

Kajian Nilai Budaya Olahraga “Etu” Dalam Membentuk Pendidikan Karakter Masyarakat di Kabupaten Nagekeo

Timoteus. Ajito

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas San Pedro Kupang, Jln Ir. Soekarno, Fontein, Kec. Kota Raja, Kota Kupang, Nusa Tenggara.
ajitotimothy83@gmail.com

Abstract

One of the cultural heritages of the Indonesian nation is the Etu traditional boxing tradition. Besides being loaded with various skills and dexterity for self-defense, Etu's traditional boxing is also to test virility, courage between youths in Nagekeo district who are rich with the traditions that surround them. Etu's traditional boxing sport is very rich in socio-cultural values and philosophy of meaning. This study aims to find out, 1) The noble values contained in Etu 2) Describe the role of traditional elders/traditional leaders in implementing Etu, 3) Describe the formation of Community Character in Etu sports. in the Nagekeo district of East Nusa Tenggara, and saw the process of inheriting the Etu traditional boxing sport from generation to generation. This study uses a qualitative approach where data is obtained using Miles Matthew's analysis. B and Huberman Michael, which consists of three stages, namely data reduction, data presentation, and ends with drawing conclusions. The results of the study show that Etu traditional boxing is not just a sport, but is full of value and meaning in people's lives. The process of inheriting Etu's traditional boxing has also been going well to date.

Keywords: Value, Culture, sports, Etu, Character.

Abstrak

Salah satu warisan budaya bangsa Indonesia adalah tradisi tinju adat Etu. Disamping sarat dengan berbagai ketrampilan dan ketangkasan untuk membela diri, tinju adat Etu juga untuk menguji kejantanan, keberanian antara pemuda di kabupaten Nagekeo yang kaya dengan tradisi-tradisi yang melingkupinya. Olahraga tinju adat Etu sangat kaya dengan nilai-nilai sosial budaya dan makna filosofi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Nilai luhur yang terkandung dalam Etu 2) Menguraikan peran tua Adat/tokoh adat dalam melaksanakan Etu, 3) Mendeskripsikan pembentukan Karakter Masyarakat dalam olahraga etu. di kabupaten Nagekeo Nusa Tenggara Timur, dan melihat proses pewarisan olahraga tinju adat Etu dari generasi ke generasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana data diperoleh dengan menggunakan analisis Miles Matthew. B dan Huberman Michael, yang terdiri dari tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinju adat Etu bukan hanya sekedar olahraga, namun penuh nilai dan makna dalam kehidupan masyarakat. Proses pewarisan tinju adat Etu juga berjalan dengan baik sampai saat ini.

Kata Kunci: Nilai, Budaya, olahraga, Etu, Karakter.

Copyright (c) 2023 Timoteus. Ajito

Corresponding author: Timoteus. Ajito

Email Address: ajitotimothy83@gmail.com (Jln Ir. Soekarno, Fontein, Kec. Kota Raja, Kota Kupang, Nusa Tenggara)

Received 30 April 2023, Accepted 9 Mei 2023, Published 9 Mei 2023

PENDAHULUAN

Indonesia yang terdiri dari bermacam ragam, corak suku bangsa, sehingga membuat bangsa Indonesia memiliki ragam bahasa, budaya, ras dan adat istiadat yang berbeda. Dengan bermacam ragam bahasa, budaya, dan adat istiadat dalam masyarakat maka bermacam-ragam pula kaidah dan norma yang hidup dan tumbuh serta berkembang dalam setiap masyarakatnya. Di setiap masyarakat yang terdapat dalam wilayah Indonesia, memiliki permainan tradisionalnya sendiri, dan permainannya juga berbeda antara satu dengan yang lainnya. Dalam setiap permainan tradisional juga dikenal aturan adat, artinya setiap etnis memiliki kearifan lokalnya sendiri. Kata kearifan lokal

