

ALTERNATIF MENANAMKAN KARAKTER PERCAYA DIRI MELALUI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK

ALTERNATIVES PLANT CHARACTER BELIEVE THROUGH LEARNING RITMIC ACTIVITY

Yudha Febrianta

Program Studi Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
yudhafebrianta@ump.ac.id

ABSTRAK

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh setiap individu peserta didik akan menyebabkan individu peserta didik sangat mudah berinteraksi di dalam lingkungan belajarnya. Rasa percaya diri adalah sikap yang membantu seorang individu untuk memandang dirinya secara positif dan realistis sehingga mampu percaya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik mencoba bagaimana gerak berirama dibawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak. Salah satu manfaat aktivitas ritmik yaitu untuk menanamkan mental atau sikap percaya diri. Ketika mengikuti aktivitas ritmik, peserta didik harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya. Kegiatan aktivitas ritmik memberikan sumbangan yang sangat besar dari program aktivitas ritmik dalam meningkatkan konsep diri atau percaya diri. Hal ini bisa terjadi karena aktivitas ritmik menyediakan banyak pengalaman dimana peserta didik mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif

Kata Kunci: *percaya diri, aktivitas ritmik*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (UU RI NO. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1).

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar sekolah. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan materi-materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan minimal materi-materi seperti yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar, agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai serta kebutuhan peserta didik akan bermacam-macam gerak dapat terpenuhi. Melalui aktivitas ritmik, kebutuhan akan gerak dasar peserta didik dapat dikembangkan.

Bagi peserta didik, di samping kegiatan aktivitas ritmik yang bebas sesuai dengan keinginan peserta didik, sudah dapat pula diberikan aktivitas ritmik yang terstruktur, maksudnya yaitu gerakan-gerakan aktivitas ritmik yang sudah ada, dibuat, atau dibakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Dalam cabang olahraga dikenal dengan istilah senam ritmik sportif, yaitu gerakan yang ditampilkan sudah baku serta harus mengikuti aturan tertentu. Pelaksanaannya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan aturannya bisa dibuat dan diatur sehingga tidak menjadi kaku dan membosankan. Materi gerakannya dipilih yang tidak terlalu sulit dan yang diambil hanya gerakan dasarnya saja.

Aktivitas yang tepat digunakan untuk percaya diri di sekolah dasar adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik dalam kompetensi dasar pembelajaran penjas dalam pelaksanaannya harus mengacu

pada tujuan pendidikan. Tujuannya yaitu untuk mengembangkan keterampilan diri dalam upaya pengembangan psikomotor dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas ritmik di sekolah. Selain itu juga dinyatakan tujuan penjas adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Penjasorkes melalui senam irama dalam aktivitas ritmik bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar psikomotor dan meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat bagi peserta didik sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sikap Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan diri sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapannya tidak terwujud, seseorang tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Dariyo (2011:206) mengemukakan bahwa percaya diri (*self confidence*) merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Individu yang mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis selalu identik dengan individu yang memiliki rasa percaya diri. Orang yang percaya diri selalu berpikir positif, mampu memahami kelebihan diri sendiri dan meyakini setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, apatis dan cenderung apriori.

Menurut Benabou (2001: 0) *Confidence in one's abilities generally enhances motivation, making it a valuable asset for individuals with imperfect willpower. This demand for self-serving beliefs (which can also arise from hedonic or signalling motives) must be weighed against the risks of overconfidence.*

Menurut Manisha Goel (2012: 89) *"Self Confidence is one of the personality trait which is a composite of a person's thoughts and feelings, strivings and hopes, fears and fantasies, his view of what he is, what he has been, what he might become, and his attitudes pertaining to his worth"*.

Menurut Stajkovic (2006: 1209) *"a definition of confidence as a certainty about handling something, which, to describe it further, entails what a person desires or needs to do (i.e., work, a social event, friendship, or relationship)"*.

Menurut Skinner (2013: 3) *"Confidence has been researched from these and other assessments to help identify how confidence plays a role in the success in sport. Understanding where confidence plays a role in sport starts with the recognition of how confidence is developed in sport"*.

Menurut Hollenbeck (2004: 255) *"Self-confidence, our judgment of our capability to successfully accomplish something, is hardly a new concept in explaining performance and leadership"*.

