

MEMBENTUK GERAK DASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

**Yulingga Nanda Hanief
Sugito**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
yulingganandahanief@unpkediri.ac.id

Abstrak

Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan disekolah dasar (SD).

Gerak dasar mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak. Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak.

Kata kunci : Gerak dasar, permainan tradisional.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kongnitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Di dalam kurikulum 2004 (Anwar, 2005) dijelaskan bahwa pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan

moral melalui aktivitas jasmani yang dirancang sedemikian rupa secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletakan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut BNSP (2006: 2) bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifudin dan Muhadi, 1992: 24). Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan disekolah dasar (SD).

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Para siswa sekolah dasar seringkali mengalami

hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya.

Dari pembelajaran keterampilan tersebut, ternyata siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

Lutan (2001: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Berbagai macam bentuk permainan dapat digunakan oleh Guru Penjas untuk membentuk gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulasi. Salah satu bentuk permainan tersebut adalah permainan olahraga tradisional.

Permainan tradisional merupakan suatu kekayaan budaya bangsa yang mempunyai nilai-nilai luhur yang dapat diwariskan kepada anak-anak sebagai generasi penerus bangsa. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak. Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak. Permainan tradisional juga mampu mengasah aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan anak untuk menunda kepuasan, bisa bersabar, tidak mudah tersinggung, rasa percaya diri, sikap pantang menyerah, dan sebagainya.

GERAK LOKOMOTOR

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skiping,rolling,dan memanjat.

a. Berjalan

Berjalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah salah satu kaki tetap menumpu pada dasar pijakan. Dengan konsep di atas, berjalan dapat

dilakukan dengan kaki, dengan tangan, dengan kaki dan tangan, dengan tubuh; demikian juga arahnya, ke depan dan ke belakang, ke samping kiri dan kanan, dalam hal usaha, bisa cepat, lambat, keras, perlahan, terhenti-henti, berkelanjutan; dalam hal keterhubungan, bisa di sekitar ruangan, di sekitar teman sendiri, melintasi atau melangkahi alat, dsb.

b. Berlari

Berlari adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah badan dalam keadaan melayang di udara. Aplikasikan konsep-konsep di atas, sesuai dengan tema berlari.

c. Berjingkat

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan satu kaki, menumpu dan mendarat menggunakan satu kaki, sedangkan satu kaki yang lain ditekuk pada bagian lutut sehingga tidak menyentuh tanah. Keterampilan berjingkat selain sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari juga sering digunakan dalam aktivitas motorik pada beberapa cabang olahraga seperti lompat jangkit, sepak bola, bola voli dan bola basket.

d. Meloncat

Meloncat adalah gerakan memindahkan tubuh dengan menggunakan dua atau satu kaki tumpu dari satu ketinggian dan mendarat tidak harus menggunakan kaki.

e. Menderap

Menderap atau mencongkang adalah gerakan berjalan dipadukan dengan lompat (leaping), arah dapat ke depan maupun ke belakang. Gerakan ini seperti kuda pada saat berlari kencang (menderap), tetapi hanya dilakukan dengan menggunakan dua kaki.

f. Merayap

Merayap adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi tubuh telungkup di atas permukaan, tangan dan kaki kiri atau kanan digerakkan maju secara bersama-sama, kemudian kaki mendorong tubuh ke depan, dan kepala sedikit diangkat untuk melihat ke depan.

g. Memanjat

Memanjat adalah gerakan ke atas atau ke bawah dengan menggunakan kedua tangan dan kaki. Biasanya anggota tubuh bagian atas sebagai alat kontrol utama agar tidak jatuh.

GERAK NON LOKOMOTOR

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

a. Latihan Menghindar

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain.

b. Latihan peregangan

Latihan peregangan adalah latihan mengulur otot tubuh, dengan jalan melakukan fleksi atau ekstensi atau dengan cara yang lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian makin lama-makin berat sampai hitungan delapan.

c. Memutar (meliuk) dan Berputar

Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.

d. Bergantung

Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali. Meskipun sudah memasuki usia SMP, tidak semua anak dapat melakukan bergantung mengangkat tubuh (pull-up), sehingga untuk mereka cukup belajar menggantung dengan jalan tangan memegang palang atau pada tali.

e. Menarik dan mendorong

Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.

