



## Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Tunarungu SLB Negeri Keleyan

**Depi Ratnasari**

Universitas Trunojoyo Madura

E-mail : [210611100048@student.trunojoyo.ac.id](mailto:210611100048@student.trunojoyo.ac.id)

**Nova Estu Harsiwi**

Univeristas Trunojoyo Madura

E-mail : [nova.harsiwi@trunojoyo.ac.id](mailto:nova.harsiwi@trunojoyo.ac.id)

Alamat: Universitas Trunojoyo Madura, Bangkalan, Madura, Jawa Timur

Korespondensi penulis : [210611100048@student.trunojoyo.ac.id](mailto:210611100048@student.trunojoyo.ac.id)

**Abstract :** *Keleyan Bangkalan State SLB is a formal educational institution that provides services for children with special needs, one of which is the deaf. Keleyan State SLB provides extracurricular dance learning activities as one of the mandatory lessons. This research aims to (1) describe the implementation of extracurricular dance learning for deaf students at Keleyan State Special School, (2) describe the impact of implementing extracurricular dance learning for deaf students at Keleyan State Special School. This type of research uses qualitative in the form of descriptive. Data collection methods use observation, interviews and documentation. The data analysis techniques used in this research are collecting data, reducing data, presenting data, and drawing conclusions. The results of this research indicate that extracurricular dance learning activities for deaf students at Keleyan State Special School use the total method and counting techniques. In the learning process, these methods and techniques can make it easier for each student to communicate according to their respective abilities without pressure from anyone and are able to easily memorize movements through counting. Extracurricular dance learning has a positive impact in increasing the confidence of deaf students. Having a sense of self-confidence in deaf students will make them aware that deficiencies are not always an obstacle in life, deficiencies can also look special, and help deaf students blend in without feeling inferior. Dancing can also be an illustration of harmony, creativity, beauty and sensitivity to the environment.*

**Keywords:** *Dance Extracurricular, Confident, Deaf*

**Abstrak :** SLB Negeri Keleyan Bangkalan ialah lembaga pendidikan formal yang menyediakan pelayanan bagi Anak Berkebutuhan Khusus salah satunya tunarungu. SLB Negeri Keleyan menyediakan kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari sebagai salah satu pembelajaran yang bersifat wajib. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan, (2) mendeskripsikan dampak pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan. Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif berupa deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, serta dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan menggunakan metode komtal dan teknik hitungan. Dalam proses pembelajaran metode dan teknik ini dapat mempermudah setiap siswa berkomunikasi sesuai kemampuannya masing-masing tanpa tekanan dari siapapun serta mampu dengan mudah menghafalkan gerakan melalui hitungan. Pembelajaran ekstrakurikuler tari berdampak positif dalam meningkatkan rasa percaya siswa tunarungu. Adanya rasa percaya diri pada siswa tunarungu akan menyadarkan bahwa kekurangan tidak selamanya menjadi sebuah hambatan dalam hidup, kekurang juga dapat terlihat istimewa, serta membantu siswa tunarungu berbaur tanpa adanya rasa minder. Menari juga mampu menjadi gambaran mengenai keharmonisan, kreatifitas, keindahan dan kepekaan diri terhadap lingkungan.

**Kata kunci:** Ekstrakurikuler Tari, Percaya Diri, Tunarungu

## **LATAR BELAKANG**

Pendidikan ialah usaha sadar dalam merancang peserta didik melewati tahap membimbing pelajaran serta melatih untuk perannya untuk masa yang akan datang. (Sari, 2013) Dalam pendidikan termuat kegiatan belajar mengajar yang mengaitkan interaksi antara guru, siswa, serta materi pelajaran. Pendidikan menjadi peran penting untuk perkembangan individu dan kemajuan masyarakat secara keseluruhan, karena membantu dalam membentuk kemampuan kritis, kreatif, dan sosial seseorang. Pendidikan menjadi hal wajib yang tidak dapat dibedakan melalui jenis kelamin, ras, status sosial, agama, dan kondisi mental serta fisik seseorang. Terdapat diantara ciptaan-Nya yang tercipta mempunyai keterbatasan mental maupun mental. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) juga wajib menuntut pendidikan agar mampu memupuk pengetahuan, keterampilan dan bakat yang mereka miliki dengan jalur yang dapat ditempuh melalui pendidikan seni. (Dima, 2015)