(lokal wisdom), secara terminologis dapat dipahami sebagai gagasan atau pandangan setempat yang bersifat bijaksana penuh kearifan bernilai baik yang tertanam dan diikuti oleh anggota masyarakatnya, selanjutnya mengikuti pemahaman Mukti dan Winarna (dalam Bolong 2014:92), Kearifan lokal (local wisdom) merupakan “usaha manusia dengan menggunakan akal budinya (kognisi) untuk bertindak dan bersikap terhadap sesuatu, objek, atau peristiwa yang terjadi dalam ruang tertentu” Menurut keduanya, ciri kearifan lokal adalah ia tidaklah bersifat instan, melainkan ia “berporos pada proses” menuju kebaikan. Sebab itu, ia tidak berpretensi pada “aplikasi semata”, yang kemudian menjadikannya sangat jauh dengan hal yang bersifat instan, sehingga dalam kurun waktu lama ia menjadi “cermin budaya” bagi masyarakatnya. Inilah yang menjadikannya sebagai “akar” dalam “pedoman kehidupan” yang turun temurun dan menjadi warisan komunitas atau bahkan suku bangsa dan bangsa.

Olahraga tradisional merupakan hasil dari tradisi dan kebudayaan masyarakat yang harus dilestarikan. Dewasa ini permainan tradisional semakin memudar dan tenggelam dalam arus modernisasi yang mendunia. Generasi sekarang semakin kehilangan kemampuan dan kreativitas dalam memahami prinsip kearifan lokal di era revolusi industri 4.0, khususnya Olahraga tradisional, sehingga masyarakat harus mampu mempertahankan budaya lokal dan tradisional. Kabupaten Nagekeo Nusa Tenggara Timur mempunyai olahraga tradisional tinju adat (etu), permainan olahraga tradisional etu ini sangat unik dan menarik, serta mengandung nilai budaya dan tradisi serta menjunjung tinggi nilai sportifitas menurut hal ini didukung pendapat Darmadi, (2009:04) bahwa konsep nilai berkaitan erat dengan kebaikan, yang ada dalam sesuatu objek-subjek, sehingga permainan ini perlu untuk dilestarikan oleh generasi-generasi penerusnya. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Kajian Nilai Budaya Olahraga “Etu” dalam Membentuk Karakter Masyarakat di Kabupaten Nagekeo” Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut: 1). Bagaimana dengan nilai luhur dalam tradisi etu masyarakat Nagekeo Nusa Tenggara Timur, 2). Bagaimana dengan pembentukan Pendidikan Karakter dalam pertandingan tinju adat (etu) di kabupaten Nagekeo Nusa Tenggara Timur, 3). Bagaimana peran tokoh adat dalam menjalankan proses Tinju adat (etu) di Nagekeo NTT.

Olahraga tinju adat Etu merupakan sarana untuk memperoleh pengalaman gerak yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kebugaran, selain itu untuk mempersatukan, mengakrabkan yang satu dengan yang lain, memiliki hubungan yang sangat erat dengan kehidupan budaya suatu masyarakat. Namun masyarakat seringkali tidak menyadari bahwa masyarakat telah melakukan aktifitas olahraga dalam kehidupan budaya mereka. Demikian juga pada kehidupan masyarakat di Nagekeo. Salah satu budaya khas masyarakat Nagekeo adalah ‘etu’ (Tinju adat) Nagekeo. Etu adalah seremonial pagelaran tinju adat untuk uji kejantanan antara pemuda di Kabupaten Nagekeo, Flores, Nusa Tenggara Timur. Etu berarti tinju adat dalam bahasa Lokal. Etu atau tinju adat ini berbeda dengan tinju konvensional. Para petarung menggunakan kepo sebagai sarung

tinjunya dan terbuat dari anyaman ijuk, petarung hanya boleh memukul lawannya dengan tangan yang memakai kepo tersebut sedangkan tangan satunya hanya digunakan untuk menangkis.

