

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN BALOK
TITIAN TERHADAP PENGUASAAN KOREOGRAFI PADA
ANAK USIA 7 TAHUN DISANGGAR DOUBLE D DANCE
BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran)

Disusun oleh :

RIZKY RAMADHAN GUMILANG

190110080133



**UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
JATINANGOR
2015**

Abstrak

Menari diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan mengkoordinasikan respon terhadap musik. Seorang penari membutuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi agar dapat menampilkan gerakan yang ada dipikirkannya terhadap musik dalam menarikan suatu tarian, tidak terkecuali pada penari anak. Pada penari anak berusia 7 tahun seringkali mereka mengalami hambatan dalam mempelajari koreografi. Mereka sering melakukan kesalahan seperti salah detail gerakan, salah urutan gerakan, salah koordinasi tangan dan kaki serta belum mampu mensinkronisasi antara lagu dengan gerakan. Atensi pada anak usia 7 tahun masih mudah teralihkan oleh hal-hal lain dilingkungan sekitarnya. Hal ini membuat proses pembelajaran menjadi kurang optimal dalam menyerap materi koreografi pada anak usia tersebut.

Menurut Kiphard (1982) latihan keseimbangan dengan menggunakan balok titian dapat meningkatkan fokus pada individu. Kebiasaan kebiasaan yang terbentuk membuat otot-otot seperti mata, leher, kepala, tubuh, alat gerak menjadi terlatih dalam mempertahankan tubuh dalam satu posisi. Posisi tersebut membuat anak mudah untuk fokus dan dapat berkonsentrasi. Semakin terlatih otot-otot tersebut maka akan semakin mudah anak untuk berkonsentrasi. Bila anak mudah dalam berkonsentrasi maka penguasaan terhadap koreografi akan semakin baik pula.

Penari usia 7 tahun disanggar double d dituntut untuk menguasai berbagai koreografi yang diajarkan pelatih setiap kali pertemuan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan materi koreografi sebagai alat untuk mengukur kemampuan menari pada anak.

Dengan pendekatan quasi-eksperimental , penelitian dilakukan dengan *one group design* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil ketika *pre-test* dengan *post-test*. partisipan mempelajari 1 set gerakan dengan tiga kali pengulangan kemudian selanjutnya dilakukan satu kali pengukuran. Pengukuran dilakukan sebanyak 10 kali untuk 10 set koreografi. Materi yang diberikan pada partisipan saat pre-test sama dengan post-test namun berbeda urutan gerak. Partisipan penelitian ini adalah 3 orang penari anak usia 7 tahun di sanggar *Double D Dance* yang memiliki hambatan dalam mempelajari koreografi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dengan balok titian berpengaruh secara signifikan terhadap penguasaan koreografi pada anak usia 7 tahun dengan taraf kepercayaan 95% yaitu sebesar 0,019.

Kata Kunci: Menari, Keseimbangan, Konsentrasi, Koreografi, Balok Titian

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemampuan manusia untuk menggunakan akalinya dalam memahami lingkungannya merupakan potensi dasar yang memungkinkan manusia untuk belajar. Dengan belajar manusia menjadi mampu melakukan perubahan dalam dirinya, dan memang sebagian besar perubahan dalam diri manusia merupakan akibat dari aktivitas belajar. Dengan begitu, sangatlah wajar apabila belajar merupakan konsep kunci dalam setiap kegiatan pendidikan, ini berarti bahwa tanpa belajar kegiatan pendidikan pun tidak punya makna bahkan mungkin tidak akan pernah ada. Menurut Henry L Roediger belajar diartikan sebagai suatu perubahan yang relatif menetap pada tingkah laku dan pengetahuan yang terjadi sebagai hasil dari latihan. Richard A. Magill (1998) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan suatu keterampilan, yang mana suatu kemajuan yang relatif menetap dalam tampilan merupakan hasil latihan atau pengalaman (p.129). Proses belajar ini sendiri terus berlangsung selama rentang kehidupan manusia.

