



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAY-UP SHOOT MENGGUNAKAN LINGKARAN TALI DAN PARALON BERPALANG

Idi Julianto

SMP Negeri 4 Ciawigebang

email: juliantoidi@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif. Banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran, salah satunya yaitu dengan mencari dan mencoba media (alat bantu) yang sesuai dengan kompetensi yang diajarkan. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam merancang pembelajaran tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode, media atau pun model pembelajaran. Penelitian ini bertujuan: 1) Mengetahui apakah pembelajaran menggunakan lingkaran tali dan paralon berpalang dapat meningkatkan tingkat ketuntasan hasil belajar siswa. 2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dengan alat bantu lingkaran tali dan paralon berpalang terhadap lay-up shoot dalam permainan bola Basket. Berdasarkan hasil analisis, interpretasi data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disampaikan kesimpulan yang dilakukan selama proses penelitian sebagai berikut: 1) Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu (media) lingkaran tali dan paralon berpalang merupakan salah satu metode yang dapat membantu akurasi langkah dan panjang-pendek langkah (step) pada gerakan lay-up shoot. 2) Melalui media (alat bantu) lingkaran tali dan paralon berpalang dapat meningkatkan hasil pencapaian ketuntasan lay-up shoot siswa kelas VII-B SMP Negeri 4 Ciawigebang. 3) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya media, model dan variasi pembelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model atau pun modifikasi pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang diajarkan. Salah satunya adalah pembelajaran lay-up shoot dapat menggunakan alat bantu (media) lingkaran tali dan paralon berpalang.

Kata kunci : Lingkaran, Tali dan Paralon, berpalang, Lay-up shoot

Abstract

Physical Education Sport and Health is a learning process through physical activity that is designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge, healthy, active behavior, sportsmanship, and emotional intelligence. The learning experience presented will help students to understand why humans move and how to carry out safe, efficient and effective movements. There are so many things that can influence the success of the learning process, one of which is by searching for and trying out media (tools) that are in accordance with the competencies taught. By considering the character and development of students the teacher must be able to plan carefully the learning process. In designing the learning the teacher can use approaches, techniques, methods, media or learning models. This study aims: 1) To find out whether learning uses a circle of strings and barriers can increase the level of completeness of student learning outcomes. 2) To find out how much the increase in student learning outcomes after following the learning process with the tools of rope circles and paralon barrier against shoot shoots in Basketball games. Based on the results of the analysis, the interpretation of the data and discussion in this study can be conveyed conclusions made during the research process as follows: 1) Learning by using a media tool (rope) and a halved paralon is one method that can help step accuracy and length- short langlah (step) on the shoot lay-up movement. 2) Through the media (tools), the rope loop and the barred paralon can improve the achievement results of the shoot lay-up completeness of students in class VII-B Ciawigebang 4 Middle School. 3) In the process of learning physical education is very necessary for the media, models and variations of learning. For this reason, the instructor should be able to make a learning model or modification in accordance with the competencies taught. One of them is a shoot lay-up learning can use a media tool (rope) and a halved rope.

Keywords: Circles, Ropes and Paralon, barrier, Lay-up shoot

© 2017 STKIP Muhammadiyah Kuningan

PENDAHULUAN

Fakta yang ditemui oleh peneliti yang menjadi permasalahan klasik yang sering kita dengar, kita lihat dan kita temui/rasakan kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Satuan Pendidikan mulai dari SD/MI, SMP/MTS, SMA, MA/SMK. Sementara itu dalam KTSP guru Penjasorkes dituntut memberikan 7 aspek pembelajaran (permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan, *aquatic, outdoor education*, kesehatan) di tambah pengembangan diri, ekstrakurikuler yang kesemua itu mengisyaratkan pencapaian kognitif, afektif, dan psikomotor, aktualisasi bahkan pula tuntutan prestasi, artinya pula tugas guru Penjaorkes sangatlah kompleks.

Pengalaman peneliti mengikuti berbagai pelatihan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) baik pelatihan Instruktur Nasional (IN) maupun pengimbasan berbagai forum, terlebih khusus guru PJOK jenjang pendidikan dasar menunjukkan faktor media, modifikasi, pendekatan, model pembelajaran menjadi tuntutan utama. Perubahan Kurikulum KTSP menjadi Kurikulum 2013 menuntut guru harus profesional dalam ke-4 elemen penting pembelajaran tersebut. Kurangnya fasilitas, pemahaman tentang sumber belajar, model pembelajaran, media pembelajaran, modifikasi dan penerapan pola gerak berakibat banyak guru/ pendidik terbawa proses pembelajaran yang kaku, manoton, tidak kreatif, konservatif sehingga kurang menggugah semangat belajar siswa. Metode, media serta sumber belajar belum begitu di kembangkan secara kreatif. Hal ini sangat bertentangan dengan guru profesional dan harapan masyarakat maupun pemerintah agar anak dapat

