

Konsep
Long Term Athlete Development
dalam Pelatihan Atlet
Jangka Panjang

Prof. Firmansyah Dlis, M.Pd., dkk.

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA**

LINGKUP HAK CIPTA

Pasal 1

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

KETENTUAN PIDANA

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Konsep
Long Term Athlete Development
dalam Pelatihan Atlet
Jangka Panjang

Firdaus Hendry Prabowo Yudho

Aisyah Kemala

Maria Herlinda Dos Santos

Nita Eka Aryanti

Rizki Yuliandra

Rismanto

Aris Mulyono

M. Iqbal Hasanuddin

Devaron Suardi

Abdul Kholik, M.Pd.

Arif Hidayat

Nana Suryana Nasution

**KONSEP *LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT* DALAM PELATIHAN
ATLET JANGKA PANJANG**

Penulis:

Prof. Firmansyah Dlis, M.Pd., dkk.

All rights reserved

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Hak Penerbitan pada Jejak Pustaka

Isi di Luar Tanggung Jawab Penerbit

ISBN: 978-623-5287-01-0

Editor:

R. Ari Nugroho

Tata Letak Isi:

Imarafsah Mutianingtyas

Desain Cover:

Hendrik Efriyadi

viii + 122 hlm: 15,5 x 23 cm

Cetakan Pertama, Januari 2022

Penerbit

Jejak Pustaka

Anggota IKAPI No. 141/DIY/2021

Wirokerten RT.002 Desa Wirokerten

Banguntapan Bantul Yogyakarta

jejakpustaka@gmail.com

081320748380

PRAKATA

Puji syukur kami ucapkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat-Nya sehingga buku bunga rampai ini dapat tersusun hingga diterbitkan. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada Prof. Firmansyah Dis, M.Pd., yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam keilmuan *Motor Learning* serta konsep dan aplikasi *Long Term Athlete Development*. Terima kasih juga kepada semua pihak serta seluruh penulis yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik pikiran maupun materinya dalam setiap bab yang ada dalam buku ini.

Penulis sangat berharap semoga buku ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca terutama dalam aspek Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga, serta kami berharap lebih jauh lagi agar buku ini bisa pembaca praktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai penyusun kami merasa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan buku ini di masa yang akan datang.

Jakarta, 29 Desember 2021

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Tahapan Mulai Aktif (<i>Active Start</i>)	
Firdaus Hendry Prabowo Yudho	1
Tahap Fundamental (Literasi Fisik)	
Aisya Kemala.....	13
Long Term Athlete Development (LTAD)	
Tahap Learning to Train	
Maria Herlinda Dos Santos	19
Tahap <i>Train to Train</i>	
<i>Long-Term Athlete Development</i>	
Nita Eka Aryanti	26
<i>Long Term Athlete Development</i> (LTAD)	
sebagai Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional	
Ditinjau dari <i>Fase Train to Compete</i>	
Rizki Yuliandra.....	39
<i>Active for Life</i> (Aktif Seumur Hidup)	
Rismanto.....	45

Tahapan <i>Train to Win</i>	
Aris Mulyono.....	55
Pembinaan Multilateral dalam Olahraga	
M. Iqbal Hasanuddin.....	71
Gerakan Non-Lokomotor	
Devaron Suardi	82
Permainan Modifikasi untuk Stimulasi Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif	
Abdul Kholik	87
Belajar untuk Bertanding (<i>Learning to Compete</i>)	
Arif Hidayat.....	95
Model Pengembangan Atlet Jangka Panjang	
Nana Suryana Nasution.....	105
Kontributor.....	118