Menginjak masa sekolah anak mulai mengembangkan minat dan perhatiannya terhadap aktifitas dan interaksi sosialnya. Pada masa ini anak juga mulai mempelajari dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya terhadap bidang yang dia minatnya seperti aktivitas dibidang olahraga maupun dibidang seni. Tidak sedikit orang tua memasukan anak-anaknya ke sekolah-sekolah tertentu atau memfasilitasi anak-anaknya untuk mengikuti suatu kegiatan tertentu diluar jam sekolah agar anak-anaknya dapat diarahkan dan dapat mengembangkan suatu keterampilan secara optimal seperti mengikuti kursus bahasa asing, bernyanyi, model, menari dan sebagainya.

Berbicara mengenai pembelajaran diluar jam sekolah, ekstrakurikuler ataupun sanggar merupakan salah satu alternatif pilihan bagi orang tua untuk dapat mengembangkan keterampilan anak-anaknya dalam bidang yang diminati anaknya. Salah satu bidang yang sering dipilih oleh orang untuk mengarahkan minat anak-anaknya adalah *dance*, sehingga penelitian ini difokuskan pada fenomena pengembangan dan pembelajaran *dance*.

Dance diartikan sebagai rangkaian gerak yang ritmis (Curt Sacha), sedangkan aktifitas *dance* (*dancing*) diartikan sebagai kemampuan individu untuk menggerakkan tubuh dengan mengkoordinasikan respon terhadap musik (Valett,1969). Berdasarkan pengertian tersebut terdapat dua unsur utama dalam *dance* yaitu adanya rangkaian gerak dan adanya sinkronisasi gerak terhadap musik. *Dancing* merupakan aktifitas yang membutuhkan kemampuan motorik sehingga area perkembangan psikomotor menjadi penting dalam penelitian ini.

Dalam pembelajaran *dancing* terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dancing* anak. Widhi Sobandi (2014) mengatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi proses belajar *dancing* yaitu (1) faktor *internal*, faktor yang berasal dari diri anak itu sendiri meliputi kemampuan motorik anak, kondisi fisik seperti stamina, kondisi kesehatan, rasa lapar, rasa lelah dan mengantuk serta kondisi psikologis seperti kesiapan belajar, motivasi dan tingkat kebosanan (2) faktor *eksternal*, merupakan faktor yang berasal dari lingkungan subjek seperti pelatih, materi pembelajaran, fasilitas sanggar meliputi tempat latihan,

sound system dan kaca, serta kondisi lingkungan seperti suhu udara, ventilasi udara, tingkat pencahayaan, tingkat kebisingan dan tingkat kepadatan ruang latihan, (3) proses belajar pada individu itu sendiri, meliputi perhatian (atensi) dan konsentrasi saat belajar *dancing*.

Salah satu ahli psikologi pendidikan yang juga menyoroti proses perkembangan anak dalam konteks pembelajaran adalah Robert E. Valett (1969). Valett mengungkapkan ada berbagai kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang anak berdasarkan usia perkembangannya didalam suatu proses pembelajaran (*basic learning ability*). Dalam bukunya "*programming learning disabilities*", Valett (1969) memaparkan 53 *basic learning ability* yang dikategorisasikan kedalam enam area utama dari *psychoeducational growth and development* dimana tahapan-tahapan kemampuan tersebut berkembang secara *sequential* (berkesinambungan) artinya apabila pada salah satu tahapan terjadi suatu hambatan, maka hal tersebut akan turut mempengaruhi tahap kemampuan selanjutnya.

Dalam teori Valett terdapat tiga tahap perkembangan gerak dalam pembelajaran di area psikomotor yaitu *gross-motor development*, *sensory-motor integration*, dan *perceptual-motor skills*.

Pada tahap pertama yaitu *Gross-Motor Development*, kemampuan anak lebih difokuskan pada kemampuannya untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan keterampilan motorik kasar seperti : berjalan, berlari, melempar, melompat, serta mengenali anggota tubuh dan fungsinya.