tumbuh lebih kreatif dan dapat memahami setiap ilmu yang di peroleh secara efektif dan kontekstual.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum KTSP menjadi kurikulum 2013 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @ 40 menit, Kurikulum 2013 / Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu @ 40 menit, ketika berlaku KTSP berlaku kembali 2 jam per minggu bahkan namanya pun berubah menjadi PENJASORKES. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehinggamasih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Kelemahan atau kekurangan ini dapat teratasi apabila seorang guru didalam mengelola pembelajaran menggunakan metode dan media yang menarik, menyenangkan, kreatif dan mencerdaskan siswa, sebagaimana sering kita ketahui pembelajaran *PAKEM* (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Menarik, Menyenangkan, Menggembirakan tetapi mencerdaskan). Tugas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran harus dapat membimbing, mengajar, mendidik, memotivasi siswa agar indikator Kompetensi Dasar, Standar kompetensi maupun *Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)* dapat tercapai.

Permainan Bola Basket salah satu Kompetensi Dasar yang harus diajarkan

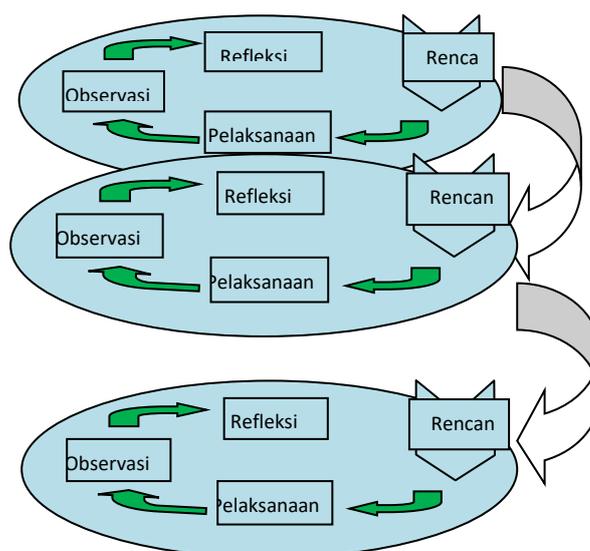
pada siswa, namun kemampuan koordinasi, *motor ability* dan kemampuan motorik siswa rendah, keterbatasan sarana dan prasarana, keterbatasan waktu 2 X 40 menit untuk pembelajaran anak tidak cukup dalam mempelajari gerakan rumit seperti dalam gerakan lay-up shoot, apa lagi gerakan-gerakan yang harus mereka kuasai bersifat jenis gerakan kontinyu dan koordinasi gerak tingkat tinggi. Sedangkan tuntutan dalam pembelajaran harus tuntas, dikatakan tuntas dalam pembelajaran lay-up shoot ada 2 indikator utama yaitu (1) langkah (step) kaki gerakannya harus benar sesuai indikator (2) memegang dan berhasil memasukan bola ke ring, ke-dua indikator ini harus dilakukan dalam waktu yang singkat dan akurat. Analisa penulis pada proses pembelajaran khususnya sub materi lay-up shoot. 80% kesulitan pada langkah kaki, 70% kesulitan melakukan penggabungan langkah kaki (step) dan memegang, memasukan bola ke ring yang sebelumnya didahului proses dribling.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model, media (alat) pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat ketuntasan hasil belajar. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

Desain dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah penelitian meliputi: persiapan penyusunan proposal, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis data, pembahasan dan hasil penelitian. Adapun Jadwal penelitian tindakan yang dilakukan melalui siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

METODE PENELITIAN

Tabel 1. Desain PTK Menurut Kemmis dan Taggart (Aqib, 2006:23)



Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IX.A SMP Negeri 4 Ciawigebang yang berjumlah 32 orang, terdiri dari 18 siswa putra dan 14 siswa putri Pada semester ganjil tahun pelajaran

2016-2017. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar pengamatan *lay-up shoot* menurut Mahendra (2010: 43) sebagai berikut:

NO	ASPEK YANG DINILAI	SUB ASPEK YANG DI NILAI	JUMLAH
1	Persiapan	Melihat sasaran ke arah ring	
		Langkah panjang dan pendek	
		Posisi tangan yang akan menembak	
2	Eksekusi	Posisi mengangkat siku saat menembak	
		Gerakan melompat (<i>jump</i>)	
		Keselarasan gerakan lengan, togok dan bahu	
		Memasukan bola menggunakan jari	
3	Posisi Akhir/ <i>follow-through</i>	Melenturkan lutut (<i>mungeper</i>) dan tangan diatas	
		Posisi Mendarat seimbang.	
4	Nilai Tertinggi = 100		
5	Nilai Akhir	