Menurut Rohtas Kumar Verma (2016: 181) *Confidence is a feeling that makes one think that he or she is capable of doing something with ease and calmness. It makes an individual optimistic and pleased with himself/herself. But confidence is not the feeling where one can think he is superior to others. Self-confidence is central to good psychological adjustment, personal happiness and effective functioning in children and adults.*

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh setiap individu siswa akan menyebabkan individu siswa sangat mudah berinteraksi di dalam lingkungan belajarnya. Rasa percaya diri adalah sikap yang membantu seorang individu untuk memandang dirinya secara positif dan realistis sehingga mampu percaya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Densky, A.B (2006: 1) Self-confidence is an attitude, which will allow you to have positive, yet realistic views of yourself and your situations. When you have self confidence, you

will trust you own abilities, and experience a general sense of control over your life. You will believe that, within reason, you will be able to do what you want to do.

Orang yang percaya diri biasanya selalu yakin terhadap setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Tentu hal tersebut dapat menjadi pendorong dan mempermudah dalam proses belajarnya, namun tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Perasaan minder, malu, sungkan bisa menjadi kendala seorang individu siswa dalam proses belajarnya di sekolah maupun dilingkungannya, karena dengan rasa minder tersebut individu akan sering merasa tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga jadi lebih menutup diri, dan kurang mendapatkan banyak informasi langsung yang dibutuhkan.

Disimpulkan bahwa, rasa percaya diri adalah sikap yang timbul pada diri seseorang tentang keyakinannya akan kemampuan diri sendiri terhadap sesuatu hal yang menjadi harapannya. Rasa percaya diri seseorang timbul karena orang tersebut yakin akan kemampuan dan tujuan yang akan dicapai.

Agus Sujanto (2008: 161-162) menyatakan bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya:

- a. Mencari sebab-sebab yang menjadikan rasa rendah diri.
- b. Atasi kelemahan yang dipunya dengan kemauan yang kuat.
- c. Coba kembangkan bakat dan kemampuan.
- d. Bahagia dengan keberhasilan yang diperoleh dalam suatu bidang tertentu.
- e. Bebaskan pendapat diri dari pendapat orang lain.
- f. Jangan terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain.
- g. Kembangkanlah bakat-bakat melalui hobi yang telah dimiliki.
- h. Kerjakanlah pekerjaan yang sulit dengan rasa optimis.
- i. Jangan terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik diantaranya sebagai berikut:

- a. Membangun pujian atas setiap pencapaian
Sesederhana apapun yang dilakukan peserta didik, namun jika itu bernilai kebaikan, guru harus memberikan apresiasi berupa pujian. Apabila dilakukan secara tulus, apresiasi akan menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik.
- b. Mengajari peserta didik untuk bertanggung jawab
Kebiasaan yang diberikan guru dengan menugaskan peserta didik akan memberi rasa tanggung jawab pada dirinya sekaligus mengajarnya untuk bersedia menyelesaikan tugas.
- c. Mengajari peserta didik bersikap ramah dan senang membantu
Guru mengajari peserta didik supaya bersedia membantu orang lain, selalu ramah terhadap siapapun, sehingga menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan.
- d. Mengubah kesalahan menjadi bahan baku demi kemajuan
Saat peserta didik melakukan kesalahan, guru harus tetap fokus pada kemajuan yang telah dicapainya, bukan kesalahan ataupun kegagalan yang dialami.
- e. Jangan menegur di depan banyak teman
Guru harus berhati-hati atas setiap hal yang diungkapkan tentang peserta didik. Guru sebaiknya menegur secara pribadi jangan di depan banyak teman, karena menyebabkan rasa percaya diri akan menurun.
- f. Mendukung sesuatu yang menjadi minat peserta didik
Guru harus mendukung hobi dan mimpi peserta didik karena akan membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kreativitas.
- g. Tidak memanjakan peserta didik
Guru tidak boleh bersikap terlalu memanjakan peserta didik, sikap seperti itu hanya akan menjadikannya lemah dan selalu bergantung pada orang lain.

Dapat disimpulkan percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang yang ada pada dirinya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap

masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, dan menganggap semua permasalahan memiliki jalan keluarnya.

Indikator percaya diri merupakan suatu hasil yang nampak pada diri seseorang. Contohnya apabila seseorang berani melakukan suatu aktivitas dan kelihatan tidak ragu memilih dan membuat apa yang harus dibuat. Berikut adalah beberapa indikator percaya diri:

- a. Mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu
- b. Dapat bersosialisasi bersama, tidak malu-malu dan tidak ragu-ragu dalam mengungkapkan perasaannya baik perasaan senang maupun sedih mampu mengekspresikannya.
- c. Memiliki keberanian dalam memutuskan suatu masalah, mampu menyampaikan perasaan atau pendapatnya.

