

UPAYA PENGEMBANGAN *SELF-ESTEEM* SISWA SMP MELALUI PEMBERIAN UMPAN BALIK

Ricky Fernando¹, Rices Jatra², Reski³,
Universitas Islam Riau

Email: fernandoricky@edu.uir.ac.id, rezkiy@edu.uir.ac.id,
ricesjatra@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Self-esteem (harga diri) merupakan kebutuhan individu dengan motif berprestasi dan kepercayaan diri sendiri. Pada perkembangan siswa di masa remaja yang terkadang memiliki keinginan diperhatikan secara berlebihan atau bahkan ingin diberikan kebebasan seluas-luasnya, guru harus berhati-hati memberikan umpan balik untuk perbaikan atau koreksi atas kekeliruan yang dilakukan siswa. Harga diri siswa SMP VII SMP 7 Sentajo Raya memiliki Karakteristik tergolong ke dalam masa remaja awal. Dalam hal ini perlu diharapkan ada umpan balik sehingga akan meningkatkan self-esteem (harga diri), dengan meningkatnya harga diri maka akan meningkatkan motivasi anak dalam pembelajaran. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam membantu mengembangkan self esteem. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan Desain penelitian adalah Pre-test and Post-test Group Design penelitian ini penulis melihat pengaruh pemberian umpan balik positif, netral dan negatif terhadap self-esteem pada siswa SMP, dengan populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 93 orang. Hasil hipotesis penelitian menemukan bahwa, (1). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian umpan balik positif, Umpan balik Netral dan Umpan Balik Negative terhadap perkembangan self-esteem yang sehat pada siswa SMP. (2). Pemberian umpan balik positif akan memberikan pengaruh paling baik dalam mengembangkan self esteem yang sehat pada siswa kelas 1 SMP.

Kata Kunci: Upaya, Self Esstem, Umpan Balik

ABSTRACT

Self-esteem (self-esteem) is an individual need with achievement motive and self-confidence. In the development of students in adolescence who sometimes have the desire to be considered excessively or even want to be given the widest freedom, teachers should be careful to provide feedback for improvement or correction of errors made by students. The self-esteem of junior high school students of SMP 7 Sentajo Raya has Characteristic of being classified into early adolescence. In this case it is necessary to have feedback that will increase self-esteem (price diri), with increasing self-esteem will increase the motivation of children in learning. It is expected that this research can be used as an alternative in helping to develop self esteem. The method used in this research is experimental method with research design is Pre-test and Post-Test Group Design of this research the authors see the effect of giving positive feedback, neutral and negative to self-esteem in junior high school students, with the population and sample used in this study was 93 people. The results of the research hypothesis found that, (1). There was a significant effect of positive feedback, Neutral Feedback and Negative Feedback on healthy development of self-esteem in junior high school students. (2). Positive feedback will best influence the development of healthy self esteem in grade 1 junior high school students.

Keywords: Effort, Self Esstem, Feedback

PENDAHULUAN

Self-esteem diartikan dalam istilah percaya diri meskipun tidak sepenuhnya menggambarkan makna yang sesungguhnya. *Self-esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apa pun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self-esteem*. *Self-esteem* is the collection of beliefs or feeling that we have about ourselves, or our “self-perception.” How we define ourselves influences or motivations, attitudes, and behaviors and affects our emotional adjustment. Maksudnya adalah *self-esteem* merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita.

Program penjas yang baik akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri, mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui aktivitas jasmani baik secara perorangan maupun berkelompok. Bila tujuan itu tercapai, hal itu memungkinkan anak untuk memperoleh dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan estetika dan sosial, mengembangkan sikap positif, mengembangkan keterampilan sosial untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

Kesempatan dan manfaat yang akan diperoleh siswa akan tercapai apabila guru penjas mampu bertindak sesuai dengan fungsi dan peranannya dalam mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Termasuk ketika berupaya mengembangkan *self-esteem* yang sehat pada diri siswa. Salah satu cara mengembangkan *self-esteem* yang sehat adalah melalui komunikasi yang efektif. Indikator terpenting dari komunikasi yang efektif adalah berterus terang, mendengar, dan merasakan perasaan orang lain.