Pada tahap kedua yaitu *Sensory-Motor Integration*, secara umum terkait dengan kemampuan anak dalam mengkoordinasikan motorik kasar dan motorik halus. Adapun kemampuan yang dipelajari

oleh anak didalam tahapan ini antara lain adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh serta mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuhnya secara terarah baik motorik kasar maupun motorik halus (*balance and rhythm*) dan kemampuan anak dalam mempertahankan konsentrasinya serta menangkap instruksi. Disamping itu anak mampu untuk mengembangkan konsep-konsep arah seperti atas, bawah, kanan, kiri, depan, belakang atau dikenal dengan *directionality*.

Tahap ketiga yaitu *Perceptual-Motor Skill*, pada tahap ini terkait erat dengan kemampuan anak membentuk konsep dengan menggunakan fungsi pendengaran (*auditory*) dan fungsi pengelihatannya (*visual*) serta fungsi *visual-motor* dalam mengekspresikan perasaan maupun idenya.

Dalam pembelajaran *dancing*, untuk dapat mensinkronisasikan gerakan dengan musik, anak harus menguasai terlebih dahulu koreografi (Widhi Sobandi, 2014). Widhi Sobandi mengartikan koreografi sebagai rangkaian gerak yang terstruktur. Ia mengatakan bahwa seorang anak dianggap menguasai koreografi apabila anak mampu menampilkan kembali koreografi yang telah dipelajarinya dengan ketepatan urutan dan kesesuaian gerak tanpa diberikan contoh kembali oleh pelatih. Barulah setelah anak menguasai koreografi, anak tersebut bisa dihadapkan pada tugas untuk mensinkronisasi koreografi dengan musik. Berdasarkan pernyataan tersebut maka tahap penguasaan koreografi menjadi bagian yang penting dalam belajar *dancing*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari sanggar *Double D Dance*, diketahui terdapat 20 anak yang aktif tergabung disanggar. Adapun rentang usia anak disanggar *Double D Dance* berkisar dari 7-12 tahun. Diketahui pula bahwa pembelajaran *dancing* disanggar *Double D dance* sudah sampai pada tahap pembelajaran sinkronisasi gerakan dengan musik. Menurut Valett, tahapan pembelajaran tersebut dikategorisasikan pada tahap pembelajaran *perceptual-motor skills* dimana pembelajaran *dancing* sudah diarahkan pada pengintegrasian kemampuan *auditory*, *visual* dan *visula-motor skills*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada bulan Oktober-November 2014, Secara umum penari anak disanggar *Double D Dance* sudah mampu mengikuti proses pembelajaran *dancing* disanggar. Rata-rata anak sudah memiliki kemampuan motorik kasar dan motorik halus yang mencukupi untuk melakukan aktifitas *dancing* seperti berjalan lurus, berlari tanpa menabrak benda disekitarnya, melompat dan berputar dengan satu tumpuan kaki tanpa terjatuh, mampu melakukan gerakan yang membutuhkan ketelitian dengan koordinasi mata dengan tangan pada teknik *finger tutting*.

Berdasarkan pengamatan lebih lanjut disanggar *Double D Dance* dalam *setting* latihan diketahui bahwa pada anak yang lebih kecil, yaitu pada pada kelompok anak usia 7 tahun sebagian besar masih memiliki masalah dalam penguasaan rangkaian gerak (koreografi) dan mereka belum mampu mensinkronisasikan koreografi dengan musik dengan baik. Mereka sering lupa urutan gerakan, lama dalam mengingat kembali gerakan, sering salah urutan gerak, salah arah, salah dalam mengkoordinasikan

gerakan tubuh seperti kaki dan tangan, dan salah detail gerakan.

Peneliti melihat bahwa saat proses pembelajaran koreografi, rata-rata anak usia 7 tahun masih mudah teralihkan perhatiannya oleh stimulus-stimulus lingkungannya seperti ketika ada aktivitas orang lain disekitar anak dan adanya suara-suara yang muncul dari lingkungan seperti suara pelatih, suara teman disebelahnya. Selain itu anak juga kurang mampu mengendalikan gerakan tubuhnya yang dilihat dari seringnya anak melakukan gerakan tubuh yang tidak terarah seperti menggoyangkan badan kekanan dan kekiri secara berulang-ulang serta sering menengok kanan dan kiri ketika pelatih sedang memberikan materi koreografi.

