

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STABILITAS EMOSI ANAK TUNARUNGU (studi pada siswa tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo)**

**Ach. Farid Risal**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya  
achfaridr@gmail.com

**Bambang Ferianto T.J. K.**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Bukan hanya bisa menjaga kebugaran fisik saja, aktivitas fisik maupun aktivitas olahraga akan bisa memberikan dampak positif terhadap emosional seseorang, dimana meskipun dalam perkembangannya IQ lebih diutamakan daripada EQ. Dengan beraktivitas fisik diharapkan seseorang akan memiliki stabilitas emosi yang baik pula. Stabilitas emosi adalah kemampuan yang mencakup kepandaian bergaul yang membuat orang tertarik kepada mereka, keyakinan diri dan sikap optimis terus menerus dalam menghadapi kegagalan dan kekecewaan, kemampuan untuk cepat bangkit dari kegagalan dan sikap santai.

Sesuai dengan konsep dasar yang di ambil bahwa aktivitas fisik bisa memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis seseorang, maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Negeri Gedangan Sidoarjo. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kategori non-eksperimen dan menggunakan jenis penelitian korelasional sebagai jenis penelitiannya.

Dari hasil angket siswa di dapatkan hasil penelitian bahwa variable aktivitas fisik memiliki hubungan yang cukup kuat sebesar 77,7% dan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin baik pula stabilitas emosinya. Angka signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,122 mempunyai pengertian bahwa tingkat kepercayaan atau bahasa umumnya keinginan kita untuk memperoleh kebenaran dalam riset adalah sebesar 95%. Berdasarkan tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan sebesar 0,122 yaitu lebih dari 5% hal ini berarti variabel aktivitas fisik memiliki hubungan positif tetapi tidak signifikan dengan stabilitas emosi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo, yang berarti tingginya aktivitas fisik tidak berdampak nyata pada stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo. Hal ini bisa disebabkan oleh sedikitnya sampel yang diteliti, sehingga hubungan positif yang dihasilkan tidak signifikan.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Stabilitas Emosi, Anak Tunarungu

### **Abstract**

Physical activity is a movement of the body that cause energy expenditure which is very important for physical and mental health care, as well as maintaining quality of life to stay healthy and fit throughout the day. Not only can maintain physical fitness, physical activity and sports activities will be a positive impact on a person's emotional, where even though the IQ development in priority than EQ. With physical activity hopefully someone will have a good emotional stability as well. Emotional stability is the ability to include the social intelligence makes people attracted to them, self-confidence and optimism in the face of continuous failure and disappointment, the ability to recover quickly from failures and relaxed attitude.

In accordance with the basic concepts in the capture that physical activity can have a positive impact on physical and psychological health of a person, then this research aims to determine whether there is a relationship of physical activity to the emotional stability of the children in the Junior High School level in SLB of Gedangan Sidoarjo. In this study, researchers used the category of non-experimental and correlational research using this type as a type of research.

From the results of student questionnaire in get variable results that physical activity has a strong enough relationship of 77.7% and higher physical activity the better the stability of the emotions. Figures significance of this research for 0.122 has the understanding that the level of trust or common language we desire to obtain the truth in research is 95%. According to the table 4.9 above show that a significant

level of 0.122 which is produced by more than 5% this means that the variable physical activity has a positive but not significant relationship with emotional stability.

This study concluded that there was no significant relationship between physical activity levels of emotional stability deaf children in the special school junior Gedangan Sidoarjo, which means high physical activity was not significantly impact the deaf child's emotional stability level SLB Gedangan junior in Sidoarjo. This could be due to the small sample studied, so that the resulting positive correlation was not significant.

**Keywords:** Physical Activity, Emotional Stability, Deaf Children

## PENDAHULUAN

Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Namun dalam zaman yang semakin modern manusia justru mengurangi tingkat keaktifan gerak yang membuat mereka memiliki gaya hidup pasif. Menurut Nurhasan (2005 : 1) sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Sementara itu, kemajuan teknologi membawa dampak perubahan sikap manusia dari banyak gerak kepada sikap diam atau sedikit gerak.

Menurut Nurhasan (2005: 1) kurangnya gerak menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreatifitas, dan kecerdasan yang pada gilirannya akan menimbulkan penyakit HIPOKINETIK, yaitu penyakit yang timbul karena kurang gerak seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, kecemasan dan depresi, lower back pain, persendian dan tulang. Kajian ini memberikan referensi akan pentingnya aktivitas fisik dan olahraga bagi tubuh. Dengan pola hidup yang pasif membuat kita jauh dari pola hidup sehat.