Pembinaan Multilateral dalam Olahraga

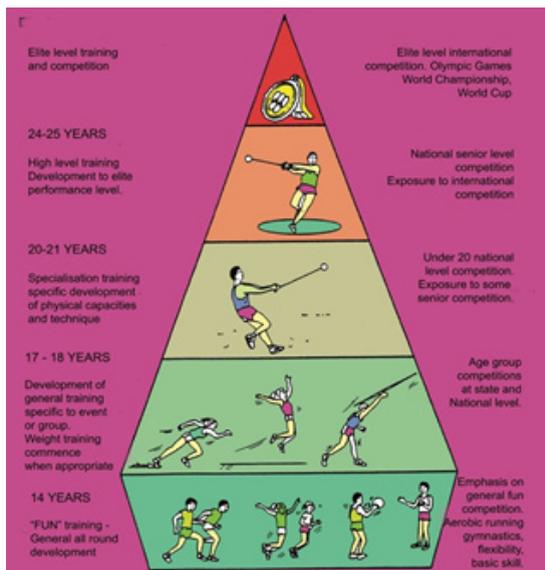
M. Iqbal Hasanuddin

Perkembangan manusia dapat dibagi menjadi empat domain utama, yaitu kognitif, afektif, motorik, dan fisik (Fatoni, Suroto, & Indahwati, 2021). Penekanan yang utama keterampilan motorik atau gerak anak berpusat pada gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif demi menunjang perkembangan gerak anak-anak pada usia sekolah dasar di masa mendatang (Rizky & Chairuna, 2017). Bermain akan dapat memfasilitasi keinginan anak untuk belajar motorik karena bermain adalah dunia dari anak-anak (Pratiwi & Okataviani, 2017). Faktor perkembangan jasmani anak merupakan prioritas utama dalam mengoptimalkan gerak anak.

Istilah multilateral tidak asing lagi dalam dunia olahraga. Bahkan lebih dari 25 tahun, Rusia telah melakukan penelitian tentang hal ini. Alhasil, lebih dari 90% atlet-atlet Rusia yang menjadi juara dunia baik pada multi *event* seperti Olimpiade maupun *single event*, adalah produk dari pembinaan multilateral (Bompa T. O., Total Training For Young Champions, 2000). Pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh (Bompa T. O., 2000).

Pembinaan multilateral tersebut juga diterapkan pada beberapa negara seperti Amerika, Jerman, China, Australia dan beberapa negara maju lainnya. Pada tahun 1995, Undang-Undang China dan Dewan Negara meluncurkan program kebugaran nasional. Meski tahun 1990 program kebugaran ini sudah pernah diluncurkan bagi semua lapisan masyarakat. Hasilnya, para atlet China memenangkan 1123 kejuaraan dunia, memecahkan rekor

880 kali dan menduduki ranking pertama dalam Asian Games, memecahkan beberapa rekor pada Olimpiade. Berikut ini adalah bagan dari pembinaan multilateral:



Gambar 1. Pembinaan Multilateral dalam Olahraga

Menurut (Bompa & Haff, 2009), pembinaan multilateral yang juga disebut multi-skill adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability improvement*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi menyeluruh. Artinya, seorang anak harus memiliki kemampuan gerak dasar yang baik dan harmonis.

Berdasarkan permasalahan yang ada saat ini, bahwa pembinaan multilateral sangat minim diterapkan pada anak usia dini, di mana sarana dan prasarana yang kurang memadai, dan minat anak dalam bergerak. Dari beberapa studi yang dilakukan, bahwa anak yang berada di perkotaan jarang bergerak dikarenakan lebih ke gadget/*handphone*. Sementara anak yang tinggal di daerah perdesaan masih melakukan gerak atau aktivitas dalam permainan. Kemudian juga, banyak anak yang kurang sehat dikarenakan kelebihan berat badan, terlalu banyak menonton TV, duduk di depan komputer,

video *games*, dan lain-lain sehingga anak tersebut malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik, misalnya bermain bersama teman sebaya. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak memiliki fondasi ini (Bompa & Haff, 2009).