Guru yang baik harus berterus terang memberikan penilaian terhadap kemampuan siswa dengan menceritakan hal yang sesungguhnya dengan cara yang tidak membuat siswa semakin terpuruk. Misalnya guru harus menghindarkan kata-kata “kamu tidak bisa” kepada siswa, tetapi diutarakan dengan kata “belum bisa” ketika siswa belum mampu melaksanakan tugas gerak sesuai dengan harapan guru. Hal terpenting lagi adalah guru tetap memiliki pendirian yang konsisten terhadap ucapan dan perilakunya. Guru penjas yang baik adalah guru yang mau mendengar dan memperhatikan segala hal yang diutarakan siswa dalam rangka perbaikan proses pembelajaran. Guru penjas yang baik pun adalah orang yang mampu menerima perasaan orang lain, termasuk perasaan siswa.

Fungsi Umpan Balik adalah memberikan motivasi, *reinforcement* atau *punishment*. Menurut Apruebo (2005:100), “Reinforcement means any event that increase the probability that a particular response will reoccur under similar consequences”. *Reinforcement* maksudnya adalah pemberian penguatan atas kejadian atau aktivitas yang telah dilaksanakan sehingga aktivitas tersebut tetap mampu dipertahankan atau memberikan respons yang serupa dan pada aktivitas berikutnya dapat meningkat lagi. Dalam hal pemberian *reinforcement* mengemukakan “Reinforcement is the use of reward and punishment that increase or decrease the likelihood of similar response occurring in the future”. Bahwa *reinforcement* dapat menggunakan penghargaan atau hukuman yang mungkin sekali dapat meningkatkan atau menurunkan respons serupa yang terjadi pada masa berikutnya. Penghargaan tidak selalu dalam bentuk benda sebagai hadiah, tetapi bisa melalui ungkapan-ungkapan.

Contohnya ungkapan guru penjas yang mengatakan “Lemparan kamu sudah bagus, coba lempar ke sasaran yang lebih jauh !” Sedangkan *punishment* lebih bersifat memberikan penilaian buruk atas apa yang dilakukan oleh siswa. Misalnya pada ungkapan “Lemparan kamu ngawur, jangan asal lempar saja !”

Pemberian jenis umpan balik harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kebutuhan siswa terkait dengan tingkat perkembangan psikososial siswa. Pada perkembangan siswa di masa remaja yang terkadang memiliki keinginan diperhatikan secara berlebihan atau bahkan ingin diberikan kebebasan seluas-luasnya, guru harus berhati-hati memberikan umpan balik untuk perbaikan atau koreksi atas kekeliruan yang dilakukan siswa. Kekurangsesuaian jenis umpan balik yang diberikan akan berdampak kepada perasaan tidak enak, pesimistis, tidak memiliki motivasi, atau tidak memiliki harga diri karena selalu mendapat teguran guru. Untuk itu karakteristik siswa harus mendapat perhatian penting ketika guru akan memberikan umpan balik.

Karakteristik siswa SMP (13-16 tahun) tergolong ke dalam masa remaja awal. Karakteristik umum masa remaja adalah memandang sesuatu hal dari yang bersifat subyektif menuju ke arah yang obyektif [8]. Lebih lanjut Makmun mengemukakan bahwa usia remaja pada masa anak sekolah umumnya dituntut untuk dapat mengerjakan atau menyelesaikan sesuatu dengan baik dan sempurna. Kemampuan melaksanakan tugas merupakan kepercayaan atas kecakapannya. Kalau tidak, maka akan timbul perasaan rendah diri (*inferiority*) atau *self-esteem* yang rendah sekali yang akan dibawanya pada taraf perkembangan selanjutnya. Masa remaja sudah menunjukkan kepada proses pemenuhan kebutuhan pada tahap penghargaan dan perwujudan diri (Teori Kebutuhan Maslow), dan sudah menunjukkan arah kecenderungan tertentu yang akan mewarnai pola dasar kepribadiannya (Soesilowindradini, ttn; Makmun, 1995).

METODE PENELITIAN

1. Populasi dan Sampel

Mengingat populasi dalam penelitian ini dalam jumlah besar dan sampel yang akan digunakan adalah seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) karena subjek dalam kelompok belajar tidak bisa dipindah-pindah maka pemilihan sampel tidak dipilih secara acak. Teknik pengambilan sampel yang tepat adalah *Cluster Random Sampling* (Maksum, 2012:57). Untuk menentukan kelas mana yang akan dijadikan sampel dilakukan random pada kelas IX₁-IX₄. Diperolehlah sampel penelitian ini adalah kelas IX 1, IX 3 dan IX 4. Serta kelas mana yang akan mendapatkan perlakuan Umpan balik Positif, Umpan balik Netral, dan Umpan balik Negatif juga dipilih secara random.