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Siklus I

a. Data Proses Kinerja Guru

Observasi yang dilakukan terhadap kinerja guru selama proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar observasi yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Data Hasil Proses Kinerja Guru Siklus I

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
I.	Persiapan pembelajaran (secara keseluruhan)				√	
II.	Pelaksanaan pembelajaran			√		
	A Kegiatan Pendahuluan					
	1. Menyampaikan tujuan pembelajaran				√	
	2. Memotivasi siswa				√	
	3. Mengaitkan pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa			√		
	4. Menyampaikan siklus model pembelajaran yang akan dipakai					√

	B. Kegiatan Inti					
	1. Melibatkan siswa untuk memanfaatkan media pembelajaran				√	
	2. Menyampaikan tugas / latihan				√	
	3. Mengatur siswa dalam memanfaatkan media pembelajaran			√		
	4. Memberi bantuan kepada siswa/kelompok yang mengalami kesulitan			√		
	5. Mengawasi setiap siswa/kelompok secara bergiliran				√	
	6. Mendorong dan membimbing siswa menggunakan alat bantu pembelajaran			√		
	7. Mendorong dan membimbing dilakukannya kegiatan <i>drill</i> materi ajar					
	8. Menjadi fasilitator				√	
	C. Kegiatan Penutup					
	1. Membimbing siswa membuat kesimpulan			√		
	2. Melaksanakan evaluasi				√	
	3. Memberikan tindak lanjut (tugas rumah)			√		
III.	Pengelolaan waktu			√		
IV.	Suasana Kelas					
	1. Berpusat pada siswa				√	
	2. Siswa bersemangat			√		
	3. Guru antusias				√	
	Jumlah Skor = 85			40	40	
	Persentase (%)			80%		

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari kinerja guru dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran *Lay-up shoot* menggunakan matras miring pada siklus I, serta tes *Lay-up shoot*, maka di dapat temuan-temuan yang perlu diperhatikan untuk diperbaiki pada siklus selanjutnya.

1) Analisis hasil kinerja guru. Setelah menganalisis hasil observasi terhadap kinerja guru, maka diperoleh informasi bahwa pada siklus I guru telah melaksanakan aspek pembelajaran yang berkategori cukup 12 aspek, dan kategori baik 12 aspek, jumlah skor 82 atau 70% dari keseluruhan aspek ideal.

2) Analisis hasil keaktifan siswa. Sedangkan hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada pelaksanaan tindakan siklus I, secara umum menunjukkan keaktifan siswa terlihat dari skor diperoleh skornya 52 atau 57,78%.

3) Analisis hasil tes *lay-up shoot*. Dari tabel 4.3 tadi dapat dilihat bahwa hasil *Lay-up shoot* mencapai 17 siswa tuntas atau 56,25 %, artinya kemampuan siswa *Lay-up shoot* mengalami peningkatan. Hasil evaluasi siswa pada siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi sebelum dilaksanakan tindakan yaitu

54,00 atau 54,00%, ada peningkatan 4,54% dari pra siklus . Peningkatan ketuntasan belajar dari 32 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 26 siswa atau 81,25 % dan sisanya yaitu 6 siswa atau 18,75% dinyatakan belum tuntas atau kurang. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa skor yang dihasilkan siswa *Lay-up shoot* cukup baik. Akan tetapi, terdapat beberapa siswa yang mengalami kekurangan dalam perolehan skor pada item tertentu, misalnya pada dorongan lengan masih kurang. Hal ini disebabkan oleh faktor dalam diri siswanya, seperti kekuatan lengan kurang dan kelenturan jari atau langkah (step) yang pendek yang rendah.

b) Refleksi Siklus I

Setelah menganalisis hasil data yang diperoleh pada pelaksanaan siklus I maka diperoleh beberapa temuan yang perlu diperbaiki dan diperhatikan pada siklus II. Temuan tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Penggunaan Lingkaran tali dan Paralon berpalang, siswa masih mengalami kendala meskipun telah diatur oleh guru. Pada pelaksanaannya masih banyak siswa yang belum mengerti dan tidak dapat memahami urutan-urutan gerakan *Lay-up shoot*. Untuk siklus selanjutnya jika lebih

banyak variasi diameter lingkaran tali dan ketinggian paralon, bahkan tanpa menggunakan ke dua alat tersebut.

- 2) Pada umumnya siswa masih kesulitan menempatkan kaki pada lingkaran tali dan melewati paralon berpalang, peneliti harus menjelaskan lagi materi dan memberi contoh prasarat agar mudah diingat dan dilakukan siswa.
- 3) Ketuntasan belajar belum mencapai target yang diharapkan.