Kenyataan, telah terjadi kesenjangan antara konsep di atas dengan aplikasi di lapangan, banyak perkumpulan yang mengkhususkan untuk satu cabang olahraga saja pada anak di bawah 12 tahun, dengan dalih pembinaan usia dini. Akibatnya, banyak korban pada atlet yang tidak mampu mencapai kinerja optimal pada usia emas. Praktik melatih anak yang spartan, ambisius, dan tidak mengacu pada penerapan ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan, serta kurang bertanggung jawab, menghasilkan berbagai akibat yang buruk yang disebabkan oleh berbagai aspek seperti psikologis, fisiologis, dan fisik.

Di samping itu juga, status kesegaran jasmani peserta didik juga sangat berpengaruh pada pembinaan multilateral. Berdasarkan data dari (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2016), bahwa status kesegaran jasmani peserta didik dapat dilihat dari tingkat kesegaran jasmaninya yaitu kategori kurang sekali dengan persentase 11%, kategori kurang dengan persentase 45,8%, kategori sedang dengan persentase 36,5%, kategori baik dengan persentase 4,1%, dan kategori baik sekali dengan persentase 0,3%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik masih kurang. Jadi, diperlukan pembinaan multilateral dimulai dari sejak dini agar bakat anak dapat terlihat dari gerakan yang diperagakan serta dengan multilateral juga aktivitas gerak anak dapat meminimalisir cedera yang dapat berakibat fatal bagi perkembangan anak khususnya dalam aktivitas gerak olahraga.

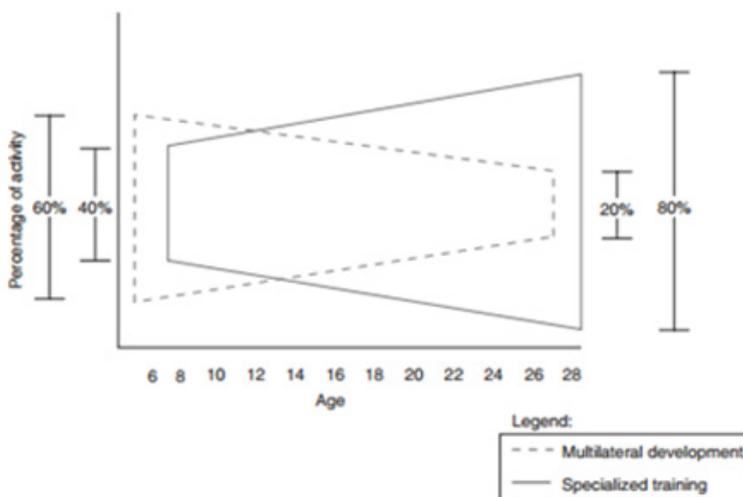
A. Prinsip Perkembangan Multilateral

Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam berbagai kegiatan pendidikan. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana pengajaran khusus dapat terjadi, kegiatan awal harus memperhatikan perkembangan

multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan sering berkaitan. Suatu latihan memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung ke arah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh (Budiwanto, 2012).

Prinsip multilateral akan digunakan dalam latihan anak-anak dan junior. Namun, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Namun, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa T. O., 1994).

Usia pengembangan multilateral merupakan usia pertumbuhan di mana terjadi pengembangan berbagai potensi untuk menuju pada pembinaan di masa yang akan datang (Lumintuarso, 2013). Pada usia multilateral anak sebaiknya diperkenalkan pada aktivitas olah gerak secara menyeluruh untuk membangun komponen fisiknya secara keseluruhan sehingga anak akan siap untuk selanjutnya masuk ke tahap latihan spesialisasi. Usia yang tepat untuk memasuki tahap latihan spesialisasi menjadi sangat penting untuk diketahui dan diterapkan dalam latihan. Secara umum, perbandingan usia untuk memasuki tahap multilateral dan menuju tahap spesialisasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan antara Perkembangan Multilateral dan Spesialisasi Latihan untuk Usia yang Berbeda (Sumber: (Bompa & Carrera, Conditioning Young Athletes, 2015).