Menurut Marcus & Forsyth (2003: 5) keuntungan-keuntungan yang didapat dengan melakukan aktivitas fisik diantaranya :

1. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung, darah tinggi, dan diabetes
2. Mengurangi resiko terkena penyakit kanker
3. Membuat tulang kuat dan sehat
4. Meminimalisir terkena demam dan flu
5. Bisa memenejemen dengan lebih baik
6. Meningkatkan energy
7. Bisa beristirahat dan tidur dengan lebih baik
8. Bisa mengelola tekanan dengan baik
9. Meningkatkan percaya diri

Pentingnya aktivitas fisik bukan hanya sebatas pada fisik seseorang, akan tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Banyak sekali kasus dimana seseorang terkena penyakit psychosomatic, dimana ada gangguan fisik yang disebabkan atau diperburuk oleh kondisi pikiran. Menurut Stephens (dalam Sharkey, 2003: 24) bukti dari penelitian epidemiologi mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik secara positif berkaitan dengan kesehatan mental yang baik, jika kesehatan mental diartikan sebagai minat yang positif,

kesejahteraan secara umum, dan gejala kegelisahan dan depresi yang relatif jarang dialami.

Menurut Brinkhoff (dalam Maksum, 2008: 170) hasil studi membuktikan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungannya. Dengan demikian semakin jelas bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi manusia.

Remaja yang normal, dalam artian fisik dan psikis, mungkin proses berteman atau berinteraksi dengan orang lain dapat berjalan lancar sejalan dengan perkembangannya, tetapi pada remaja yang mengalami kelainan dalam pendengaran seperti halnya remaja tunarungu, ketika melakukan aktivitas bersama dengan remaja teman sebayanya yang normal pada umumnya mengalami kesulitan baik dalam kegiatan fisik, psikologis, maupun sosial. Ditinjau dari aspek psikologis mereka cenderung merasa apatis, malu, rendah diri, sensitif dan kadang-kadang pula muncul sikap egois terhadap lingkungannya akibat dari perasaan dikucilkan, keadaan seperti ini mempengaruhi kemampuan dalam hal sosialisasi atau dalam pergaulan sehari-hari.

Dari penjelasan di atas peneliti tertarik untuk lebih mengetahui bagaimana aktivitas fisik anak tunarungu. Dimana jika dilihat secara visual anak normal dengan anak yang mengalami ketunarunguan mempunyai fisik yang sama dan seharusnya mereka bisa melakukan aktivitas fisik yang sama pula. Menurut Somantri (2007: 93) tunarungu dapat diartikan sebagai suatu keadaan kehilangan pendengaran yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menangkap berbagai rangsangan, terutama melalui indera pendengarannya. Banyak peristilahan yang dipergunakan untuk menggambarkan individu-individu yang kehilangan pendengarannya. Ada yang mempergunakan istilah tuli, kurang dengar, tunarungu, atau kelainan pendengaran.

Dari latar belakang di atas telah dijelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis seseorang. Hal inilah yang melandasi peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap stabilitas emosi pada anak tunarungu.

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kategori non-eksperimen dan menggunakan jenis penelitian korelasional sebagai jenis penelitiannya. Menurut Maksum (2008: 17) penelitian korelasional adalah suatu

penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut.

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dimana variabel bebasnya adalah aktivitas fisik. Sedangkan stabilitas emosi merupakan variabel terikatnya.

Penelitian ini lebih bersifat non-eksperimen dengan jenis penelitian korelasional, sehingga peneliti memilih desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara dua variabel. Menurut Maksom (2008: 47) dijelaskan bahwa desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan.

Menurut Sugiyono (2006: 89), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo.

Seluruh siswa tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo menjadi sampel dalam penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti menggunakan penelitian populasi sehingga diperoleh 5 siswa sebagai obyek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil skor angket aktivitas fisik dan angket stabilitas emosi siswa tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo, dimana instrument angket tersebut diberikan dan diisi oleh siswa dan guru dengan jumlah sampel sebanyak 5 siswa.

Dalam perhitungan analisis data ini peneliti menggunakan dua jenis teknik perhitungan analisis data yaitu perhitungan statistik manual dan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) yang dijadikan sebagai *cross chek* (pengecekan kembali) terhadap hasil data penelitian.