Siswa memiliki kemampuan bersosialisasi, misalnya menjalin keakraban dengan teman tanpa merasa minder atau tidak percaya diri dengan keadaan dirinya.

B. Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Peserta didik akan selalu tertantang bagaimana dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap peserta didik diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi peserta didik.

Menurut Agus Mahendra (2005: 27), Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal. Aktivitas ritmik merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadiran diwakili dengan senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh kurikulum 2004 (*Kurikulum berbasis kompetensi/KBK*), sebagai salah satu aktivitas yang masuk kedalam ruang lingkup pembelajaran penjas.

Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik mencoba bagaimana gerak berirama dibawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak.

Menurut Vestidas (2016: 701) *There was no significant differences in the students' attitude in rhythmic activities when respondents were classified according to sex and parental involvement. The students' level of motivation in rhythmic activities did not differ significantly when they were classified according to sex and parental involvement. College students' attitude and the level of motivation in rhythmic activities are positively and significantly correlated.*

Menurut Dennis (2008: 32) *The different activities included tapping, swinging, clapping, turning, and stamping simple rhythms. The experiments consisted two parts which were rhythm dictation and improvisational skills. All the participants were equally given the pre-test and post-test as evidences of progress of the experiment, and the researcher then compared with the differences of the two tests of the two groups before and after the experiment to see if there were any progress in their learning of musical rhythms. The study lasted 6 months and consisted of three stages: observation, comparison, and analysis. The author observed and compared the two groups of students, analyzed the results and found out that the two groups demonstrated obvious differences in their degree of progress on learning of musical rhythms.*

Jue Zhou (2015: 200) *Learning music can not only improve children's intelligence and morality which contributes to the development of their personality, but also can improve*

their aesthetic ability. Cultivate music to children is an essential progress to promote all-ground education.

Menurut Radmila (2002: 83) *Based on the results of the research it can be concluded that there is a significant statistical difference between the initial and final measuring. In the second measuring, there is a significant difference between all the variables, except in one variable for the speed of the boys and two variables for the speed of the girls. The results showed that the given hypothesis concerning the positive influence of dance contents on some of the motor abilities of boys and girls could be accepted.*

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan statistik yang signifikan antara pengukuran awal dan akhir. Pada pengukuran kedua, ada perbedaan yang signifikan antara semua variabel, kecuali dalam satu variabel untuk kecepatan anak laki-laki dan dua variabel untuk kecepatan anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diberikan mengenai pengaruh positif isi tari pada beberapa kemampuan motorik anak laki-laki dan anak perempuan dapat diterima.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan berkesinambungan antara gerakan yang satu dengan lainnya sesuai dengan irama yang mengiringinya dan dapat digunakan untuk memperbaiki motorik peserta didik.

C. Manfaat Senam

Menurut Agus Mahendra (2000: 14) manfaat senam ada dua yaitu mempunyai (a) manfaat fisik dan (b) manfaat mental dan sosial. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

a. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelentukan, koordinasi, kelincihan serta keseimbangannya. Kegiatan senam dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*aligment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan variasi gulingan secara berturut-turut. Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti program senam, anak harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya. Program senam memberikan sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan konsep diri. Hal ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif.

D. Menanamkan Karekter Percaya Diri Melalui Aktivitas Ritmik

Percaya diri merupakan modal utama untuk peserta didik untuk dapat berani mengekspresikan diri di Sekolah. Peserta didik di Sekolah membutuhkan penguatan mental karena peserta didik akan menghadapi banyak tugas yang membutuhkan percaya diri yang tinggi. Banyak kasus yang ditemukan di kelas pada saat pembelajaran berlangsung ketika guru memberikan tugas untuk mengerjakan soal di depan kelas cenderung peserta didik malu untuk mengerjakan di depan kelas. Guru membutuhkan pembelajaran yang membuat siswa menjadi memiliki sikap percaya diri yang tinggi.

Pembelajaran di sekolah banyak macamnya, pembelajaran dapat dilakukan di kelas maupun di luar kelas. Pembelajaran penjas merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar

kelas. Penjas memiliki banyak unsur materi pembelajaran di dalamnya, salah satunya yaitu aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik merupakan aktivitas gerak tubuh yang digabungkan dengan iringan musik atau ketukan. Aktivitas gerak tersebut mengandung unsur kebugaran ataupun karakter yang menjadi tujuan pembelajaran.

Salah satu manfaat aktivitas ritmik yaitu untuk menanamkan mental atau sikap percaya diri. Ketika mengikuti aktivitas ritmik, peserta didik harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya. Kegiatan aktivitas ritmik memberikan sumbangan yang sangat besar dari program aktivitas ritmik dalam meningkatkan konsep diri atau percaya diri. Hal ini bisa terjadi karena aktivitas ritmik menyediakan banyak pengalaman dimana peserta didik mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif.