Sekali anak memasuki tahap spesialisasi, maka anak harus siap menghadapi latihan yang spesifik untuk meningkatkan kemampuan fisik, fisiologis, dan mentalnya. Peran pelatih berpengalaman sangat penting dalam proses penahanan latihan. Pelatih harus benar-benar mempertimbangkan kemampuan/bakat anak untuk secara berkelanjutan dibina dalam cabang olahraga tertentu. Jika anak terlalu dini memasuki tahap spesialisasi, akan berdampak buruk pada prestasi anak itu sendiri dibandingkan dengan anak yang melalui tahap latihan multilateral terlebih dahulu seperti yang tertera pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Perbandingan Spesialisasi Dini dan Program Multilateral

Early Specialization	Multilateral Program
Kemajuan penampilan cepat	Kemajuan penampilan lambat
Pencapaian Penampilan terbaik terjadi pada usia 15-16 tahun karena adaptasi yang cepat	Penampilan terbaik terjadi pada usia 18 lebih (usia kematangan fisiologi dan psikologi)
Ketidaktepatan penampilan dalam kompetisi	Ketetapan penampilan dalam kompetisi
Banyak atlet yang kelelahan dan keluar dari olahraga saat berusia 18 tahun	Kehidupan sebagai atlet lebih lama
Mudah cedera karena adaptasi yang dipaksakan	Jarang cedera

(Sumber: Bompa & Carrera, Conditioning Young Athletes, 2015)

Sasaran sesuai penahapan pembinaan sebagai berikut:

1. Multilateral, sasarannya adalah usia 6 – 16 tahun, *multiskill*, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, melempar, merangkak, memanjat, dan lain-lain). Fondasi dalam belajar teknik dan gerakan yang bervariasi.
2. Latihan spesialisasi, sasarannya adalah usia 15 – 19 tahun. Materi disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotorik, energi dominan, dan klasifikasi keterampilan.
3. Prestasi, sasarannya adalah pencapaian prestasi maksimal pada usia >19 tahun dan penjagaan agar prestasi stabil bahkan lebih baik lagi.

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar, mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar mereka memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu, berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjerus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini.

Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi saling ketergantungan antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faalih dengan psikologis. Banyak atlet di dunia yang mengalami perkembangan prestasi mengagumkan karena mereka menganut prinsip perkembangan multilateral ini, seperti Bruce Jenner juara lomba Olimpiade Montreal, Nadia Comaneci pesenam andal dari Rumania, Janet Evans kampiun renang di Olimpiade Seoul, Chris Evans petenis cantik dari USA.

B. Pengembangan Keterampilan Multilateral (*Multilateral Skill Development*) dan Pengembangan Fisik Multilateral (*Multilateral Physical Development*)

Pengembangan keterampilan multilateral bagi setiap anak/atlet muda harus melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan dasar motoric maupun gerak dasar keterampilan. Kemampuan dasar motorik meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulative, sedangkan kemampuan gerak dasar meliputi berbagai kecabangan olahraga. Pengembangan ini untuk menghindari spesialisasi dini + *Burn out* = *drop out*. Pengembangan fisik multilateral bagi setiap anak perlu melaksanakan pengembangan fitness (kemampuan biomotot) yang menyeluruh untuk memberikan fondasi yang kuat terhadap pengembangan selanjutnya. Pengembangan ini dapat menghindari dari *Burn out* + cedera = *drop out*.

C. Manfaat Pengembangan Multilateral

1. Membentuk kebugaran secara menyeluruh: jasmani, rohani dan sosial.
2. Merupakan fondasi kecabangan olahraga di masa akan datang.
3. Sebagai sarana dalam menemukan bakat anak.
4. Menempatkan anak sebagai anak, bukan sebagai orang dewasa dalam ukuran kecil.