Tinju adat ‘etu’ memiliki beberapa keunikan dari tinju konvensional diantaranya pada perlengkapan yang digunakan oleh para peserta tinju dan peraturannya sangat berbeda. Selain memiliki keunikan tersendiri ‘etu’ (tinju adat) juga memiliki hubungan yang sangat erat dengan tinju dalam olahraga profesional. Pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan kaitan nilai sportifitas, persatuan dan keberanian dalam budaya masyarakat Nagekeo dengan Olahraga. Peneliti ingin menuangkan semua aspek dan aktifitas olahraga yang terdapat dalam tinju adat ‘etu’. Dengan demikian masyarakat dan peserta didik dapat mengetahui aspek-aspek sportifitas, persatuan dan keberanian dalam olahraga yang termuat dalam tinju adat ‘etu’. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat juga digunakan oleh para pengajar di Nagekeo untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang konsep olahraga dalam tinju adat ini.

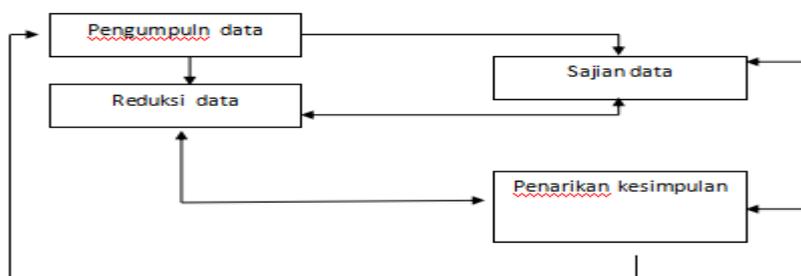
Penelitian ini secara kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam hal ini kasus yang dimaksudkan dapat berupa suatu peristiwa, aktivitas, proses suatu kelompok masyarakat, institusi atau kebijakan tertentu, sehingga peneliti menggunakan berbagai prosedur penelitian sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan definisi di atas, dalam penelitian ini, digunakan pendekatan studi kasus karena peneliti akan mendeskripsikan lebih mendalam tentang aspek nilai sportifitas dalam budaya yang berupa tinju adat (etu) pada masyarakat Nagekeo Flores Nusa Tenggara Timur.

Penelitian ini hanya difokuskan untuk mendeskripsikan semua aspek dan nilai sportifitas, danseluruh perlengkapan yang terdapat dalam tinju adat khas Nagekeo NTT (etu). Penelitian ini akan mendeskripsikan proses pelaksanaan kegiatan tinju adat (etu), berdasarkan laporan hasil wawancara kepada para tokoh adat dan peserta tinju (etu) khas Nagekeo.

METODE

Pada penelitian ini diterapkan. Pertama, pendekatan yang didasarkan pada penelitian Kajian Nilai Budaya Olahraga “Etu“ dalam Membentuk Pendidikan Karakter Masyarakat di Kabupaten Nagekeo, karena dalam penelitian ini meneliti tentang nilai-nilai budaya dalam Membentuk Pendidikan Karakter Masyarakat di Kabupaten Nagekeo. Pendekatan yang didasarkan pada metodologi, yaitu pendekatan kualitatif. Setiap penelitian selalu menggunakan pendekatan untuk membuktikan bahwa hasil penelitian tersebut benar. Penelitian yang berjudul Kajian Nilai Budaya Olahraga “Etu“ dalam membentuk Pendidikan Karakter Masyarakat di Kabupaten Nagekeo dan relevansinya dengan kehidupan masyarakat. Dalam penelitian ini permasalahan yang diteliti merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan, melukiskan dan menggambarkan data meliputi: 1) Menguraikan nilai luhur yang terkandung dalam Olahraga Etu 2) Mendeskripsikan pembentukan Pendidikan Karakter Masyarakat dalam olahraga etu. 3) Menguraikan peran tua Adat/tokoh adat dalam melaksanakan Etu

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan - bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain



Gambar 1. Model Analisis Interaktif

(Sumber: Miles Matthew. B dan Huberman Michael A. (1992:20) Analisis data kualitatif. Jakarta: UI-Press.)

