

**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
BERLANDASKAN TRI KAYA PARISUDHA****I Kadek Suardika, S.Pd., M.Pd.****Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi****PENDAHULUAN****Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan olahraga dan kesehatan memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang mempengaruhi, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap prilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009). Selain itu Husdarta (2009) juga memaparkan bahwa pendidikan olahraga dan kesehatan memperlakukan anak/siswa sebagai sebuah kesatuan yang utuh, tidak hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah baik kualitas fisik maupun mental.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan

penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Dengan kondisi yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian seorang siswa senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani. Sementara itu, kebugaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui kondisi fisik yang benar, teratur dan terukur, melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas lainnya. Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari siswa dan guru (Kemendikbud, 2014). Dalam kegiatan kebugaran jasmani seperti ini siswa perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi dari dalam dirinya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati proses pembelajaran kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA SMA PGRI Seririt. Pada proses pembelajaran kebugaran jasmani ditemukan

beberapa hal sebagai berikut. (1) Masih ada siswa yang kurang memperhatikan guru pada saat menjelaskan materi, secara klasikal yaitu 8 siswa dengan presentase 32%. (2) Masih kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. (3) Masih kurangnya pemahan sikap interaksi sesama siswa dan guru seperti, berbicara yang kurang sopan dan berbuat kurang baik.

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Untuk mengembangkan video pembelajaran kebugaran jasmani berlandaskan tri kaya parisudha. (2) Untuk mengetahui motivasi belajar siswa terhadap pengembangan video Pembelajaran Kebugaran jasmani Berlandaskan Tri Kaya Parisudha. Manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Secara teoritis, Pengembangan ini diharapkan bermanfaat dan dapat mempermudah peserta didik dalam menyerap pelajaran khususnya materi Kebugaran Jasmani dan memberikan inspirasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang penggunaan media.(2) Secara Praktis, Meningkatkan motivasi siswa untuk lebih giat belajar karena kemudahan yang didapat dalam mempelajari materi kebugaran jasmani. (3) Bagi peneliti, Mengetahui bagaimana prosedur pengembangan media video pembelajaran Kebugaran Jasmani dan Dapat menjadi media mengajar bagi peneliti apabila kelak menjadi tenaga pengajar.

KAJIAN PUSTAKA & PERUMUSAN HIPOTESIS

Pengembangan

Pengembangan adalah suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan teknis, teoritis, konseptual, dan moral sesuai dengan kebutuhan pekerjaan/ jabatan melalui pendidikan dan latihan. Pendidikan meingkatkan keahlian teoritis, konseptual, dan moral seseorang, sedangkan latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis pelaksanaan pekerjaan seseorang.

Andrew. F Sikula mendefinisikan pengembangan sebagai berikut: “pengembangan mengacu pada masalah staf dan personal adalah suatu proses pendidikan jangka panjang menggunakan suatu prosedur yang sistematis dan terorganisasi dengan manajer belajar pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan umum”. Kesimpulan pengembangan merupakan suatu usaha untuk meningkatkan pengetahuan secara teknik, teoritis, konseptual dan moral secara menyeluruh Melalui latihan dan pendidikan.

Video Pembelajaran

Menurut Cheppy Riyana, (2007) media video pembelajaran adalah media yang menyajikan *audio* dan *visual* yang berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran. Video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (*audio visual*) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan/ materi pelajaran. Dikatakan tampak dengar karena unsur dengar (*audio*) dan unsur *visual/ video* (tampak) dapat disajikan serentak. Video yaitu bahan

pembelajaran yang dikemas melalui pita video dan dapat dilihat melalui video/ VCD player yang dihubungkan ke monitor televisi (Sungkono, 2003).

Jadi dapat disimpulkan media video pembelajaran merupakan media yang menyajikan *audio* dan *visual* yang berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran secara umum media pembelajaran meliputi orang, bahan, peralatan, atau kegiatan yang menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. jadi, dalam pengertian ini media bukan hanya hanya berupa alat prantara seperti TV, radio, *slide*, bahan cetakan.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. (Kemendikbud, 2014). Konsep kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh keempat komponen kebugaran jasmani yaitu:

(1) daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, (2) komposisi tubuh, (3) kekuatan dan daya tahan otot, serta (4) kelenturan sendi dan otot. komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit dengan aktivitas jasmani (Kemendikbud, 2014).

