:16) umur 6-7 tahun merupakan masa kanak-kanak dan termasuk masa

prakterampilan. Dengan ini anak harus mempelajari berbagai keterampilan dasar untuk mengasah keterampilannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SD Negeri Sawah Besar 01 perkembangan gerak dasar lokomotor terlihat masih kurang. Terlihat pada saat pembelajaran jasmani berlangsung pada saat guru mengajak peserta didik untuk melakukan berlari estafet, berlari zig-zag, melompat melewati rintangan cone, berjalan jinjit pada garis lurus. Masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam posisi saat berlari estafet, kesulitan mempertahankan kaki untuk terus berjinjit di garis lurus. Ada juga peserta didik yang belum bisa mempertahankan keseimbangan dan berjalan biasa. Melihat paparan diatas peneliti memutuskan melakukan penelitian di SD Negeri Sawah Besar 01 karena memperhatikan pentingnya kemampuan gerak dasar lokomotor yang merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan dalam proses pembelajaran khususnya jenjang sekolah dasar, yang dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan dasar. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mempunyai ide atau gagasan untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Siswa Kelas I Usia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah Besar 01”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. yang tidak diperoleh melalui bentuk hitungan atau statistik dengan tujuan untuk mengungkapkan gejala secara holistik dan kontekstual melalui pengumpulan data dengan memanfaatkan instrumen kunci sebagai sumber penelitian Sugiarto (2015: 8-9). Penelitian ini dilaksanakan di kelas I SD Negeri Sawah Besar 01 Semarang dengan jumlah 29 siswa yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 14 siswa. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilaksanakan dengan catatan di lapangan, untuk mencatat kegiatan yang terdiri dari catatan tertulis mengenai apa yang dilihat, dialami, didengar dan difikirkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Wawancara merupakan suatu proses untuk memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dan responden. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur yang dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya. Dan dokumentasi dilakukan dengan mengamati dengan cermat lalu diperoleh hasil berupa foto, catatan dan lai-lain.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mencatat secara rinci kemudian dirangkum dan fokus pada hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa di SD Negeri Sawah Besar 01. Setelah itu menyajikan dalam bentuk naratif dari hasil observasi serta wawancara guru dan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.1 keterampilan motorik anak

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian yang telah terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu pembahasan dari hasil penelitian tentang keterampilan gerak dasar lokomotor siswa SD kelas I usia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah Besar 01 Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru kelas I B mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor guru mengembangkan keterampilan gerak lokomotor dikelas dengan sekreatif mungkin dan guru mengevaluasi dengan mengobresvasi satu persatu peserta didiknya. Dari pembelajaran gerak dasar lokomotor di dalam kelas ada dua tantangan yang dihadapi yaitu antusias siswa dan pembelajaran motorik di ruangan. Harapan guru dari keterampilan gerak dasar lokomotor adalah dapat meningkatkan kekuatan fisik anak dan anak lebih aktif, ceria, berkembang serta semangat dalam mengikuti pembelajaran Sedangkan hasil wawancara guru pjok kelas I mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor. Pemahaman siswa mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor masih bersifat abstrak yang menyebabkan kurang maksimal dalam pemahaman yang diterima oleh beberapa siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa siswa yang masih belum menguasai beberapa gerak lokomotor, model pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dan aman untuk kegiatan namun menurut pendapat saya belum tepat. Hal ini sesuai dengan temuan Bayu Norito et al dalam Norito dkk (2022: 3891) bahwa model pembelajaran yang cocok digunakan saat pembelajaran gerak dasar adalah cooperative learning yang terbukti meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa SD. Sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung beliau selalu menjelaskan tata caranya terlebih dahulu selanjutnya memberi contoh gerakan yang akan dilaksanakan setelah pembelajaran beliau selalu mengevaluasi setiap kegiatannya. Namun beliau belum menekankan strategi khusus pada salah satu gerakan. Serta ada sarana dan prasarana yang kurang mendukung untuk pembelajaran. Oleh karena itu ada beberapa siswa masih mendapat nilai kurang dalam keterampilan gerak dasar lokomotor.