2. Prosedur

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen menurut adalah suatu cara penelitian “Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya”. Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan percobaan (eksperimen) yang dimaksud adalah penerapan umpan balik positif, umpan balik netral, dan umpan balik negatif. Penelitian ini dirancang untuk mengembangkan *self esteem* siswa pada kelas yang berbeda yaitu 3 kelas dengan 3 jenis pemberian umpan balik. Untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan antara 3 umpan balik maka dipilih desain penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam konteks penelitian ini variabel yang memberikan pengaruh (variabel bebas/*independent variable*) adalah

pemberian tiga jenis umpan balik sehingga dalam pelaksanaannya sampel dibagi tiga kelompok untuk memperoleh perlakuan yang berbeda-beda.

1. Kelompok A mendapat perlakuan pemberian umpan balik positif.
2. Kelompok B mendapat perlakuan pemberian umpan balik netral.
3. Kelompok C mendapat perlakuan pemberian umpan balik negatif.

Sedangkan variabel yang dipengaruhi (variabel terikat/*dependent variable*) adalah *self-esteem* yang sehat. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan, dilakukan pada pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dengan jumlah pertemuan 12 kali pertemuan dalam waktu 80 menit/pertemuan, 2 kali per-minggu.

3. Instrumen

Alat untuk memperoleh informasi atau mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket *self esteem*. Angket yang sama akan diujikan pada saat pre tes dan post tes yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test Positif	82	33	4.46514	0.77728
	Post test Positif	87.6667	33	3.27554	0.5702
Pair 2	Pre test Netral	79.3636	33	3.69813	0.64376
	Post test Netral	81.9697	33	3.85264	0.67066
Pair 3	Pre test Negatif	81.2727	33	3.78544	0.65896
	Post test Negatif	83.6364	33	3.13068	0.54498

Tabel 2. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test Positif & Post test Positif	33	0.76	0
Pair 2	Pre test Netral & Post test Netral	33	0.347	0.048
Pair 3	Pre test Negatif & Post test Negatif	33	0.63	0

Tabel 3. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test Positif - Post test Positif	-5.67	3.5	0.61	-6.9067	-4.4267	-9.31	32	0

Pair 2	Pre test Netral - Post test Netral	-2.61	4.32	0.75	-4.1362	-1.076	- 3.47	32	0.002
Pair 3	Pre test Negatif - Post test Negatif	-2.36	2.47	0.43	-3.2404	-1.4869	- 5.49	32	0

a. Umpan Balik *Positive*

Paired Samples Test sampel dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *Self-Esteem* siswa antara *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Umpan Balik *Positive* serta melihat seberapa besar pengaruh Umpan Balik *Positive* meningkatkan perkembangan *Self-Esteem* yang sehat pada siswa SMP. Dari tabel 3 deskriptif statistik, nilai rata-rata *posttest* kelompok Umpan Balik *Positive* lebih tinggi dari pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Positive*. Nilai rata-rata pada *posttest* kelompok Umpan Balik *Positive* 82,000 sedangkan rata-rata pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Positive* 87,667, Artinya, Terdapat perbedaan tingkat perkembangan *Self-Esteem* siswa sebelum dan sesudah pada kelompok Umpan Balik *Positive*.

Berdasarkan tabel 3.3 tersebut, terbukti bahwa nilai signifikansi dari hasil pengujian nilai t adalah 0.000, lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat perbedaan perkembangan *Self-Esteem* yang sehat pada siswa SMP sesudah dengan sesudah diberi perlakuan Umpan Balik *Positive*. Sedangkan untuk membuktikan kelompok Umpan Balik *Positive* itu berpengaruh terhadap sikap *Self-Esteem* siswa dapat kita lihat pada kolom *correlation* yang nilainya adalah 0.760 dengan sig. 0.000 dan besar pengaruhnya adalah sebesar 57,76% sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah H_0 ditolak. Artinya Terdapat pengaruh pemberian umpan balik positif terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.