Tri kaya parisudha

Tri kaya parisudha mempunyai arti tiga gerak atau perbuatan yang harus disucikan. Tri kaya prisudha sebagai bagian dari ajaran etika dalam agama hindu akan memberikan tuntutan dan jalan menuju pada kedamaian serta keharmonisan kehidupan di dunia dan akhirat (Bagus Merta, 2012). Tri kaya parisudha terdiri dari: (1) Manacika, (2) Wacika, (3) kayika.

Penelitian yang relevan

Penelitian Ilham Musyadat (2015) yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Video Scribe Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Sosiologi Kelas X MAN Bangil” menunjukkan bahwa 79% peserta didik telah mencapai nilai standar kkm 78. Yaitu 85 % peserta didik mencapai standar ketuntasan yang telah ditetapkan dan sudah dinyatakan tuntas dan 15 % masih mendapat nilai kurang dari 78.

Penelitian Septi Widiastuti (2011) yang berjudul “Pengembangan Video Pembelajaran Pewarnaan Serat Daun Suji Dengan Zat Warna Alam Untuk Siswa SMK N 5 Yogyakarta” menunjukkan bahwa 80% peserta didik telah mencapai nilai minimal (batas kriteria ketuntasan minimal) 70. Yaitu 96% peserta didik mencapai

standar kompetensi yang telah ditetapkan dan telah dinyatakan tuntas dan 4% masih mendapat nilai kurang dari 70.

Fiskha Ayuningrum (2012) yang berjudul “Pengembangan Media Video Pembelajaran Untuk Siswa Kelas X Pada Kompetensi Mengolah *Soup* Kontinental Di Smk N 2 Godean” adalah meliputi aspek materipada kategori sangat layak dengan frekuensi relatif sebesar 61,1% dan kategori layak sebesar 38,9%. Aspek media pembelajaran pada kategori sangat layak dengan frekuensi relatif sebesar 50% dan kategori layak sebesar 50%. Aspek luaran/output pada kategori sangat layak dengan frekuensi relatif sebesar 63,8% dan kategori layak sebesar 36,2%. Sedangkan penilaian kelayakan media secara keseluruhan pada kategori sangat layak dengan frekuensi relatif sebesar 58,3% dan kategori layak sebesar 41,7%.

Motivasi Belajar

Motivasi adalah energi psikologi yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar

seseorang mau berbuat atau bertindak yang lebih baik (Husdarta, 2009: 116). Mc Donald (1959) merumuskan, bahwa “*Motivation is an energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reaction*”, yang diartikan, bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

METODE

Model yang digunakan adalah model dari Sugiyono, model ini terdiri dari sepuluh yaitu: (1) identifikasi masalah, (2) pengumpulan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) perbaikan desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi tahap akhir, (10) produksi masal. Subjek dalam penelitian ini adalah SMA PGRI Seririt. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode angket/ kuesioner. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Table 1. Data Hasil Validasi kebugaran jasmani

Ahli Olahraga kebugaran	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Poin Ahli	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	33

Penilaian ahli kebugaran jasmani terhadap materi kebugaran jasmani. 1 responden (100%) berada pada kategori sangat layak, tidak ada

subyek 0 responden (0%) berada pada kategori layak, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori tidak layak, tidak ada

subyek 0 responden (0%) berada pada kategori sangat tidak layak. Total nilai ahli olahraga kebugaran sebesar 33 terletak pada interval $X >$

32.5, maka penilaian ahli olahraga kebugaran untuk materi kebugaran jasman tergolong kategori sangat layak.

Table 2. Data Hasil Validasi ahli Media

Ahli Media	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Poin media	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	35

Penilaian ahli media terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani. 1 responden (100%) berada pada kategori sangat layak, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori layak, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori tidak layak, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori sangat tidak

layak. Total nilai ahli media sebesar 35 terletak pada interval $X >$ 32.5, maka penilaian ahli media terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori sangat layak.

Peningkatan respon siswa terhadap kebugaran jasmai dari sekala terbatas sampai dengan sekala lebih luas, disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 3. Ringkasan Data Respon Siswa Terhadap Video Pembelajaran.