Setelah melakukan penelitian hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti terdapat beberapa uraian hasil observasi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas I usia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah Besar 01, diantaranya :

a. Keterampilan siswa dapat melompat maju, mundur, serong, ke kanan, ke kiri secara berurutan

Untuk lebih mengetahui pemahaman siswa peneliti mengobservasi langsung keterampilan siswa dapat melompat maju, mundur, serong, ke kanan, ke kiri secara berurutan. Setelah diamati pada siswa kelas I yang berjumlah 29 anak diketahui bahwa masih ada beberapa siswa yang mendapat nilai kurang. Hal tersebut karena siswa merasa bingung dengan intruksi yang terlalu banyak jadi membuat beberapa siswa tersebut merasa kebingungan serta pada saat penelitian menurut peneliti media yang digunakan juga belum maksimal.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan dalam kegiatan melompat maju, mundur, serong, ke kanan, ke kiri secara berurutan. Bisa dilakukan menggunakan media agility ladder yang lebih mengutamakan keselamatan dan kenyamanan anak saat melakukan kegiatan tersebut. Arif dan Nurrochmah dalam Yuniar, Nuryadi & Hambali (2023: 52) menyatakan bahwa gerak dasar lokomotor merupakan gerak perpindahan tubuh dari titik A menuju titik B dengan arah horizontal maupun vertikal. Keterampilan tersebut menyangkut gerakan melompat. Melompat maju, mundur, serong, ke kanan dan ke kiri adalah gerakan yang tidak mudah karena harus mempunyai konsistensi dan kesabaran saat melakukan kegiatan.

b. Keterampilan siswa dapat berjalan lurus kedepan berjarak kurang lebih 5 meter

Berdasarkan hasil observasi keterampilan siswa dapat berjalan lurus kedepan berjarak kurang lebih 5 meter, diketahui bahwa siswa yang hanya ada beberapa siswa yang mendapat nilai kurang. Dari hasil penelitian siswa yang mendapat nilai kurang diakibatkan oleh keseimbangan dan kecepatan siswa masih perlu didalami lagi. Terlihat ada beberapa siswa yang masih belum seimbang. Oleh karena itu siswa belum dapat berjalan lurus kedepan, hal ini dapat mempengaruhi nilai dari keterampilan gerak dasar tersebut.

Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa saat anak melakukan suatu gerak dasar, secara alami kemampuan gerak dasar berkembang dengan baik namun harus

dilatih secara bertahap dan terus menerus. Ketika perkembangan gerak dasar anak sudah cukup baik, maka tugas guru adalah mengembangkan lagi permainannya atau menggunakan media tertentu. Selain itu guru dapat melatih siswa terkait dengan keterampilan berjalan lurus kedepan seperti latihan keseimbangan dan kecepatan. Selaras dengan pendapat Fotrusi et al dalam Norito dkk (2022: 3890) sebagian siswa masih belum mencapai tingkat gerak dasar yang maksimal karena minimnya kesempatan untuk berlatih yang mengakibatkan gerak dasar menjadi lemah. Oleh karena itu akan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari.

c. Keterampilan siswa dapat berlari secara zig-zag melewati rintangan

Keterampilan siswa dapat berlari secara zig-zag melewati rintangan diketahui bahwa dari keseluruhan siswa yang berjumlah 29 siswa terdapat beberapa siswa yang mendapat nilai kurang. Hal ini dibuktikan pada saat peneliti mengobservasi di lapangan masih ada beberapa siswa yang mendapat nilai kurang, siswa yang masih mendapat nilai kurang karena belum mampu berlari secara zig-zag dan mereka hanya berjalan secara zig-zag.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi anak yang mendapat kurang dan cukup perlu adanya stimulus dengan cara sering melakukan permainan yang terdapat unsur kecepatan dan kelincahan. Karena semua aspek saling mempengaruhi satu sama lainnya. Lari zig-zag merupakan latihan berlari dua arah atau kebih dengan kecepatan yang maximal. Menurut Harsono (1988:177) dalam Nur Iqsan Wahyudi, 2018: 3) tujuan lari zig-zag melatih gerak tubuh untuk arah berkelok. Latihan berlari zig-zag sangat bagus untuk anak dan berlari secara zig-zag sama dengan lari bolak-balik.

d. Keterampilan siswa dapat berlari estafet

Keterampilan siswa dapat berlari estafet diketahui bahwa masih banyak siswa yang mendapatkan nilai kurang. Berdasarkan hasil observasi dapat dilihat bahwa siswa masih banyak yang mendapat nilai kurang karena kata estafet sendiri masih awam dikalangan siswa serta sarana dan prasana yang masih belum menunjang. Jadi beberapa siswa masih merasa kebingungan dengan gerakan estafet.