HASIL DAN DISKUSI

Bagi masyarakat Kabupaten Nagekeo Etu adalah seremonial pagelaran tinju adat untuk menguji kejantanan antara pemuda di Kabupaten Nagekeo Flores Nusa Tenggara Timur Etu dalam bahasa Keo berarti tinju adat. Sebagaimana layaknya olahraga tinju, Etu yang merupakan warisan leluhur masyarakat kabupaten Nagekeo sangat berbeda dengan tinju modern. Untuk tinju modern ada kalah dan menang sedangkan dalam tinju adat atau Etu ini, tidak ada yang kalah atau menang lebih kepada win-win solution. Selain itu, tinju etu juga merupakan bagian integral di dalam rangkaian adat mulai dari menanam hingga memanen yang sudah berlangsung berabad lamanya di tengah suku Nagekeo dan Ngada. Bagi mereka, tinju etu juga merupakan bagian dari ritual adat lainnya yang wajib dilaksanakan di kisanata (alun-alun) rumah adat (sa'o waja) yang merupakan pusat dari kegiatan adat dan kebudayaan masyarakat setempat. Di tengah-tengah kisanata itu terdapat tugu kayu bercabang dua yang dipancang di atas batu bersusun (peo) yang melambangkan persatuan dan persekutuan masyarakat. Sehari sebelum etu digelar, seluruh masyarakat memadati kisa nata dan merayakan malam itu dengan pertunjukan seni musik dan tari (dero).

Aturan yang tak kalah penting adalah, tidak ada batasan waktu untuk setiap pertandingan. Lamanya waktu pertandingan turut ditentukan oleh kekuatan dari masing-masing petarung, seberapa kuat dia menyerang dan mempertahankan diri dari pukulan lawan. Pemain baru akan dinyatakan kalah ketika ia terjatuh atau mengeluarkan darah. Dalam pertandingan tinju adat (etu) sama seperti tinju profesional yang memiliki wasit, yang membedakan adalah dalam etu ada tiga wasit yang disebut sekadalam pertandingan ini. Wasit itu dibantu oleh 2 (dua) sike, yakni orang yang bertugas untuk mengendalikan masing-masing petinju dengan memegang ujung bagian belakang sarung yang mereka kenakan, ketika pertandingan mulai membabibuta atau diluar kendali, maka sike tinggal menarik ujung kain dan petarung akan menjauhkan dirinya dari lawan. Sike harus mampu mengendalikan situasi karena jaraknya yang selalu dekat dengan pemain. Tidak heran jika

pertarungan ini terlihat sangat unik, menarik dan atraktif. Motif tinju tradisional ini adalah murni bagian dari adat budaya Nagekeo, sebagai sarana untuk merayakan kehidupan, sebagai alat untuk mempersatukan masyarakat, karena itu, setiap akhir pertandingan meski para pemain etu pasti mengalami lebam-lebam bahkan berdarah, tak boleh dendam terhadap lawan. Sikap kesatria ini merupakan simbol perdamaian, persaudaraan dan persatuan sesuai dengan nilai-nilai luhur budaya mereka dan menjunjung tinggi nilai sportifitas. Tradisi ini juga untuk menjalin harmonisasi persaudaraan dan ikatan kekeluargaan di antara sesama warga Nagekeo yang memiliki pertalian darah, hal ini di dukung oleh pendapat (Ajito, 2022) bahwa persoalan atau sengketa yang berbasis kearifan lokal lebih mudah dilaksanakan, ditaati para pihak, menghargai pluralitas, menjaga lestariannya hubungan kekerabatan, harmoni, demokrasi kultural, komprehensif, dijustifikasi, secara teologis, mempunyai legalitas kebudayaan, diterima secara sosiologis dan mempunyai tingkat kepercayaan (liabilitas) yang tinggi. Penelitian dengan judul Mengkaji Nilai karakter dalam dalam pertandingan tinju adat (Etu) di Kabupaten Nagekeo Nusa Tenggara Timur ini maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, nilai luhur yang terkandung dalam Etu. Olahraga tinju adat Etu merupakan warisan leluhur masyarakat kabupaten Nagekeo sangat berbeda dengan tinju modern. Untuk tinju modern ada kalah dan menang sedangkan dalam tinju adat atau Etu ini, tidak ada yang kalah atau menang lebih kepada win-win solution. Selain itu, tinju etu juga merupakan bagian integral di dalam rangkaian adat mulai dari menanam hingga memanen yang sudah berlangsung berabad lamanya di tengah suku Nagekeo dan Ngada, yang terus dilaksanakan setiap tahun. Tinju adat Etu juga sebagai penggagas (pioneer) dan daya tarik pariwisata di Kabupaten Nagekeo, dimana kabupaten Nagekeo merupakan salah satu kabupaten di pulau Flores yang menjadi destinasi wisata dunia.