Dalam belajar koreografi, anak harus memperhatikan bagian tubuh mana yang harus digerakkan, lalu anak harus paham bagaimana bagian tubuh tersebut digerakkan, dan terakhir dia harus berpikir bagaimana memproduksi gerakan yang ada dipikiran untuk ditampilkan saat proses latihan. Dengan begitu, kemampuan untuk memusatkan perhatiannya pada aktivitas *dancing*. memegang peranan penting terhadap keberhasilan anak dalam menguasai koreografi. Dalam psikologi kemampuan tersebut dikenal dengan istilah konsentrasi.

Hidayat & Marettih, (2011 dalam Wiratikta, 2014) mengungkapkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang memusat terhadap suatu objek dalam jangka waktu yang relatif lama dari pengaruh luar yang dapat mengganggu. Terry (1989 dalam Wiratikta, 2014) mengatakan bahwa konsentrasi adalah suatu proses dimana pikiran dan indra fokus penuh terhadap suatu objek atau aktivitas

tertentu, hingga tidak memperdulikan hal-hal lainnya pada saat itu. Perlu ditekankan bahwa konsentrasi merupakan proses yang berubah dari waktu ke waktu dan dibutuhkan usaha dalam mempertahankan intensitas dan tingkat fokus. Dalam melakukan suatu aktifitas, kita dapat memberikan konsentrasi penuh pada gerakan kunci dari aktifitas tersebut, namun dapat terganggu sesaat setelahnya.

Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi berkaitan dengan lamanya waktu individu dalam mempertahankan perhatiannya untuk memproses suatu informasi tertentu tanpa terganggu dengan informasi-informasi lainnya yang tidak relevan. Konsentrasi diawali dengan atensi atau perhatian.

Bila melihat kondisi pada kelompok anak usia 7 tahun disanggar *Double D Dance* dapat dikatakan pada kelompok anak usia tersebut atensinya rata-rata masih mudah terganggu sehingga anak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik ketika belajar koreografi. Konsentrasi berbeda dengan atensi. Atensi merupakan salah satu bagian dari fungsi kognitif yang berfungsi untuk memusatkan perhatian secara selektif terhadap stimulus yang penting dengan cara mengabaikan stimulus lain yang tidak penting (Barkley, 1998 dalam Wiratikta 2014) atensi ini akan mengantarkan pada proses konsentrasi informasi stimulus yang sudah menjadi fokus perhatian, diproses menjadi suatu yang bermakna dan mudah untuk dipelajari.

Dalam teori Valett (1969) untuk bisa melakukan konsentrasi maka individu harus memiliki keseimbangan yang baik. Sesuai dengan apa yang dikatakan Valett bahwa pemerolehan kemampuan terjadi secara sekuensial. Dengan begitu, ketika anak mengalami

hambatan pada tugas perkembangan sebelumnya, maka akan berpengaruh terhadap perkembangan dan pemerolehan kemampuan selanjutnya. Oleh karena itu, saat kemampuan keseimbangan tubuh anak belum dikatakan baik maka akan berpengaruh pada tugas perkembangan selanjutnya.

Valett secara khusus menyebutkan bahwa keseimbangan tubuh merupakan hal mendasar pada kesiapan untuk pengalaman *perceptual-motor* yang lebih lanjut. Oleh sebab itu, latihan keseimbangan menjadi penting dilakukan oleh anak dalam upaya meningkatkan konsentrasi yang nantinya akan mempermudah anak dalam menguasai koreografi. Dengan begitu, anak dapat belajar lebih baik ketika masuk ke tahap pembelajaran *perseptual motor-skills* yaitu saat mensinkronisasikan koreografi dengan musik yang membutuhkan pengintegrasian kemampuan *auditory, visual dan visial motor* didalamnya.

Menurut Kiphard (1982), salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih otot-otot tubuh untuk mampu menyeimbangkan, mengendalikan serta mengkoordinasikan gerak tubuh adalah latihan keseimbangan dengan menggunakan balok titian.