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Keleyan yang terletak di jalan Raya Keleyan No.18 Bangkalan, merupakan salah satu sekolah di Bangkalan yang terdapat bermacam Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang salah satunya tunarungu. SLB Negeri Keleyan terdiri dari tingkatan SD sampai SMA. SLB Negeri Keleyan memiliki beberapa pembelajaran ekstrakurikuler seperti menari, memasak, pramuka olahraga dan melukis. Pembelajaran ekstrakurikuler tari menjadi strategi dalam membantu anak tunarungu dalam berkembang.

Pembelajaran ekstrakurikuler ialah kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang bertujuan agar mendukung siswa mengembangkan kemampuannya cocok dengan minat, kebutuhan, potensi, dan bakat mereka. Terdapat berbagai macam ekstrakurikuler salah satunya yakni ekstrakurikuler tari, ekstrakurikuler tari ini merupakan bentuk kegiatan dalam bidang kesenian. Tujuan kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari ialah menumbuhkan rasa artistik serta estetika sehingga terbentuklah sikap kreatif, apresiatif, dan kritis pada diri siswa. Selain itu juga dapat melatih disiplin, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi rasa ego. Pembelajaran ekstrakurikuler tari ini sebagai media terapi pendengaran serta mengasah fokus maupun konsentrasi pada siswa tunarungu. Pada pembelajaran ekstrakurikuler tari hampir seluruh siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan mengikutinya dengan semangat. Melihat

kondisi siswa tunarungu dalam pemilihan materi lebih cenderung kepada materi yang gampang ditirukan serta mempunyai tempo hitungan jelas dan tidak menyulitkan.

Tuna rungu merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang tidak atau kurang dapat mendengarkan suara atau bunyi yang diakibatkan dari kerusakan atau tidak berfungsinya alat pendengaran dengan baik akibatnya dapat menghambat perkembangan dalam berbahasa. Penyandang tunarungu di SLB Negeri Keleyan biasanya memiliki perasaan yang rendah diri dan merasa diasingkan. Seorang tunarungu akan cenderung tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan luas. Kepercayaan diri ini perlu adanya bimbingan ataupun pendidikan sehingga akan membantu mereka optimis akan masa depannya. Percaya diri ialah rasa yakin bahwa ia mempunyai kapasitas dalam memutuskan sesuatu untuk sampai pada tujuan tertentu. Dengan adanya kepercayaan diri, seseorang tuna rungu akan sadar dengan eksistensi yang ada pada dirinya. Seseorang yang percaya diri akan mempunyai inisiatif, optimis serta kreatif terhadap masa depannya, serta mampu menyadari kelemahan dan kelebihanannya.

Hasil dari pembelajaran ekstrakurikuler tari yang telah dicapai yakni pada tingkat SMP pernah mendapatkan juara III tingkat kecamatan, siswa tunarungu di SLB Negeri Keleyan juga kerap tampil ketika acara-acara sekolah sebagai penerimaan tamu-tamu penting yang hadir ke sekolah. Ekstrakurikuler tari juga menjadi penilaian rapot siswa, hal ini dilakukan untuk penilaian tambahan dalam keaktifan serta kreatifitas siswa. Berdasarkan fakta diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat topik pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu di SLB Negeri Keleyan Bangkalan. Tujuan dari mengangkat topik tersebut yakni untuk: (1) mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan, (2) mendeskripsikan dampak pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan.

## **METODE PENELITIAN**

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berupa deskriptif. Pendekatan ini diambil untuk mendeskripsikan pembelajaran ekstrakurikuler pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan. Menurut Sukmadinata (2016:60) penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis peristiwa, aktivitas sosial, kejadian, kepercayaan, sikap, persepsi, serta pemikiran seseorang ataupun kelompok.