Kedua, pembentukan karakter masyarakat dalam olahraga etu. Untuk tinju modern ada kalah dan menang sedangkan dalam tinju adat atau Etu ini, tidak ada yang kalah atau menang lebih kepada win-win solution, sehingga setiap pertandingan berakhir, para petinju ini justru harus saling berpelukan dan melambaikan tangan kepada penonton. Sikap kesatria ini merupakan simbol perdamaian, persaudaraan dan persatuan, dan keakraban sesuai dengan nilai-nilai luhur budaya mereka yang menjunjung tinggi nilai sportifitas. Tradisi ini juga untuk menjalin harmonisasi persaudaraan dan ikatan kekeluargaan di antara sesama mereka.

Ketiga, peran tua adat/tokoh adat dalam melaksanakan etu. Kesadaran sejarah mengisyaratkan bahwa apa yang terjadi pada masa lalu tidak hanya berhenti pada masa lalu saja, tetapi terus memiliki dampak hingga kini. Penceritaan kembali masa lalu amat penting, karena dapat membantu warga melihat dinamika masyarakat dengan konteks lebih luas dan dengan prespekti lebih kaya. Para tua-tua adat biasanya dipercayakan dalam mempersiapkan segala sesuatu terkait ritual adat dengan ritus-ritus tertentu, sebelum melaksanakan tinju adat Etu. Bagi tua-tua adat kabupaten Nagekeo kearifan lokal (local wisdom) yang mereka terapkan dalam penyelesaian masalah dalam tinju adat etu, mempunyai legitimasi yang kuat dalam masyarakat mereka. Jika ada pihak yang merasa dirugikan, atau tidak adil

dalam melaksanakan tinju adat Etu, maka peran para tokoh adat untuk menyelesaikan setiap persoalan begitu penting karena mereka selalu menjaga nilai sportifitas dan kebersamaan diantara mereka.

KESIMPULAN

Olahraga tradisional merupakan unsur kebudayaan, karena mampu memberi pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial masyarakat maupun anak. Olahraga tradisional juga dianggap salah satu unsur kebudayaan yang memberi ciri khas atau identitas satu kebudayaan tertentu. Olahraga tradisional merupakan sarana yang cocok digunakan untuk membentuk karakter anak sejak anak usia dini, selain itu anak-anak akan mengetahui apa saja budaya yang ada di Indonesia sehingga kebudayaan di Indonesia tidak hilang begitu saja. Olahraga tradisional ini bisa mengajarkan anak bagaimana untuk memiliki jiwa dan sosial yang baik, karena hubungan sosial adalah salah satu kompetensi yang tidak bisa digantikan dengan aplikasi apapun, karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Pembinaan karakter ini harus dimulai sejak dini karena pada fase ini hati anak masih lembut sehingga kita masih mudah menanamkan hal-hal yang positif sehingga dengan sendirinya akan membentuk karakter anak kearah yang lebih bagus, kalau karakter anak sudah bagus maka anak akan lebih siap menerima perubahan dan tantangan jaman yang semakin kompleks di era revolusi industri 4.0. Adapun karakter yang bisa dibentuk dari olahraga tradisional Etu adalah, keberanian, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, kepemimpinan, menghargai orang lain, percaya diri, jujur dan sehat sesuai dengan slogan olahraga yaitu *Mens sana in corpore sano*, sebuah kalimat dalam bahasa Latin yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Maksudnya jika raga seseorang sehat, maka jiwanya atau psikisnya akan sehat juga. Slogan ini patut untuk dipegang oleh para insan yang ingin menjaga kesehatan baik kesehatan jasmani maupun rohani. Tidak ada satu manusiapun yang tidak menginginkan badan dan jiwanya tidak sehat.