GERAK MANIPULASI

Gerakan manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Dilihat dari jenisnya, keterampilan manipulatif dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

- ✓ Menjauhkan obyek: melempar, memukul, menendang.
- ✓ Menambah penguasaan: menangkap, mengumpulkan, mengambil.
- ✓ Bergerak bersama: membawa, memantul-mantulkan (*dribbling*).

a. Menggelindingkan benda

Mengelindingkan benda dapat berupa benda bulat seperti bola, atau benda yang berbentuk lingkaran, seperti cakram, ban sepeda dan sebagainya. Guru harus memilih benda-benda tersebut yang berat dan ukurannya sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan motoriknya.

b. Melempar

Melempar merupakan gerak manipulatif untuk menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan.

c. Menangkap

Menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan momentum suatu obyek dengan menggunakan tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan visual untuk mengikuti gerakan obyek.

d. Menendang

Menendang adalah keterampilan gerak manipulatif di mana kaki digunakan untuk memukul obyek. Latihan menendang dapat dilakukan dengan dua bentuk, yaitu menendang obyek yang ada di tanah, dan menendang obyek dengan cara voli (obyek masih berada di udara).

e. Menggiring

Menggiring bola adalah keterampilan gerak manipulatif yang menggunakan koordinasi antara mata-kaki dan mata-tangan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam permainan sepak bola menggiring bola dilakukan dengan menggunakan kaki, sedangkan dalam permainan bola basket menggiring bola dilakukan dengan menggunakan tangan dengan jalan bola dipantul-pantulkan ke lantai.

f. Memukul

Memukul adalah suatu aksi menggunakan satu atau dua tangan atau suatu alat untuk mendorong (memberikan daya pada) suatu obyek. Anak-anak kelas satu dan dua masih sulit memukul benda bergerak, dan memukul menggunakan tongkat yang bulat, karena kesadaran visualnya masih rendah. Untuk melatih keterampilan memukul sebaiknya menggunakan alat pemukul yang pipih dengan permukaan untuk memukul lebar, sedangkan bola yang digunakan sebaiknya bola yang ringan.

PERMAINAN TRADISIONAL

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TI) hampir menggusur permainan tradisional. Anak-anak sekarang lebih banyak permainan berbasis TI. Play Station, game online, facebook, twiter, dan masih banyak lagi permainan-permainan yang lain. Permainan tradisional pun kini perhalan tapi pasti ditinggalkan. Bahkan, anak-anak banyak yang tidak tahu beragam permainan tradisional yang dulu diwariskan turun-menurun. Walaupun tidak menutup kemungkinan, kadang-kadang masih dijumpai di sekitar kita, tetapi biasanya dalam rangka perayaan tujuh belasan atau festival dolanan anak.

Di sekolah, permainan tradisional dapat diperkenalkan melalui pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermaian, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan anak tetap merupakan permainan anak. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis anak dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa.

Dalam permainan tradisional, terdapat unsur gerak dasar baik lokomotor, non lokomotor maupun gerak manipulasi. Banyak bentuk permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar berlari, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Berikut beberapa bentuk permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar :

Permainan Tradisional “Terompah Panjang” atau “Bakiak”

Permainan terompah panjang sejak dulu sudah ada didaerah sepanjang perairan Sungai Rokan, baik Rokan Kiri maupun Rokan Kanan, Kabupaten Kampar, maupun Rokan dibagian Hilir, seperti dibagian Siapi – Api, Bengkalis, Riau. Kini, terompah panjang sudah merakyat. Tujuannya adalah untuk berolahraga, mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerja sama (kekompakan team). Manfaat permainan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran, ketegangan menurun, dan kemampuan kerja sama meningkat. Unsur gerak dasar yang ada dalam permainan ini adalah berjalan, berlari dan lain-lain.



Gambar 1. Permainan tradisional “Terompah Panjang” atau “Bakiak”

1. Tujuan

Melatih kerjasama antar anggota dalam satu team, menumbuhkan nilai sportivitas, melatih anak untuk berjalan dan berlari.

2. Jumlah Pemain

Jenis kelamin laki – laki dan perempuan yang tergabung dalam regu putra dan regu putri. Kelompok umur anak – anak 9 – 12 tahun, remaja 13 – 16 tahun, dewasa 17 tahun keatas.

3. Jenis Alat yang Digunakan

- Bendera start (peluit start);