Dengan demikian perlu adanya stimulus bagi siswa yang mendapat nilai kurang dengan cara melakukannya secara berulang-ulang atau dengan cara memodifikasi permainan. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2023:

87) yang melakukan penelitian pengembangan alat modifikasi kids athletics menunjukkan adanya peningkatan pada gerak lokomotor lari estafet.

e. Keterampilan siswa dapat melompat melewati cone

Keterampilan siswa dapat melompat melewati cone dapat diketahui bahwa banyak siswa dapat melakukan lompatan dengan baik. Berdasarkan observasi yang dilakukan, hanya ada beberapa siswa yang mendapat nilai belum maksimal. Hal ini dibuktikan hanya ada 5 siswa yang nilainya kurang maksimal, siswa tersebut belum mampu menjaga unsur keseimbangan dan kekuatan tubuhnya maka saat melakukan lompatan kaki masih menyentuh cone bahkan ada yang terjatuh.

Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan pada saat siswa melakukan gerak dasar, secara alami unsur kemampuan gerak dasar bekerja serta berkembang dengan baik. Pada saat banyak siswa yang sudah berkembang baik, maka guru harus mengembangkan lagi permainannya. Karena pada dasarnya siswa suka bermain sesuai dengan pernyataan Musfiroh dalam Selpiyani & Darmayanti (2023: 401) bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan dengan minat tanpa adanya paksaan. Artinya, bermain adalah kegiatan yang dilakukan sesuai minat seseorang. Namun gaya bermain setiap orang berbeda-beda.

f. Keterampilan siswa dapat berjalan jinjit pada garis lurus

Keterampilan siswa dapat berjalan jinjit pada garis lurus diketahui bahwa masih belum bisa melakukannya. Dilihat dari hasil observasi masih banyak siswa yang mendapatkan nilai kurang. Hal ini dikarenakan pada saat berjalan jinjit banyak siswa yang belum stabil menjaga keseimbangannya sehingga siswa tersebut hanya berjalan biasa.

Peneliti menyimpulkan keterampilan ini dikaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan, yaitu kegiatan yang membutuhkan keseimbangan pada taraf tertentu. Dari pendapat dan fakta yang terjadi pada saat di lapangan perlu adanya peningkatan kembali unsur keseimbangan anak agar dijenjang pendidikan selanjutnya perkembangan anak dalam gerak dasar lokomotor sudah berkembang baik. Sesuai dengan pernyataan Diyan Noviyanti dalam Mutrofin dkk (2022: 990) menegaskan bahwa berjalan jinjit dilakukan ketika anak belajar berdiri dan belajar berjalan. Berjalan jinjit merupakan bentuk hati-hati ketika menghindari suatu benda yang berbahaya. Jadi untuk memberi stimulus berjalan jinjit harus sesuai dengan tahapan perkembangan usia anak.

- g. Keterampilan siswa dapat melompat dengan satu kaki yang baik yaitu ayunan kaki setara dengan pinggul, topangan kaki meregang sempurna, lengan bergerak secara berlawanan dengan kaki, dan topangan kaki melentur pada saat pendaratan untuk mempertahankan persiapan proses peregangan selanjutnya**

Untuk keterampilan siswa dapat melompat dengan satu kaki yang baik yaitu ayunan kaki setara dengan pinggul, topangan kaki meregang sempurna, lengan bergerak secara berlawanan dengan kaki, dan topangan kaki melentur pada saat pendaratan untuk mempertahankan persiapan proses peregangan selanjutnya diketahui bahwa hanya sedikit siswa yang dapat melakukan gerakan tersebut. Berdasarkan hasil observasi, dapat dilihat bahwa banyak siswa yang belum bisa melakukan gerakan tersebut. Hal ini karena belum adanya keseimbangan siswa melompat dengan satu kaki. Mereka belum bisa menjaga keseimbangannya agar tidak terjatuh. Untuk topangan kaki dan gerak lengan juga masih banyak yang belum bisa melakukannya.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa kondisi anak yang mendapat nilai kurang perlu adanya stimulus dengan cara sering melakukan permainan yang terdapat unsur kecepatan dan seimbang. Hal ini terbukti selama penelitian berlangsung guru melakukan gerak yang masuk dalam gerak dasar lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Karena kecepatan dan keseimbangan saling mempengaruhi satu sama lain.