Setiap permainan-permainan yang diajarkan mengandung nilai sportifitas. Nilai sportifitas yang paling utama adalah menerima kekalahan dan tidak sombong jika menang. Selain itu nilai karakter yang terdapat pada permainan tradisional ditunjukkan pada sikap anak dalam mentaati peraturan permainan yang disepakati bersama. Selain itu karakter yang dapat dibentuk dari permainan tradisional adalah: Nilai kerjasama Ketika bermain permainan tradisional, kita memainkannya bersama teman atau orang lain. Permainan tersebut akan menumbuhkan nilai kerja sama di dalam diri kita agar bisa kompak satu sama lain dan akhirnya memenangkan permainan. Nilai kebersamaan Permainan tradisional juga menumbuhkan rasa kebersamaan lewat kekompakan dan kerja sama. Selain itu, permainan ini juga akan membuat hubungan pertemanan semakin erat. Nilai solidaritas Solidaritas bisa dimaknai sebagai perasaan setia kawan. Permainan tradisional juga menumbuhkan rasa solidaritas. Contohnya ketika kalah bermain, teman sekelompok akan menerima kekalahan dan saling menghibur satu sama lain dalam kelompoknya. Nilai kepemimpinan Tanpa disadari permainan

tradisional juga menumbuhkan nilai kepemimpinan. Nilai ini melatih seseorang untuk bisa mengatur anggota kelompoknya dan menyusun strategi yang jujur serta adil untuk memenangkan permainan. Nilai tenggang rasa Tenggang rasa artinya bisa menghormati orang lain. Permainan tradisional juga mengandung nilai ini yang membuat orang belajar bagaimana cara menghormati dan menghargai orang lain. Nilai kejujuran Permainan tradisional juga melatih kejujuran seseorang. Artinya tidak berbuat curang untuk memenangkan permainan dan mengaku jika melakukan kesalahan. Penanaman nilai karakter kerja sama dalam permainan tradisional dapat dilakukan dengan memberikan permainan berkelompok. Melakukan permainan ini diperlukan kerja sama dalam pelaksanaannya. Untuk permainan tradisional yang dilakukan di pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, nilai kerja sama akan ditanamkan. Dalam setiap permainan dibutuhkan kerja sama antar anak agar dapat menjalankan permainan. Melalui permainan tradisional anak akan ditanamkan nilai kerja sama dengan memupuk rasa solidaritas, toleransi, empati, hormat, menghargai, dan kasih sayang terhadap orang lain. Bertolak belakang dengan permainan era modern yang lebih mengutamakan pada kepribadian anak secara individual, rasa egois, kurangnya jiwa sosial, kebugaran jasmani kurang. Maka permainan tradisional mampu mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan anak dalam berhubungan dengan masyarakat dan berjiwa sosial. Dalam penanaman nilai jujur dapat diterapkan melalui permainan tradisional. Karena sifat jujur dalam karakter anak merupakan pembiasaan dan pendidikan di keluarga, masyarakat, dan sekolah. Karena dalam kata jujur akan banyak obyek untuk menerapkan dalam setiap perbuatan. Kejujuran merupakan perilaku yang didasarkan pada upaya yang menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan dan tindakan. Namun dalam permainan tradisional akan ditanamkan nilai jujur. Jelas pada setiap permainan tradisional kejujuran sangat dibutuhkan, karena dalam melakukan permainan terdapat aturan permainan yang harus ditaati setiap pemainnya dan kejujuran harus dipegang bersama-sama.

REFERENSI

- Ajito, T., Lodo, R. Y., & Mola, M. (2022). Nilai Budaya Pendidikan Olahraga “Etu “Dalam Mendukung Pembelajaran Olahraga di Kabupaten Nagekeo. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(3), 851-856.
- Daniel dkk, (2012). Pendidikan Nilai. Yokyakarta : Bajawa pres.
- Darmadi, (2009). Dasar konsep pendidikan moral. Bandung: Alfabeta
- Matthew B. Miles, Michael Huberman, (1992). Analisis Data Kualitatif. Jakarta : Universitas Indonesia – Press.
- Paul B. Horton dan Chester L. Hunt, (1996). Sosiologi. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize
- Tarigan, Beltasar. 2000. Penjas Adaptif. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III