D. Pembelajaran Multilateral dalam Pendidikan Jasmani

Sebuah proses pembelajaran akan berhasil dengan baik bilamana ditunjang dengan kemampuan guru dalam menciptakan situasi belajar mengajar. Peran seorang guru sebagai tenaga profesional sangat sentral dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan. Namun, faktanya berbanding terbalik bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani yang penguasaan terhadap materi dan metode pengajaran masih relatif berada di bawah standar (Gustiawati, 2016). Bahkan banyak guru yang tidak berhasil dalam mengembangkan motorik anak dengan baik (Dyson, 2014).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008). Aktivitas tersebut dirancang sedemikian rupa agar peserta didik mendapatkan pengalaman belajar serta mengembangkan kepribadian jasmani peserta didik secara menyeluruh (Masega & Kristiyandaru, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki peran besar terhadap bagaimana menciptakan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani yang berpengaruh besar terhadap perkembangan siswa seutuhnya. Sekolah berwawasan kebugaran jasmani memberikan manfaat untuk warga sekolah bukan hanya siswa akan lebih produktif, serta perbaikan mekanisme fisiologis (Mashud, 2016).

Aktivitas gerak pada pembelajaran pendidikan jasmani pada jenjang anak usia dini khususnya siswa sekolah dasar lebih banyak menekankan pada bagaimana meningkatkan multilateral motorik anak. Materi pembelajaran untuk siswa sekolah dasar lebih menekankan pada tahap perkembangan (Kostelnik, Soderman, & Whiren, 2017) dan sesuai dengan kemampuan motoriknya (Campbell, Combs, Kovar, Napper-Owen, & Worrell, 2009) di mana anak pada usia dini merupakan usia emas. Pada usia ini, kemampuan fisik dan seluruh kemampuannya sedang tumbuh dan berkembang dengan baik. Pemahaman konsep gerakan perlu dimengerti terlebih dahulu sebelum melakukan tugas gerakan (Mustafa & Winarno, 2020).

Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar materi keterampilan gerak dasar dan koordinasi gerak sangat urgen diberikan kepada siswa. Gerak dasar dan koordinasi gerak mengapa sangat urgen karena bagian dari kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh (Husdarta, 2010). Pembelajaran gerak harus dimulai sejak usia muda dalam upaya mempersiapkan peserta didik untuk perkembangan pembinaan (Suhairi & Dewi, 2020).

Pembelajaran multilateral merupakan suatu pembelajaran yang tidak lepas dari Pendidikan Jasmani yang ada di setiap satuan pendidikan, baik di tingkat pendidikan anak usia dini sampai ke tingkat perguruan tinggi. Pembelajaran multilateral ini memiliki beberapa bagian dari suatu model pembelajaran multilateral antara lain: atletik dan/atau senam, permainan, bola besar, bola kecil, dan olahraga dengan alat.

Daftar Pustaka

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. 5th ed. USA: Human Kinetics.
- Campbell, K., Combs, C., Kovar, S., Napper-Owen, G., & Worrell, V. (2009). *Elementary Teachers as Movement Educators*. Boston: McGraw-Hill.

- Dyson, B. (2014). Quality Physical Education: A Commentary on Effective Physical Education Teaching. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 144–152.
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 1–10.
- Gustiawati, R. (2016). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 1(1), 27–31.
- Husdarta. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Kostelnik, M. J., Soderman, A. K., & Whiren, A. P. (2017). *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini Berbasis Perkembangan Anak (Developmentally Appropriate Practices)*. Jakarta: Kencana.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Masega, R. E., & Kristiyandaru, A. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Inovatif (Model IU-07-1) terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Servis Bawah Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 56–61.
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 75–86.
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 1–12.

- Pratiwi, E., & Okataviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 179-188.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2016). *Status Kesegaran Jasmani Siswa*. Jakarta: Depdiknas.
- Rizky, O. B., & Chairuna, C. (2017). Studi Deskriptif Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas A PAUD IT Baitul Izzah Kota Bengkulu. *Multilateral: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 16-18.
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2020). *Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Bermain Bolavoli (N. Hardika, ed.)*. Jakarta: CV. Neisha Mediatama.