KESIMPULAN

Orang yang percaya diri biasanya selalu yakin terhadap setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Tentu hal tersebut dapat menjadi pendorong dan mempermudah dalam proses belajarnya, namun tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Perasaan minder, malu, sungkan bisa menjadi kendala seorang individu siswa dalam proses belajarnya di sekolah maupun dilingkungannya, karena dengan rasa minder tersebut individu akan sering merasa tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga jadi lebih menutup diri, dan kurang mendapatkan banyak informasi langsung yang dibutuhkan.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Peserta didik akan selalu tertantang bagaimana dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap peserta didik diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi peserta didik.

Salah satu manfaat aktivitas ritmik yaitu untuk menanamkan mental atau sikap percaya diri. Ketika mengikuti aktivitas ritmik, peserta didik harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya. Kegiatan aktivitas ritmik memberikan sumbangan yang sangat besar dari program aktivitas ritmik dalam meningkatkan konsep diri atau percaya diri. Hal ini bisa terjadi karena aktivitas ritmik menyediakan banyak pengalaman dimana peserta didik mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Taghi Pour Javan, Ahmad Abedi, Fahime Hasan Nattaj, Mostafa Dehghani. (2012). *The effectiveness of rhythmic movement games on memory in children with mental retardation*. Diambil pada tanggal 19 Oktober 2016, dari <http://jlsb.science-line.com/attachments/article/16/JLSB-%202012-%20161-166.pdf>.
- Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya. (2011). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Sujanto. (2008). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aip Syarifuddin, Muhadi. (1993). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Among Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Angger Satrio Nugroho. (2012). *Kemampuan motorik siswa kelas atas SD Negeri inti Baturetno Banguntapan kabupaten Bantul*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Anggih Triatmoko, Edi Purnomo, Wiwik Yunitanigrum. (2015). *Kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD N 21 Sungai Kakap kabupaten Kubu Raya*. Diambil pada tanggal 25 Oktober 2016, dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=152830&val=2338&title=KEMAMPUAN%20MOTORIK%20KASAR%20SISWA%20KELAS%20V%20SDN%2021%20SUNGAI%20KAKAP%20KABUPATEN%20KUBU%20RAYA>.
- Bennett John Price, Riemer Pamela Coughenour. (2006). *Ease children into rhythmic activities and dance with an icebreaker activity*. Diambil pada tanggal 24 oktober 2016, dari <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/ease-children-into-rhythmic-activities-and-dance-with-an-icebreaker-activity>.
- Borg, W.R., & Gall, M.D. (1983). *Educational research: An introduction*. (4th ed). New York & London: Longman.
- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Endang Rini Sukamti. (2011). *Diktat perkembangan motorik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gorter Jan Willem, Verchuren Olaf, Riel laura van and Ketelaar Marjolijn. (2009). *The relationship between spasticity in young children (18 months of age) with cerebral palsy and their gross motor function development*. Diambil pada senin 24 oktober 2016, dari http://download.springer.com/static/pdf/50/art%253A10.1186%252F1471-2474-10-108.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1186%2F1471-2474-10-108&token2=exp=1477291626~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F50%2Fart%25253A10.1186%252F1471-2474-10-108.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1186%252F1471-2474-10-108*~hmac=4959fcfd01d5e158a31c58f92d4f6ae0d20d0ecd6b3bbcb11d37e90ffeced81.
- Graham George, Holt Shirley Ann, Parker Melissa. (2010). *Children moving a reflective approach to teaching psycal education*. New York: Mc Graw Hill
- Heri Rahyubi. (2016). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Hollenbeck George P, Hall Douglas T.. (2004). *Self-Confidence and Leader performance*. Diambil pada tanggal 24 Oktober 2016, dari http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el_195212_moore.pdf.
- Ilias Agdiniotis, Elisana Pollatou, Vassilios Gerodimos, Vassiliki Zisi, Konstantina Karadimou & Fani Yiagoudaki. *Relationship between rhythmic ability and type of motor activities in preschool children*. Diambil pada tanggal 23 Oktober 2016, dari <http://www.psychomotor.gr/epi.htm>.
- Kuswarsantyo. (2012). *Pelajaran tari: image dan kontribusinya terhadap pembentukan karakter anak*. Diambil pada tanggal 20 november 2016, dari <http://journal.isi.ac.id/index.php/joged/article/download/2/2>.
- Lexi J. Moleong. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lismadiana. (2013). *Perkembangan motorik pada anak usia dini*. Diambil pada tanggal 20 Oktober 2016, dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr.%20Lismadiana,%20M.Pd./Jurnal%20Ilmiah%20Keolahragaan%20Lismadiana.pdf>.
- Manisha Goel, Preeti Aggarwal. (2012). *A comparative study of self confidence of single child and child with sibling*. Diambil pada tanggal 22 Oktober 2016, dari http://www.ijmra.us/project%20doc/IJRSS_AUGUST2012/IJMRA-RSS1379pdf.