Objek yang diambil di penelitian ini ialah pembelajaran ekstrakurikuler pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan. Lokasi penelitian ini di jalan Raya Keleyan No.18 Bangkalan. Teknik pengumpulan data ialah salah satu bagian penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data ialah langkah yang strategis dalam suatu penelitian. Adanya penelitian bertujuan agar memperoleh data. (Sugiyono 2016:224)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi ialah suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan melakukan pengamatan pada kegiatan yang sedang berlangsung (Sukmadinata, 2016:220). Observasi bertujuan untuk memperoleh bayangan mengenai bagaimana kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari untuk siswa tunarungu. Wawancara yakni suatu teknik pengumpulan data yang dilaksanakan secara lisan dalam pertemuan tatap muka. Dilakukan wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih mengenai topik pembahasan. Teknik wawancara yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara terstruktur dan terbuka. Menurut Sukmadita (2016:221) dokumentasi ialah suatu teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan dan mengulas dokumen-dokumen, baik dokumen video, tertulis, gambar, ataupun elektronik lainnya. Dokumentasi dilakukan pada saat siswa tunarungu melaksanakan aktivitas menari.

Pada penelitian ini peneliti mengenakan alat tulis berupa buku sebagai alat mencatat selama prosedur pengamatan, serta mengambil foto untuk setiap kegiatan penelitian.

Teknik analisis data yang dilaksanakan peneliti yaitu mengumpulkan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data ialah merangkum data, memilih hal pokok, memfokuskan hal penting, dan menentukan konsepnya. Melalui teknik ini peneliti mendapatkan data bagaimana pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan, setelah mendapatkan data tersebut peneliti merangkum data, mengelompokkan data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi serta mengkategorikannya sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Dalam penyajian data disusun sesuai dengan urutan pelaksanaannya yakni pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan, dan dilanjutkan dampak pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler tari pada siswa tunarungu SLB Negeri Keleyan. Setelah melakukan seluruh tahapan maka langkah selanjutnya yakni penarikan kesimpulan yang berisi penyajian temuan hasil penelitian yang merupakan jawaban dari rumusan masalah penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Profil SLB Negeri Keleyan**

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Keleyan beralamat di jalan Raya Keleyan No.18 Bangkalan. Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Keleyan ialah lembaga pendidikan formal untuk siswa yang mempunyai keterbatasan atau kebutuhan khusus. SLB Negeri Keleyan berdiri sejak tahun 2000. Saat ini SLB Negeri Keleyan dikepalai sekolah oleh bapak Syaiful Hudha, S.Pd.. SLB Negeri Keleyan terdiri dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Sekolah ini terletak tepat di pinggir jalan raya, namun meski begitu pelaksanaan pembelajaran tetap kondusif. Bangunan ruang di SLB Negeri Keleyan memang tidak terlalu besar akan tetapi penempatan ruang kelas yang baik sehingga terlihat rapi dan bersih. Di SLB Negeri Keleyan juga sangat memperhatikan kebersihan sehingga siswa-siswa mampu belajar dengan nyaman, aman serta lebih terjamin.

Pelayanan pendidikan di SLB Negeri Keleyan bertujuan agar anak yang memiliki keterbatasan mampu mendapatkan ilmu dari pelayanan pendidikan yang layak walaupun dengan keadaan yang tidak sempurna. Semakin bertambahnya tahun ketahun, terdapat banyak perubahan dalam hal positif yang terlihat di SLB Negeri Keleyan mulai dari bertambahnya jumlah siswa, bertambahnya jumlah tenaga pendidik yang profesional dibidangnya, lokasi memadai dan mudah dijangkau serta dekat dengan jalan raya. Pada program ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat, serta keterampilan yang dimiliki siswa. Ekstrakurikuler yang terdapat di SLB Negeri Keleyan di antaranya menari, memasak, pramuka, olahraga dan melukis. Kegiatan pembelajaran ini bersifat wajib untuk diikuti oleh para siswa berkebutuhan khusus.

### **Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari Pada Siswa Tunarungu SLB Negeri Keleyan**

Kegiatan pembelajaran tari yang dilakukan di SLB Negeri Keleyan menjadi bahan penelitian yakni pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari. Pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan di bimbing oleh Sus Dilla Rahayu. Tujuan kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan adalah salah satu cara siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekitar. Dari kegiatan ini guru berharap agar rasa minder pada diri siswa hilang dan berganti dengan rasa bangga bahwa dengan keterbatasan yang mereka miliki namun mereka tetap dapat menari seperti anak normal pada umumnya.

Kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan mempunyai strategi dalam pelaksanaannya. Terdapat pula strategi yang dilakukan yakni :

1. Adanya motivasi serta sapaan sebelum kegiatan ekstrakurikuler tari dilaksanakan.
2. Penyampaian materi secara bertahap dan berkesinambungan.
3. Adanya pendekatan secara individual dengan siswa.

Strategi tersebut bertujuan untuk menumbuhkan minat siswa, memudahkan dalam penyampaian materi, membuat suasana belajar yang nyaman dan asyik, serta memudahkan siswa menghafal dan memahami materi. Selain menggunakan strategi pembelajaran yang efektif, guru juga menerapkan metode Komtal (komunikasi total).

Metode komtal ialah suatu metode berkomunikasi dengan siswa yang memiliki keterbatasan serta sulit berkomunikasi sehingga metode ini dapat mendukung siswa dalam penyampaian komunikasi melalui bahasa-bahasa isyarat. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler tari metode ini digunakan dengan bahasa isyarat tangan untuk menyimbolkan gerakan dasar tari. Pengenalan gerak dasar tari meliputi gerak atau posisi tubuh, tangan, kaki, dan kepala. Teknik hitungan juga menjadi teknik mempermudah dalam penyampaian gerakan tari. Teknik hitungan terdiri dari satu hingga delapan dengan ejaan angka isyarat jari. Melalui isyarat ini siswa dapat dengan mandiri menghitung dalam hati menyesuaikan gerakan.

Kegiatan ekstrakurikuler tari diadakan setiap hari sabtu. Pembelajaran ekstrakurikuler tari bersifat wajib bagi seluruh siswa tunarungu di SLB Negeri Keleyan yang berjumlah 15 peserta. Pada saat pelaksanaan semua siswa benar-benar aktif dan tertarik dengan kegiatan menari. Kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler tari dilaksanakan di ruang tari. Kegiatan ekstrakurikuler tari ini juga dibantu oleh media pembelajaran seperti CD yang berupa audio yang dapat memutarakan berbagai bunyi akibatnya mampu melatih kepekaan bunyi pada siswa tunarungu.

### **Dampak Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari Pada Siswa Tunarungu SLB Negeri Keleyan**

Kegiatan ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan pastinya mempunyai dampak positif untuk siswa tunarungu. Dampak positif dari kegiatan tari dapat dilihat dari hilangnya rasa takut serta bagaimana cara siswa tunarungu mengatasinya, mampu memupuk rasa berani ketika berhubungan dengan masyarakat umum, menumbuhkan rasa percaya diri pada diri siswa sebab mereka akan merasa mampu melakukan kegiatan yang umumnya dilaksanakan oleh siswa normal. Belajar menari mampu menjadi gambaran bagi siswa tunarungu mengenai keharmonisan, kreatifitas, keindahan serta kepekaan diri terhadap lingkungan. Menari juga mampu menjadikan tubuh lebih luwes dan mengembangkan kelenturan. Dilihat dari aspek psikologis menari mampu mengurangi rasa stres serta menimbulkan rasa bahagia pada diri siswa tunarungu sehingga mampu meningkatkan keceriaan serta kesabaran.

Dilaksanakannya pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan pastinya dengan adanya manfaat serta tujuan tertentu. Sesuai dengan hasil fakta yang

terdapat dilapangan bahwa seni tari memberikan dampak positif bagi pertumbuhan fisik serta psikis siswa tunarungu. Banyak yang belum mengetahui bagaimana cara siswa tunarungu dalam belajar menari hanya pada pendengaran saja yang membedakan mereka dengan naak normal umumnya, untuk siswa tunarungu ketika memahami tenaga, ruang, gerak, waktu, dan ekspresi tidaklah terlalu sulit. Mereka tunarungu mampu menirukan dengan bertahap model-model garak meskipun harus dilakukan berulang kali dengan waktu yang lama.