No	Tahapan	Respon Siswa Klasikal	Kategori	Peningkatan Respon Siswa
				Sekala Terbatas dan Sekala Lebih Luas
1.	Sekala Terbatas	15,6	Sangat Baik	} 1,2
2.	Sekala Lebih Luas	16,8	Sangat Baik	

Pembahasan

Hasil data yang didapat menunjukkan tingkat validitas kelayakan video sebagai sumber belajar. Saran yang terdapat dalam instrumen digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan video lebih lanjut. Berikut ini hasil pengujian dari masing-masing para ahli. (1) Ahli olahraga kebugaran jasmani, Berdasarkan kriteria kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani yang ditinjau dari ahli olahraga kebugaran

memperoleh persentase kelayakan 100%. Total nilai ahli olahraga kebugaran sebesar 33 terletak pada interval $X >$ 32.5, maka penilaian ahli olahraga kebugaran untuk materi kebugaran jasmani tergolong kategori sangat layak digunakan dalam proses belajar mengajar, walaupun perlu dilakukan revisi sesuai dengan saran ahliolahraga kebugaran jasmani. (2) Ahli media, kriteria kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani yang ditinjau dari ahli media

memperoleh persentase kelayakan 100%. Total nilai ahli media sebesar 35 terletak pada interval $X > 32.5$, maka penilaian ahli media terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori sangat layak digunakan dalam proses belajar mengajar, walaupun perlu dilakukan revisi sesuai dengan saran ahli media.

Setelah dilakukan validasi ahli olahraga kebugaran jasmani dan validasi ahli media diperoleh saran untuk memperbaiki video pembelajaran dari aspek olahragar kebugaran jasmani dan aspek media, kemudian dilakukan tindak lanjut untuk lebih menyempurnakan video pembelajaran tersebut. Dari pengujian ahli olahraga kebugaran jasmani dan ahli media didapatkan hasil bahwa video pembelajaran kebugaran jasmani ini valid dan dapat digunakan untuk uji coba pada peserta didik.

Hasil data yang didapat menunjukkan tingkat uji coba produk. Saran yang terdapat dalam instrumen digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan video lebih lanjut. Berikut ini hasil pengujian dari masing-masing evaluator. (1) Hasil penilaian sekala terbatas evaluator, Berdasarkan kriteria kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani terhadap motivasi siswa yang dinilai oleh evaluator. Total nilai evaluator sebesar 29,5 terletak pada interval $25 < X > 32.5$ maka penilaian evaluator terhadap motivasi siswa untuk kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori layak walaupun perlu dilakukan revisi sesuai dengan saran evaluator. (2) Hasil respon siswa

terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani, Berdasarkan hasil respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani sebanyak 25 siswa. 18 responden (72%) berada pada kategori sangat baik, 4 responden (16%) berada pada kategori baik, 3 responden (12%) berada pada kategori cukup baik, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori kurang baik, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori sangat kurang baik, rata-rata respon siswa terhadap video kebugaran jasmani secara klasikal yaitu 15,6 terletak pada kriteria $\bar{X} \geq 13, 16$, maka penilaian respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori sangat baik.

Hasil data yang didapat menunjukkan tingkat uji coba produk. Saran yang terdapat dalam instrumen digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan video. Berikut ini hasil pengujian dari masing-masing evaluator. (1) Hasil penilaian sekala lebih luas evaluator, Berdasarkan kriteria kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani terhadap motivasi siswa yang dinilai oleh evaluator. Total nilai evaluator sebesar 31,5 terletak pada interval $25 < X > 32.5$. maka penilaian evaluator terhadap motivasi siswa untuk video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori sangat layak digunakan dalam proses belajar mengajar. (2) Hasil respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani, Berdasarkan hasil respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani sebanyak 75 siswa. 64 responden (78%) berada pada kategori sangat baik, 8 responden (16%) berada pada

kategori baik, 3 responden (6%) berada pada kategori cukup baik, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori kurang baik, tidak ada subyek 0 responden (0%) berada pada kategori sangat kurang baik, rata-rata respon siswa terhadap video kebugaran jasmani secara klasikal yaitu 16,3 terletak pada kriteria $\bar{X} \geq 13, 16$, maka penilaian respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori sangat baik.(3) Peningkatan data respon siswa terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani, Berdasarkan hasil analisis data respon siswa dapat disampaikan bahwa, respon siswa pada sekala terbatas secara klasikal sebesar 15,6 kemudian diberikan tindakan pada sekala lebih luas menjadi 16,8. Dari hasil analisis data tersebut, dapat dilihat terjadi peningkatan respon terhadap video pembelajaran kebugaran jasmani dari sekala terbatas dan sekala lebih luas. Respon video pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa mengalami peningkatan sebesar 1,2 dari 15,6 (sangat baik) pada sekala terbatas dan 16,8 (sangat baik) sekala lebih luas.