- Nafiseh Khalaj, Saidon Amri. (2013). *Mastery of gross motor skills among preschool obese children*. Diambil pada tanggal 18 Oktober 2016, dari <http://www.analefeffs.ro/analefeffs/2013/s1/pe-autori/91.pdf>.
- Novi Mulyani. (2016). *Pendidikan seni tari anak usia dini*. Yogyakarta: Gava Media.
- Novotna Barbora, Slovakova Michaela. (2016). *Intervention motion program of rhythmic gymnastics and its impact on the development of motor abilities*. Diambil pada tanggal 20 Oktober 2016, dari <http://search.proquest.com/openview/4162cae484f6a05ca3e4f29c136a7d8e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1576353>.
- Nurhasan.(2004). *Penilaian pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Pettenati, Paola; Stefanini, Silvia; Volterra, Virginia (2016). *Motoric characteristics of representational gestures produced by young children in a naming task*. Diambil pada tanggal 21 Oktober 2016, dari <http://search.proquest.com/docview/722417909?accountid=25704>.
- Provasi, Joëlle, and Anne Bobin-Bègue. "Spontaneous motor tempo and rhythmical synchronisation in 2½- and 4-year-old children". Diambil pada tanggal 20 Oktober 2016, dari <http://www.tandf.co.uk/journals/pp/01650254.html>.
- Rae Pica. (2008). *Why motor skills matter*. Diambil pada tanggal 22 Oktober 2016, dari <https://www.naeyc.org/files/yc/file/200807/BTJLearningLeapsBounds.pdf>.
- Riduan. (2010). *Metode dan teknik menyusun tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Rina Martiara, Arie Yulia Wijaya. (2012). *Tari Gandrung Terob Sebagai Identitas Kultural Masyarakat Using Banyuwangi*. Diambil pada tanggal 20 november 2016, dari <http://journal.isi.ac.id/index.php/joged/article/download/2/2>.
- Rohtas Kumar Verma, Saroj Kumari. (2016). *Effect of self-confidence on akademik achievement of children at elementary stage*. Diambil pada tanggal 24 Oktober 2016, dari https://www.worldwidejournals.com/paripex/file.php?val=January_2016_1453528758__99.pdf.
- Roland Benabou, Jean tirole. (2001). *Self confidence and personal motivation*. Diambil pada tanggal 24 Oktober 2016, dari <http://pages.stern.nyu.edu/~dbackus/Exotic/1Other/BenabouTirole%20self-confidence%20QJE%2002.pdf>.
- Sabah Bakhtiari, MA, Parvaneh Shafinia, PhD, Vahid Ziaee, MD (2011). *Effects of Selected Exercises on Elementary School Third Grade Girl Students' Motor Development*. Diambil pada tanggal 25 Agustus 2016, dari <http://asjasm.com/53239.pdf>.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Skinner Benjiman R. (2013). *The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season*. Diambil pada tanggal 22 Oktober 2016, dari <http://digitalcommons.usu.edu/gradreports>.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. (2015). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stajkovic Alexander D. (2006). *Development of a Core Confidence-Higher Order Construct*. Diambil pada tanggal 22 Oktober 2016, dari <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.462.7207&rep=rep1&type=pdf>.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syamsu Yusuf LN. (2016). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syarifudin. (2009). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: GrafindoLitera Media.
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vassiliki Derri & Maria Pachta (2007). *Motor skills and concepts acquisition and retention: a comparison between two styles of teaching*. International Journal of Sport Science. Diambil pada tanggal 25 Agustus 2016, dari <http://www.cafyd.com/REVISTA/00904.pdf>.
- Wahyudi. (2013). *Kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder kecamatan Puring kabupaten Kebumen tahun ajaran 2012/2013*. Yogyakarta. FIK UNY.

Woerjati, dkk. Tanpa tahun. *Buku diktat mata kuliah senam irama*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Wuryati Soekarno. (1986). *Teori dan praktek senam dasar*. Klaten: PT Intan Pariwara.