Latihan keseimbangan menggunakan balok titian pada prinsipnya anak dilatih untuk mempertahankan posisi tubuhnya di atas balok titian dengan posisi mata fokus lurus ke depan, badan dan punggung tegak, tangan diangkat kesamping lurus bahu, serta posisi telapak kaki lurus dan rapat di atas balok dimana satu telapak kaki berada tepat di depan kaki lainnya. Dengan harapan otot-otot mata, badan, punggung tangan, dan kaki akan lebih kuat sehingga anak akan mampu

bertahan menyeimbangkan tubuhnya di atas balok dan mengendalikan serta mengkoordinasikan gerak tangan, badan serta kakinya untuk diam atau tidak banyak bergerak yang dapat diterapkan pula saat anak belajar di kelas untuk melakukan atensi dan konsentrasinya

Latihan keseimbangan yang digunakan oleh Kiphard terdapat tiga ukuran balok (besar, sedang, dan kecil), semakin kecil ukuran balok akan semakin sulit untuk mengendalikan dan mengkoordinasikan gerak tubuhnya. Sehingga apabila anak melakukan latihan keseimbangan secara terus menerus menggunakan balok besar, balok sedang kemudian balok kecil maka keseimbangan pengendalian dan koordinasi gerak tubuh anak akan semakin terlatih.

Penggunaan alat yang sama yaitu balok titian dalam penelitian Hapsari (2008) berhasil meningkatkan durasi atensi pada anak laki laki dengan gangguan pemusatan Perhatian dan Hiperaktif (GPPH).

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dengan balok titian terhadap penguasaan koreografi pada penari usia 7 tahun. Dengan demikian penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimen* yaitu *one group pre-test post-test design*. Metode ini merupakan rancangan yang menggunakan satu kelompok subjek penelitian, dengan tujuan untuk melihat pengaruh pemberian *treatment* tertentu. Pengaruh dari pemberian *treatment* tersebut dapat dilihat dengan membandingkan pola skor

Adanya masalah atensi dan konsentrasi pada kelompok anak usia 7 tahun disanggar Double D Dance terkait dengan penguasaan koreografi dalam *setting* latihan, adanya teori yang menjelaskan bahwa untuk dapat berkonsentrasi diawali dengan pemerolehan keseimbangan tubuh yang baik, serta adanya penelitian yang menggunakan media latihan berupa balok keseimbangan yang berhasil meningkatkan durasi atensi pada anak laki laki dengan gangguan GPPH sehingga peneliti berasumsi penggunaan media berupa balok titian tersebut dapat digunakan dalam melatih atensi konsentrasi penari anak usia 7 tahun.

Sebagai peneliti saya ingin membuktikan bahwa bila atensi dan konsentrasi anak baik maka penguasaan koreografi pada anak usia 7 tahun akan baik pula. Sehingga penelitian ini memfokuskan pada pengaruh latihan keseimbangan dengan balok titian terhadap penguasaan koreografi pada anak.

antara sebelum diberikan *treatment* dengan setelah diberikan *treatment*.

Penelitian ini termasuk dalam *quasi-eksperimental* karena tidak semua variabel ekstra bisa dikendalikan seperti kondisi lingkungan tempat dilakukannya penelitian (dalam hal ini adalah lingkungan sanggar) serta faktor psikis subjek seperti kelelahan, rasa bosan. Sedangkan beberapa variabel ekstra yang bisa dikendalikan dalam penelitian ini adalah karakteristik subjek penelitian, waktu pelaksanaan

penelitian, *setting* pelaksanaan penelitian,

Dalam penelitian ini pengukuran variabel dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada hari pertama dan hari kelima. Pemberian perlakuan diberikan sebanyak 3 kali. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan karakteristik sample: 1) Murid *double D dance*, 2)

Usia 7 tahun, 3) Jenis kelamin perempuan, 4) Memiliki satu atau lebih kendala ketika mempelajari koreografi seperti: sering lupa urutan gerakan, banyaknya ketidaksesuaian detail gerakan ketika latihan, sering salah arah (kanan-kiri, atas-bawah, depan-belakang), salah koordinasi gerak tangan dan kaki, dan lambat dalam mempelajari gerakan.