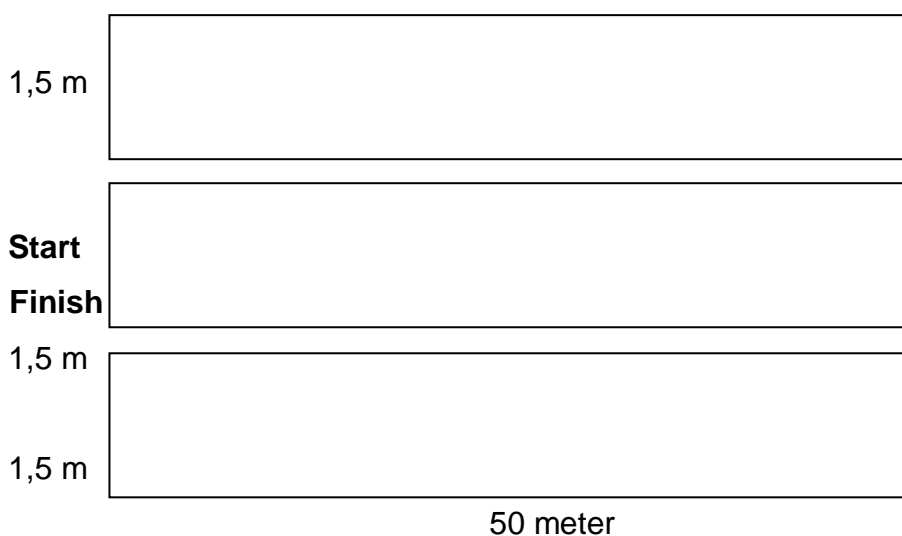
- Bendera – bendera kecil dari bahan: tangkai dari bambu dengan panjang 40 cm, bendera dibuat dari kain atau kertas berwarna merah dan biru berbentuk segitiga dengan ukuran bendera 27 cm. Jumlah bendera sesuai dengan jumlah lintasan yang dipakai.
- Kapur/tali untuk membuat lintasan;
- Terompah, terompah dibuat dari bahan balok / papan yang tebal, karet / ban, dan paku.

4. Ukuran Terompah:

- Panjang terompah untuk 3 orang 141 cm;
- Panjang terompah untuk 5 orang 235 cm;
- Lebar terompah 10 cm;
- Tebal terompah 2,5 cm;
- Berat terompah seluruhnya untuk terompah 3 orang 4 kg (sepasang) terompah 5 orang 8 kg (sepasang).

5. Lokasi Permainan Bakiak

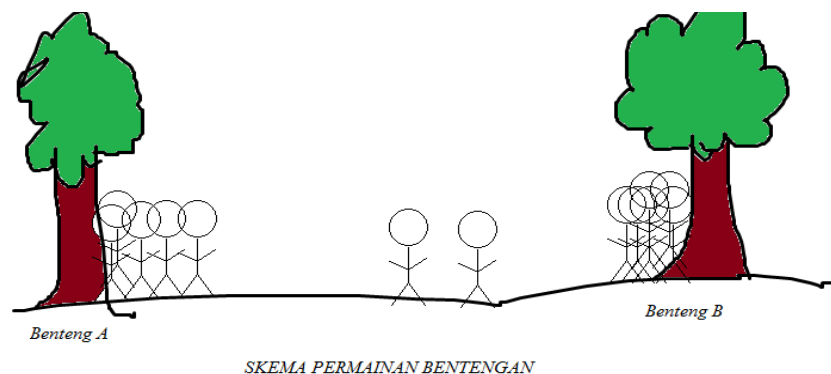
Permainan terompah panjang diadakan dilapangan terbuka, rata seperti stadion, lapangan umum, jalan raya (bila memungkinkan). Lapangan dibuat sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya tidak menghadap matahari. Panjang atau jarak lintasan: 50 meter, dengan lebar 4,5 meter, yang dibagi menjadi 3 lintasan (masing – masing lintasan lebar 1,5 meter). Antar lintasan diberi garis dari kapur atau diberi tali sebagai pembatas. Ujung lintasan diberi garis *start* dan garis *finish*.



Gambar 2. Lintasan Permainan Terompah Panjang atau Bakiak

Permainan Tradisional “Benteng”

Permainan tradisional “Benteng” merupakan permainan asli budaya bangsa Indonesia yang berkembang diberbagai daerah di Indonesia dengan nama permainan berbeda. Dalam buku Peraturan Permainan Benteng yang diterbitkan Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1985, menyebutkan bahwa sejarah perkembangan permainan “Benteng” ini tidak diketahui dengan pasti, yang jelas sejak masa anak-anak dan dimasa generasi kakek dan nenek, permainan ini sudah dikenal, digemari dan dimainkan oleh rakyat. Permainan ini disebut “Benteng”, karena masing-masing regu pada hakekatnya berusaha saling menyerang dan mempertahankan bentengnya, juga berusaha menghindarkan diri dari tangkapan/sentuhan musuhnya agar tidak tertawan.



Gambar 3. Skema permainan Bentengan



Gambar 4. Permainan Tradisional Benteng

1. Tujuan

Permainan “Benteng” adalah salah satu permainan asli rakyat Indonesia yang perlu dibina dan dilestarikan, mengingat dalam permainan

tersebut mengandung unsur positif dalam membentuk gerak dasar diantaranya adalah berlari, berjalan, menghindar, gerak memutar dan menangkap.