#### 1. Analisis Data

##### a. Angket Siswa

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal, yakni sebaran angka sebagian besar ada di tengah, dan semakin ke kanan atau ke kiri, sebaran angka akan semakin kecil, sehingga menyerupai bel atau kurva (Maksom, 2012:161). Hasil Uji Normalitas angket siswa adalah sebagai berikut :

| No | Variabel Penelitian  | Kolmogorov Smirnov | Sig   |
|----|----------------------|--------------------|-------|
| 1. | Aktivitas fisik (X)  | 0,641              | 0,805 |
| 2. | Stabilitas emosi (Y) | 0,857              | 0,455 |

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa variabel aktivitas fisik dan stabilitas emosi mengikuti distribusi normal, hal ini disebabkan kedua variabel penelitian ini memiliki tingkat signifikan (sig) lebih besar dari 5%.

Koefisien korelasi ialah pengukuran statistik kovarian atau asosiasi antara dua variabel. Besarnya koefisien korelasi berkisar antara +1 s/d -1. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan (strength) hubungan linear dan arah hubungan dua variabel acak.

Berikut ini koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi yang diperoleh dari angket yang diisi oleh siswa :

|       |                     | Fisik | Emosi |
|-------|---------------------|-------|-------|
| Fisik | Pearson Correlation | 1     | .777  |
|       | Sig. (2-tailed)     |       | .122  |
|       | N                   | 5     | 5     |
| Emosi | Pearson Correlation | .777  | 1     |
|       | Sig. (2-tailed)     | .122  |       |
|       | N                   | 5     | 5     |

Koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi adalah positif yaitu sebesar 0,777. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan arah yang positif tersebut menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stabilitas emosi yaitu sebesar 77,7% dan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin bagus stabilitas emosinya.

Angka signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,122 mempunyai pengertian bahwa tingkat kepercayaan atau bahasa umumnya keinginan kita untuk memperoleh kebenaran dalam riset adalah sebesar 95%. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan sebesar 0,122 yaitu lebih dari 5% hal ini berarti variabel aktivitas fisik memiliki hubungan positif tetapi tidak signifikan dengan stabilitas emosi. Sehingga hipotesis penelitian ini "bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo" tidak teruji kebenarannya.

##### b. Angket Guru

Sama halnya dengan metode sebelumnya angket guru di uji menggunakan uji normalitas. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Adapun hasil dari pengujian normalitas adalah :

| No | Variabel Penelitian  | Kolmogorov Smirnov | Sig   |
|----|----------------------|--------------------|-------|
| 1. | Aktivitas fisik (X)  | 0,780              | 0,577 |
| 2. | Stabilitas emosi (Y) | 0,692              | 0,724 |

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa variabel aktivitas fisik dan stabilitas emosi mengikuti distribusi normal, hal ini disebabkan kedua variabel penelitian ini memiliki tingkat signifikan (sig) lebih besar dari 5%.

Koefisien korelasi ialah pengukuran statistik kovarian atau asosiasi antara dua variabel. Besarnya koefisien korelasi berkisar antara +1 s/d -1. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan (strength) hubungan linear dan arah hubungan dua variabel acak. Berikut ini koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi :

|       |                     | Fisik | Emosi |
|-------|---------------------|-------|-------|
| Fisik | Pearson Correlation | 1     | .648  |
|       | Sig. (2-tailed)     |       | .237  |
|       | N                   | 5     | 5     |
| Emosi | Pearson Correlation | .648  | 1     |
|       | Sig. (2-tailed)     | .237  |       |
|       | N                   | 5     | 5     |

Koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi adalah positif yaitu sebesar 0,648. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan arah yang positif tersebut menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stabilitas emosi yaitu sebesar 64,8% dan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin bagus stabilitas emosinya.

Angka signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,237 mempunyai pengertian bahwa tingkat kepercayaan atau bahasa umumnya keinginan kita untuk memperoleh kebenaran dalam riset adalah sebesar 95%. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan sebesar 0,237 yaitu lebih dari 5% hal ini berarti variabel aktivitas fisik memiliki hubungan positif tetapi tidak signifikan dengan stabilitas emosi.

#### c. Angket Wali Murid

Untuk menambah kepercayaan dari hasil penelitian peneliti juga mengambil data dari angket yang diisi oleh wali murid. Sama halnya dengan angket siswa dan guru, angket yang di isi oleh wali murid juga di olah dengan spss. Berikut hasil analisis data angket wali murid :

| No | Variabel Penelitian  | Kolmogorov Smirnov | Sig   |
|----|----------------------|--------------------|-------|
| 1. | Aktivitas fisik (X)  | 0,569              | 0,903 |
| 2. | Stabilitas emosi (Y) | 0,460              | 0,984 |

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa variabel aktivitas fisik dan stabilitas emosi mengikuti distribusi normal, hal ini disebabkan kedua variabel penelitian ini memiliki tingkat signifikan (sig) lebih besar dari 5%.