Hasil Penelitian

Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,263	3	.	,955	3	,593
Sesudah	,340	3	.	,848	3	,235

a. Lilliefors Significance Correction

Kriteria Normalitas:

Bila *P value* > 0,05 maka data berdistribusi normal

Bila *P Value* < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diketahui bahwa P-value pre-test adalah 0,235 > 0,005 artinya data berdistribusi normal dan P-value post-test adalah 0,593 > 0,005 artinya data berdistribusi normal. Sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik, yaitu uji *Paired samples t test*.

4.1.5.2. Uji *Paired samples t test* penguasaan koreografi

Paired Samples Statistics

	Mean	N
Pair 1 Sebelum	58,00	3

Sesudah	148,67	3
---------	--------	---

Tabel 4.2 Paired Samples Statistics

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pa	Sesudah	-90,667	22,030	12,719	-145,393	-35,940	-7,128	2	,019

Tabel 4.3 Paired Samples Test

Berdasarkan hasil analisis uji T (T-test) pada paired samples test diperoleh nilai t hitung sebesar -7,128 dengan derajat kebebasan 2 pada taraf kesalahan 5% atau taraf kepercayaan 0,95.

Pada pengujian (2-tailed) didapat signifikansi sebesar 0,019

(0,019 < 0,05). Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga diambil kesimpulan bahwa latihan keseimbangan dengan balok titian berpengaruh secara signifikan terhadap penguasaan koreografi pada anak usia 7 tahun disanggar Double D Dance Bandung

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Pelaksanaan :Latihan keseimbangan dengan keseimbangan balok titian berpengaruh terhadap penguasaan koreografi pada anak usia 7 tahun disanggar *Double D Dance* Bandung. Latihan keseimbangan dengan menggunakan balok titian

memunculkan kebiasaan-kebiasaan yang mempermudah subjek penelitian untuk berkonsentrasi. Kebiasaan-kebiasaan yang dibentuk selama latihan seperti membiasakan pandangan anak untuk lurus kedepan, mempertahankan posisi tubuh tegak dan mengontrol anggota gerak. membuat anak lebih mudah berkonsentrasi sehingga dapat

menguasai materi koreografi lebih banyak dibandingkan sebelum mengikuti latihan keseimbangan.

Semakin baik keseimbangan anak maka semakin baik pula konsentrasi dalam mempelajari koreografi.

Daftar Pustaka

Aka, Biasworo Adisuyanto. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Surabaya: Grasindo.

Gallahue, David L & John C. Ozmun.2002. Understanding Motor Development infants, children, adolescent, adults 5th Edition. New York: McGraw-Hill Companies.

Hapsari, Iriani Indri. 2008. Peran Pemberian Pelatihan Keseimbangan dengan “Balok Titian” dalam Meningkatkan Durasi Atensi dan Pengendalian Perilaku Hiperaktif. Jatinangor : tesis yang tidak dipublikasikan.

Magil, Richard A. 1998.Motor Learning. Singapore: McGraw-Hill Companies

Nugrohowati, Wardani. 2005. Penerapan Program Latihan Relaksasi & Visualisasi dalam Meningkatkan Pemahaman dan Penghayatan Kemampuan Pengendalian Emosi Negatif & Konsentrasi pada Atlet Panahan Pelatda PON XVI Jawa Barat: tesis yang tidak dipublikasikan

Seniati, Liche dkk. 2011, Psikologi Eksperimen.jakarta: indeks

Valett, Robert E. 1969. Programming Learning Disabilities. Sacramento California: Fearon Publisher, 1969.

Wiratikta, Kori Dyah. 2014.Studi Kasus Kaitan antara Kemampuan Visual Motorik dengan tingkat konsentrasi belajar anak kelas 3 SDN 1 Banjarsari Bandung. Jatinangor: skripsi yang tidak dipublikasikan.