b. Umpan Balik *Netral*

Dari tabel 3 deskriptif statistik, nilai rata-rata *posttest* kelompok Umpan Balik *Netral* lebih tinggi dari pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Netral*. Nilai rata-rata pada *posttest* kelompok Umpan Balik *Netral* 81,969 sedangkan rata-rata pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Netral* 79,363, Artinya, Terdapat perbedaan tingkat perkembangan *Self-Esteem* siswa sebelum dan sesudah pada kelompok Umpan Balik *Netral*. Berdasarkan tabel 3.3 tersebut, terbukti bahwa nilai signifikansi dari hasil pengujian nilai t adalah 0.002, lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat perbedaan perkembangan *Self-Esteem* yang sehat pada siswa SMP sesudah dengan sesudah diberi perlakuan Umpan Balik *Netral*.

Sedangkan untuk membuktikan kelompok Umpan Balik *Netral* itu berpengaruh terhadap sikap *Self-Esteem* siswa dapat kita lihat pada kolom *correlation* yang nilainya adalah 0.347 dengan sig. 0.048 dan besar pengaruhnya adalah sebesar 12,041% sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah H_0 ditolak. Artinya Terdapat pengaruh pemberian Umpan Balik *Netral* terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.

c. Umpan Balik *Negative*

Dari tabel 3 deskriptif statistik, nilai rata-rata *posttest* kelompok Umpan Balik *Negative* lebih tinggi dari pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Negative*. Nilai rata-rata pada *posttest* kelompok Umpan Balik *Negative* 83,636 sedangkan rata-rata pada *pretest* kelompok Umpan Balik *Netral* 81,272, Artinya, Terdapat perbedaan tingkat perkembangan *Self-Esteem* siswa sebelum dan sesudah pada kelompok Umpan Balik *Netral*.

Berdasarkan tabel 3.3 tersebut, terbukti bahwa nilai signifikansi dari hasil pengujian nilai t adalah 0.002, lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat perbedaan perkembangan *Self-Esteem* yang sehat pada siswa SMP sesudah dengan sesudah diberi perlakuan Umpan Balik *Negative*. Sedangkan untuk membuktikan kelompok Umpan Balik *Netral* itu berpengaruh terhadap sikap *Self-Esteem* siswa dapat kita lihat pada kolom *correlation* yang nilainya adalah 0.630 dengan sig. 0.000 dan besar pengaruhnya adalah sebesar 39,69% sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah H_0 ditolak. Artinya Terdapat pengaruh pemberian Umpan Balik *Netral* terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.

Tabel 4. Anova

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	223.697	2	111.848	9.078	0
Within Groups	1182.848	96	12.321		
Total	1406.545	98			

Pada tabel 3.4 diketahui bahwa gain kelompok Umpan Balik *Positive*, Umpan Balik *Netral* dan Umpan Balik *Negative* dengan nilai (sig.) adalah 0,000. Nilai (sig.) adalah 0,000 dan nilai $\alpha = 0,05$. Maka nilai (sig.) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok Umpan Balik *Positive*, Umpan Balik *Netral* dan Umpan Balik *Negative* dalam meningkatkan perkembangan *Self-Esteem* yang sehat pada siswa SMP.

Tabel 5. Uji-Tukey

Umpan Balik	p-value	Simpulan
- <i>Positive vs Netral</i>	0,002	Berbeda Bermakna
- <i>Positive vs Negative</i>	0,001	Berbeda Bermakna
- <i>Netral vs Negative</i>	0,958	Tidak Berbeda

Pada tabel 5 memperlihatkan analisis lebih lanjut bahwa ada perbedaan rata-rata perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP antara pemberian Umpan Balik *positive* dengan Umpan Balik *netral*, Umpan Balik *positive* dengan Umpan Balik *negative*, tetapi tidak terjadi perbedaan rata-rata pada kelompok Umpan Balik *negative* dengan Umpan Balik *netral*.

Self esteem bisa dibentuk dan ditumbuh kembangkan yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa factor. Mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self esteem* yaitu sebagai berikut: “sumber utama bagi pengembangan *self esteem* adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi dan memperendah *self esteem* sesuai dengan perasaan kita sendiri, seseorang yang sehat *self esteem*nya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah selalu memberikan dorongan, motivasi kepada diri sendiri, selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan“.