Koefisien korelasi ialah pengukuran statistik kovarian atau asosiasi antara dua variabel. Besarnya koefisien korelasi berkisar antara +1 s/d -1. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan (strength) hubungan linear dan arah hubungan dua variabel acak. Berikut ini koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi :

|       |                     | Fisik | Emosi |
|-------|---------------------|-------|-------|
| Fisik | Pearson Correlation | 1     | .731  |
|       | Sig. (2-tailed)     |       | .160  |
|       | N                   | 5     | 5     |
| Emosi | Pearson Correlation | .731  | 1     |
|       | Sig. (2-tailed)     | .160  |       |
|       | N                   | 5     | 5     |

Koefisien korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan stabilitas emosi adalah positif yaitu sebesar 0,731. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan arah yang positif tersebut menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stabilitas emosi yaitu sebesar 73,1% dan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin bagus stabilitas emosinya.

Angka signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,160 mempunyai pengertian bahwa tingkat kepercayaan atau bahasa umumnya keinginan kita untuk memperoleh kebenaran dalam riset adalah sebesar 95%. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan sebesar 0,160 yaitu lebih dari 5% hal ini berarti variabel aktivitas fisik memiliki hubungan positif tetapi tidak signifikan dengan stabilitas emosi.

#### Pembahasan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo, yang berarti tingginya aktivitas fisik tidak berdampak nyata pada stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo.

Selain hasil penelitian di atas peneliti mewawancarai guru penjas di SLB Gedangan Sidoarjo. Dari wawancara tersebut beliau mengatakan bahwa kecenderungan emosi pada anak tunarungu 90% tidak stabil. Anak tunarungu akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan, namun mereka akan lebih enjoy jika berkumpul dengan kelompoknya sendiri.

Anak yang terlahir tunarungu cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan tumbuh sebagai anak yang kurang memiliki percaya diri. Hal ini sangat banyak terjadi dan disebabkan karena banyak hal yaitu : anak tidak mampu menerima dan bersahabat dengan kekurangan yang ada didalam dirinya, sehingga tumbuh menjadi anak yang penuh dengan kemarahan. Sebab lain adalah kurang adanya penerimaan dilingkungan sekitarnya.

(<http://www.badranayayoga.com/program/program-1>)

Keterbatasan kecakapan berbahasa mengakibatkan adanya kesulitan berkomunikasi bagi anak tunarungu yang pada gilirannya akan menghambat perkembangan emosi. Emosi berkembang karena adanya pengalaman berkomunikasi antara anak dengan anak yang lain, dengan orangtua atau dengan lingkungannya. Selain adanya kesulitan berkomunikasi, keterbatasan berbahasa, sikap masyarakat, dan kegagalannya dalam banyak hal menyebabkan emosi anak tunarungu tidak stabil. Umumnya mereka selalu ragu-ragu dan segala perilakunya senantiasa disertai perasaan cemas.

Kesempatannya untuk melihat kejadian, ketidakmampuannya untuk memahami kejadian secara menyeluruh menyebabkan perkembangan perasaan curiga terhadap lingkungan dan kurang percaya terhadap dirinya sendiri (Suparno, 2001; 13).

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo, dapat disebabkan karena sedikitnya sampel penelitian yaitu 5 orang anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru maupun orang tua supaya memperhatikan pengembangan diri anak tunarungu. Pengembangan diri bisa didapatkan dari penerimaan diri sendiri, bersahabat dengan diri sendiri yang akan bisa menumbuhkan sikap fokus pada kelebihan, serta keberanian untuk menghadapi lingkungan.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo, yang berarti tingginya aktivitas fisik tidak berdampak nyata pada stabilitas emosi anak tunarungu tingkat SMP di SLB Gedangan Sidoarjo.

### Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Bagi guru maupun orang tua supaya memperhatikan pengembangan diri anak tunarungu. Pengembangan diri bisa didapatkan dari penerimaan diri sendiri, bersahabat dengan diri sendiri yang akan bisa menumbuhkan sikap fokus pada kelebihan, serta keberanian untuk menghadapi lingkungan.
2. Bagi penelitian selanjutnya, hendaknya lebih memperhatikan jenis penelitian yang digunakan dan memperluas jangkauan populasi supaya sampel yang diambil lebih banyak lagi. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan hasil penelitian yang benar-benar signifikan dan bisa dipertanggung jawabkan.

## DAFTAR RUJUKAN

Maksum, Ali. 2008. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press

Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Somantri, Sutjihati. 2007. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung : PT. Refika Aditama

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Suparno, 2001. *Pendidikan Anak Tunarungu*. Yogyakarta : UNY Press

<http://www.badranayayoga.com/program/program-1>  
diakses pada 27 Maret 2013 11:10