2. Jumlah Pemain Benteng

Permainan ini dimulai dengan dua kelompok yang masing - masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang.

3. Jenis Alat yang Digunakan

- (a) bendera dua helai 30 cm x 20 cm dengan warna yang berbeda
- (b) Tiang bendera : dua meter dari permukaan tanah dengan garis menengah 5 cm
- (c) garis menggunakan kapur/cat/line paper
- (d) sempritan
- (e) jam/stop watch
- (f) nomor dada;

4. Lokasi Permainan Benteng

Tempat/Lapangan, bentuk persegi panjang, ukuran 50 m x 50 m, daerah benteng berbentuk lingkaran berdiameter 3 meter. Lingkaran tersebut dengan jarak 10 meter dari garis belakang dan garis samping. Lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm. Sedangkan daerah tawanan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 meter x 1 meter;

Permainan Tradisional “Hadang” atau “Gobak Sodor”

Permainan ini ada di sebagian besar provinsi di Nusantara. Anak-anak desa pada masa dahulu sering memainkan permainan hadang di malam hari saat bulan purnama.



Gambar 5. Permainan Hadang atau Gobak Sodor

1. Tujuan

Membentuk gerak dasar berlari, menghindar, menangkap. Selain itu juga dapat mengisi waktu luang, bermain, meningkatkan kekompakan tim.

2. Jumlah Pemain Hadang

- a. Pemain terdiri dari 2 regu masing-masing 5 (lima) orang dan 3 (tiga) orang cadangan.
- b. Pertandingan hanya untuk beregu putra dan beregu putri.

3. Jenis Alat yang Digunakan

- a. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 40 cm. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat.
- b. Whiteboard/papan nilai untuk mencatat hasil.
- c. Kapur/tepung terigu/cat/line paper. Kapur atau tepung terigu digunakan apabila lapangan permainan di rumput atau tanah. Cat dan paper line digunakan apabila lapangan di atas lantai semen dan jalan beraspal.
- d. Peluit diperuntukkan pada kedua wasit yang akan memimpin pertandingan.
- e. Stopwatch.
- f. Meja dan kursi untuk kesekretariatan.
- g. Alat tulis kantor.
- h. Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan.
- i. Setiap regu diharuskan memakai kostum bernomor dada dan punggung ukuran 15 cm dari nomor 1 sampai nomor 8. Kapten regu diberi tanda pada lengan kanan berbentuk pita melingkar.

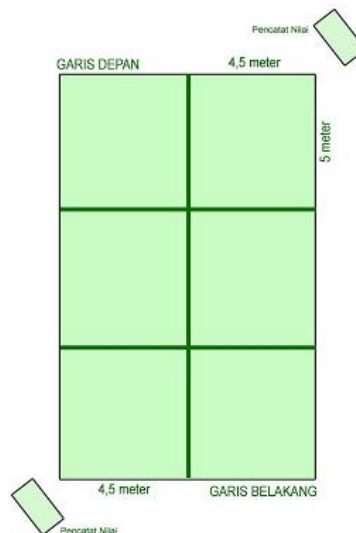
4. Lokasi Permainan Hadang

Lapangan permainan dapat di buat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Bentuk lapangan empat persegi panjang berpetak-petak dengan ukuran :

- Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter.
- Lapangan pertandingan ditandai dengan garis selebar 5 cm.

- Garis pembagi lapangan menjadi 2 (dua) bagian memanjang disebut garis tengah.



Gambar 6. Lapangan Permainan Hadang atau Gobak Sodor

KESIMPULAN

Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak, sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, meloncat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain. Permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar untuk siswa sekolah dasar berbagai macam bentuknya, diantaranya adalah permainan tradisional terompah panjang atau bakiak, permainan tradisional benteng dan permainan tradisional hadang atau gobak sodor.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Blasworo. "Olahraga Tradisional Benteng". 12 Juni 2015. <http://www.formi-pb.or.id/olahraga-tradisional-benteng.html>
- Anonim. "Benteng : Permainan Tradisional yang Memerlukan Strategi". 12 Juni 2015. <http://ensiklomini.blogspot.com/2013/05/benteng-permainan-tradisional-yang.html>
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Isi Pendidikan Jasmani Kelas 1-6*.
- Buku Panduan Pelatihan Standarisasi Wasit/Juri Olahraga Tradisional se-Jawa Timur Tahun 2015.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. (Disertasi). Jakarta: PPS UNJ.
- Lutan, R. (1988). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Akademi.
- Patty, A.M. (2008). *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.