SIMPULAN

Peneliti menemukan bahwa keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas I usia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah Besar 01 Semarang yang berjumlah 29 anak dapat diketahui bahwa hasilnya berbeda pada setiap anak. Untuk keterampilan siswa dapat melompat maju, mundur, serong, ke kanan, ke kiri secara berurutan menunjukkan hasil yang masih kurang, keterampilan siswa dapat berjalan lurus kedepan berjarak kurang lebih 5 meter menunjukkan hasil baik, keterampilan berlari secara zig-zag melewati rintangan diketahui menunjukkan hasil yang cukup baik, keterampilan siswa dapat berlari estafet menunjukkan hasil yang masih kurang, keterampilan siswa dapat melompat melewati cone menunjukkan hasil yang cukup baik, keterampilan siswa berjalan jinjit pada garis lurus menunjukkan hasil yang cukup baik namun masih banyak yang menunjukkan hasil yang kurang, dan keterampilan siswa dapat melompat

dengan satu kaki yang baik yaitu ayunan kaki setara dengan pinggul, topangan kaki meregang sempurna, lengan bergerak secara berlawanan dengan kaki, dan topangan kaki melentur pada saat pendaratan untuk mempertahankan persiapan proses peregangan selanjutnya menunjukkan hasil yang masih kurang. Agar hasil akhir pada setiap anak berkembang dengan baik, maka hal yang harus dilakukan oleh guru yaitu dengan mengulang-ulang pada setiap gerakan tersebut disetiap pembelajaran yang dilaksanakan. Untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor guru melakukannya dengan memberi penjelasan dan contoh gerakan yang akan dilakukan serta dilakukan secara berulang-ulang, dan juga guru selalu mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Herdiyana, G. P. W. P. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 115109. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9498>
- Arif, A. Z., & Nurrochmah, S. (2021, December). Studi kemampuan gerak lokomotor. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Vol. 1, No. 1, pp. 27-40).
- br Sembiring, H. M. (2023). Pengembangan Alat Modifikasi Kids' Athletics Pada Pembelajaran Pjok Di UPT SD Negeri 064959. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 84-90.
- Husdarta, J.S. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Lillard, A. S., Hopkins, E. J., Dore, R. A., Palmquist, C. M., Lerner, M. D., & Smith, E. D. (2013). Concepts and theories, methods and reasons: Why do the children (pretend) play? Reply to Weisberg, Hirsh-Pasek, and Golinkoff (2013); Bergen (2013); and Walker and Gopnik (2013).
- Norito, T. B., Putri, S. A. R., Putra, D. D., & Fajar, M. (2022). Penerapan Cooperative Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Usia 7-8 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3889-3900.
- Selpiyani, Y., & Darmayanti, N. (2023). Penerapan Permainan Estafet Bola Kertas Dalam Menstimulasi Perkembangan Sosial Emosional Anak di RA Nurul Almi Arrafi. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 3(2), 396-406.
- Sugiarto, Eko. 2015. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif*. Skripsi dan Tesis. Suaka Media. Yogyakarta.
- Susari, H. D., & Alfina, A. (2022, August). Peningkatan perkembangan fisik motorik kasar anak usia 3-4 tahun di TPA Insan Madani melalui stimulasi jalan-jalan pagi. In *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 988-995).
- Wahyudi, N. I. (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Bentuk Latihan Lari Zig-Zag Siswa Kelas IV SD Negeri Mamajang II Makassar*
- Wijayanto, Y., & Muhammad, H. N. (2014). Hubungan Anatara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) Di SMP Negeri satu Atap Jabon (Studi Pada Kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume*, 2(2), 345-349.