Manfaat dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari secara umum mampu mengasah kelenturan tubuh, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan motorik, dan konsentrasi. Dalam belajar tari rasa percaya diri itu akan tumbuh dan berkembang sehingga akan membuat siswa tunarungu tidak menjadi pesimis akan kekurangannya dalam mendengar. Percaya diri dalam diri siswa tunarungu dapat menjadi terapi pendengaran. Melalui kegiatan ekstrakurikuler tari membuat siswa tunarungu lebih bersemangat dalam usaha mendengarkan bunyi, oleh karena itu secara tidak langsung maka indera pendengarannya akan terpengaruh serta terangsang untuk berusaha mendengar, sehingga pembelajaran ekstrakurikuler tari ini dapat dikatakan bermanfaat untuk media terapi pendengaran.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan pertama, dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan pada siswa tunarungu didukung ole beberapa aspek diantaranya yaitu, metode, meteri, tujuan, strategi, serta media pembelajaran. Metode yang digunakan yaitu metode Komtal yang disesuaikan dengan kebutuhan tiap individual, tujuannya agar setiap siswa mampu berkomunikasi sesuai kemampuannya. Strategi yang dilakukan dengan melakukan pendekatan secara bertahap dengan siswa tunarungu. Media pembelajaran yang berupa audio CD tari untuk terapi pendengaran.

Kedua, pembelajaran ekstrakurikuler tari di SLB Negeri Keleyan mempunyai dampak positif bagi siswa tunarungu diantaranya melatih diri mengenal keindahan, keluwesan, pengaturan emosi, kepekaan rasa, pengendalian diri, keindahan, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Menari juga mempunyai manfaat untuk membentuk karakter siswa dalam memahami diri guna memperkaya kesempatan berharga dalam hidupnya. Selain itu kurangnya kemampuan dalam mendengar membuat siswa tunarungu mampu menyatukan antara irama dan gerakan, sehingga kesesuaian dan keserasian dalam menari dapat terlihat dengan indah. Kegiatan menari menghasilkan banyak manfaat salah satunya yang paling penting yakni tumbuhnya rasa percaya diri siswa tunarungu. Dari adanya rasa percaya diri, siswa tunarungu akan sadar bahwa kekurangan tidak selamanya menjadi sebuah hambatan dalam hidup, kekurang juga dapat terlihat istimewa. Percaya diri dapat membantu siswa tunarungu berbaur dengan lingkungan yang luas tanpa adanya rasa minder.

#### DAFTAR REFERENSI

- Dima, Auliya Putri. (2014). "Pembelajaran Musik Angklung Untuk Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa Negeri Gedangan Sidoarjo". *Jurnal Pendidikan Sendoratasik Vol 3-Semester Genap 2014-2015*.
- Frahma, S & Rohayani H. (2006). *Kejian lanjutan tari dan drama 1*. Bandung upi press. 37.
- Kurniawati, D., & Noordiana, N. (2020). Pembelajaran Tari Dengan Metode Komtal Bagi Siswa Tunarungu Slb Purna Yuda Bhakti Surabaya. *Jurnal Pendidikan Sendoratasik, 9(1), 55-67.*
- Kurniawati, D., & Noordiana, N. (2020). Pembelajaran Tari Dengan Metode Komtal Bagi Siswa Tunarungu Slb Purna Yuda Bhakti Surabaya. *Jurnal Pendidikan Sendoratasik, 9(1), 55-67.*
- Minazahroh, Z. (2017). *Pengembangan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler tari (Studi kasus pada siswa tunarungu di SDLB Pertiwi Ponorogo)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Rahmadani, R. W., & Trisakti, M. S. (2012). Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari Pada Siswa Tunarungu SMPLB karya Mulia Surabaya. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.
- Sari, Vina Nur Indah. (2013). "Pembelajaran Seni Tari Melalui *Basic Learning* di SMP Negeri 17 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Sendoratasik Vol 2 No. 1*.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Roasdakarya Offset.

Yudik.P. (2010). "Pengembangan Ekstrakurikuler Penahan Di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Arakter Siswa. *jurnal pendidikan jasmani Indonesia 2010*.