Seseorang yang memiliki *self esteemia* akan pandai dalam mengelola suatu keggazlan yang dihadapi. Ketika suasana pembelajaran penjas berlangsung, seringkali peserta didik menemui kegagalan ketika melakukan gerakan yang telah diinstruksikan oleh guru. Kejadian ini akan mengantarkan siswa pada keadaan penghargaan diri yang lemah. Adanya umpan balik positive akan menguatkan kepercayaan diri siswa untuk dapat melakukan gerak sehingga dapat meningkatkan *self esteem* siswa

Penelitian ini menemukan bahwa pemberian umpan balik positive dari guru kepada siswa mampu meningkatkan perkembangan *self-esteem* yang sehat. Fakta di lapangan yang ditemukan oleh peneliti bahwa ketika diberikan umpan balik positive seperti bagus, good, ayoo, hebat menarik dan menyenangkan siswa semakin menunjukkan kepercayaan diri dalam setiap melakukan aktifitas dalam pembelajaran penjas. Tidak hanya pada pembelajaran hari itu tetapi ini juga berlanjut pada pembelajaran berikutnya sehingga *self-esteem* siswa pada kelas ini terus meningkat dan pembelajaran menjadi lebih efektif. Bukti lain yang menandakan *self-esteem* anak itu meningkat “pak saya mencoba lagi pak, pak saya saja yang bermain pak, jangan takut bapak saya bisa kok”. Kalimat itu merupakan salah satu bentuk keberhasilan pemberian umpan balik positive kepada anak disaat pembelajaran dalam meningkatkan perkembangan *self-esteem*nya.

Dalam hasil penelitian ini umpan balik *positive* lebih mampu meningkatkan *self-esteem* dibandingkan dengan umpan balik netral dan negative. Hal ini dikarenakan netral ini terlalu umum sehingga siswa tidak langsung merasakan kepada diri sendiri sedangkan umpan balik negative, kecenderungan siswa tidak senang dengan adanya hukuman, kata-kata negative dalam proses pembelajaran dan itu berdampak kepada menurunnya kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran. Ini ditunjukkan dengan siswa tidak semangat lagi, tidak aktif lagi dalam pembelajaran.

Pemberian umpan balik *positive* disaat pembelajaran akan mampu mengembangkan pribadi estetika dan sosial, konsep diri, keterampilan sosial, dan cara berkomunikasi yang baik. Sebagai contoh anak itu lebih mampu menghargai dirinya sendiri dan membuktikan bahwa dia mampu. Sedangkan pemberian umpan balik negative kepada anak saat pembelajaran, kecendrungan anak melakukan tidak dengan hati yang ikhlas, tetapi karna ada *reinforcement* yang akan dia terima, jadi *self-esteem* tidak terbentuk dengan baik. Umpan balik netral hanya sedikit berdampak terhadap perkembangan *self esteem* pada anak ini disebabkan karena pemberian umpan baliknya itu bersifat umum tidak kepada individu-individu siswa itu sendiri sehingga masih banyak ditemukan siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam pembelajaran penjas.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh pemberian umpan balik positif terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.
2. Terdapat pengaruh pemberian Umpan Balik *Netral* terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.
3. Terdapat pengaruh pemberian Umpan Balik *Netral* terhadap perkembangan *self-esteem* yang sehat pada siswa SMP.
4. Pemberian umpan balik positive memberikan pengaruh paling baik dalam mengembangkan self esteem yang sehat pada siswa kelas 1 SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.C.V. Tambak Kusuma.
- Kusmaedi, Nurlan., Husdarta, J.S., Hidayat, Yusuf. 2004. *Pertumbuhan dan Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan Konsep, Teori, dan Implikasi-Implikasi Timbal Balik Terhadap Penjas dan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Lutan, Rusli. 1998. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*.PPGK-2536 (Modul 1 s/d 2). Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes Setara D-II.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Lutan, Rusli. 2003a. *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Lutan Rusli. 2003b. *Self Esteem Yang Sehat: Teknik Pengembangan*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Makmun, Abin S. 1995. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Rink, Judith E. 1985. *Teaching Physical Education for Learning*. ST. Louis: Times Mirror/Mosby.

Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1992. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak Buku I Modul 1-6*. Jakarta: Depdikbud Proyek Penataran Guru SD Setara D-II.

Weinberg, Roberts S, dan Gould, Daniel. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

Kids Health. 2006. *Developing Your Child's Self-Esteem*. Internet. <http://kidshealth.org>