SIMPULAN

Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

- (1) Pengembangan video kebugaran jasmani berdasarkan tahap sesuai dengan prosedur pengembangan yaitu tahap identifikasi masalah,

pengumpulan informasi, desain prodak, validasi desain, perbaikan produk, uji coba produk, revisi produk, uji coba tahap akhir, dan revisi produk tahap akhir. Setelah video tersusun dan menjadi media pembelajaran, maka video divalidasi oleh para ahli agar dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dan diuji cobakan kepada peserta didik. Hasil validasi dari ahli olahraga kebugaran jasmani diperoleh hasil valid dan sangat layak dengan persentase 100%, dan penilaian dari ahli media pembelajaran diperoleh hasil valid dan sangat layak dengan persentase 100% sehingga dapat digunakan dan diuji cobakan kepada peserta didik.

- (2) Hasil pengujian kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani untuk motivasi siswa dari penilaian evaluator dengan sekala kecil yaitu 25 siswa. Total nilai evaluator sebesar 29,5 terletak pada interval $25 < X < 32.5$. Maka penilaian evaluator terhadap motivasi siswa untuk kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani tergolong kategori layak
- (3) Hasil pengujian kelayakan video pembelajaran kebugaran jasmani untuk motivasi siswa dari penilaian evaluator dengan lebih luas yaitu 75 siswa kelas XI SMA PGRI Seririt. Total nilai evaluator sebesar 31,5 terletak pada interval $25 < X > 32.5$. Maka penilaian evaluator terhadap motivasi siswa untuk kelayakan video pembelajaran

kebugaran jasmani tergolong kategori sangat layak.

- (4) hasil analisis data respon siswa pada skala terbatas secara klasikal sebesar 15,6 kemudian diberikan tindakan pada sekala lebih luas menjadi 16,8. Dari hasil analisis data tersebut mengalami peningkatan sebesar 1,2 dari 15,6 (sangat baik) pada sekala terbatas dan 16,8 (sangat baik) sekala lebih luas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah:

- (1) Sesuai dengan hasil penelitian, bahwa video pembelajaran kebugaran jasmani berlandaskan tri kaya parisudha adalah berdasarkan validitas hasil dari ahli olahraga kebugaran jasmani dan ahli media sangat layak untuk digunakan, oleh karena itu dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar disekolah.
- (2) Setelah mengetahui respon yang sangat baik dari adanya video pembelajaran kebugaran jasmani, diharapkan adanya pembuatan video pembelajaran untuk matari yang lain lagi.
- (3) Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut terhadap efektivitas penggunaan video pembelajaran kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan semangat belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Arif S Sadiman. 2006. *Media Pendidikan. Pengertian Pengembangan, Dan*

Pemanfaatannya. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian “Suatu Pendekatan Praktik”*. Jakarta: Penerbit Bina Aksara.

Ayuningrum, Fiskha. 2012. *Pengembangan Media Video Pembelajaran Untuk Siswa Kelas X Pada Kompetensi Mengolah Soup Kontinental Di Smk N 2 Godean.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Azhar Arsyad. 2004. *Media Pembelajaran.* Jakarta: Raja Grafindo Persada

Bagus Merta. 2012. *Pengertian dan Makna Tri Kaya Parisudha.* Singaraja: Undiksha.

Cheppy Riyana. 2007. *Pedoman Pengembangan Media Video.* Jakarta: P3AI UPI.

Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Gede Agung.A.A. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Singaraja: Undiksha.

Hamalik, O. 2009. *Kurikulum dan Pembelajaran.* Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.

Husdarta. 2009. *Manajemen pendidikan jasmani.* Bandung: Diterbitkan Oleh ALFABETA.

Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta:

- Katalog Dalam Terbitan
(KDT).
- Majid Abdul. 2008. *Perencanaan Pembelajaran “Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mahadewi, Putrini, Dkk. 2006. *Media Video Pembelajaran*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Sugiyono .2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Tegeh, I M & Kirna, I M. 2010. *Metode Penelitian Pengembangan Pendidikan*. Singaraja: Undiksha
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran “Berorientasi Standar Proses Pendidikan”*. Jakarta: Kencana.