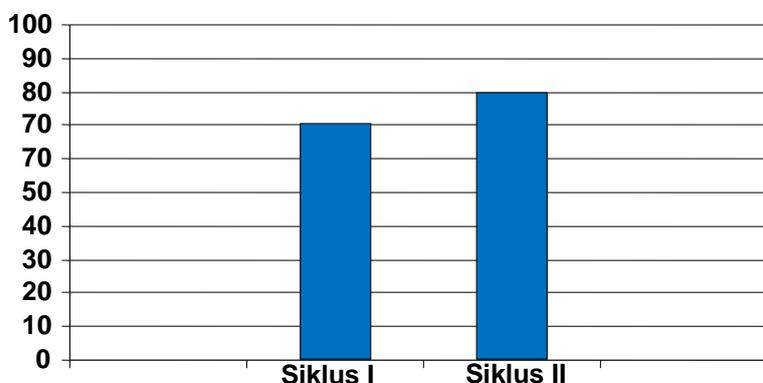
Perlu perbaikan pembelajaran siklus berikutnya.

a) Analisis Siklus II

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari kinerja guru dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran *Lay-up shoot* pada siklus II serta hasil tes *Lay-up shoot*, maka di dapat temuan-temuan yang perlu diperhatikan untuk diperbaiki.

Analisis hasil kinerja guru. Setelah menganalisis hasil observasi terhadap kinerja guru, maka diperoleh informasi bahwa pada siklus II guru telah melaksanakan 12 aspek yang berkategori baik dan 112 aspek berkategori sangat baik, atau sudah mencapai 80,00% aspek telah dilaksanakan.

Grafik Perbandingan Kinerja Guru Siklus I, II



Setelah menganalisis hasil data yang diperoleh pada pelaksanaan pembelajaran siklus II maka diperoleh temuan-temuan sebagai berikut.

1. Masih ada 6 siswa, yang memiliki kemampuan *Lay-up shoot* Belum tuntas karena keterbatasan kemampuan fisik
2. Nilai yang di peroleh siswa masih ada yang di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga anak tersebut dinyatakan belum tuntas.
3. Siswa yang dinyatakan tuntas meningkat dan melampaui target yang di harapkan dapat pengayaan variasi- variasi dalam *Lay-up shoot*

Setelah diadakan diskusi antara peneliti sebagai pengajar dan observer, ternyata yang menjadi target pada siklus II sudah tercapai, terjadi peningkatan di banding pada siklus I sehingga tidak perlu

diadakan tindakan perbaikan siklus selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis data dalam upaya meningkatkan hasil belajar lay-up shoot menggunakan alat bantu lingkaran tali dan paralon berpaling mencapai 81,25 %, artinya kemampuan siswa mengalami peningkatan sebesar 20,16% dari siklus I (64,17%). Hasil evaluasi siswa pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi pada siklus I, dan hasil evaluasi pada siklus I mengalami peningkatan dibandingkan pada siklus II bahwa dari 32 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 26 siswa atau 81,25 % dan sisanya yaitu 6 siswa atau 18,75 % dinyatakan belum tuntas. Pada siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sudah melebihi target ketuntasan belajar yang ditetapkan yaitu 85%. Hasil rata-rata tes hasil belajar siklus II sebesar 75,33, yang juga mengalami peningkatan skor sebesar 10,16 dari siklus II (64,17). Berarti nilai rata-rata siklus II ini sudah melampaui KKM sehingga tidak perlu lagi diadakan tindakan perbaikan.

Artinya kemampuan atau kemampuan lay-up shoot siswa mengalami peningkatan sebesar 20,16% dari siklus I (64,17%). Hasil evaluasi siswa pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi pada siklus I, dan hasil evaluasi pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan pada siklus II bahwa dari 32 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 26 siswa atau 81,25 % dan sisanya yaitu 6 siswa atau 18,75 % dinyatakan belum tuntas. Pada siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sudah melebihi target ketuntasan belajar yang ditetapkan yaitu 85%. Hasil rata-rata tes hasil belajar siklus II sebesar 74,33, yang juga mengalami peningkatan skor sebesar 10,16 dari siklus I (64,17). Berarti nilai rata-rata siklus II ini sudah melampaui KKM.

Hasil tes lay-up shoot setelah diberikan pembelajaran melalui lingkaran tali dan paralon berpaling mengalami peningkatan. Hasil evaluasi siswa pada siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi sebelum dilaksanakan tindakan yaitu 54,00 atau 54,00%, ada peningkatan 4,54% dari pra siklus. Peningkatan ketuntasan belajar dari 32 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 26 siswa atau 81,25 % dan sisanya yaitu 6 siswa atau 18,75 % dinyatakan belum tuntas. Dari analisis dan interpretasi data pada siklus II bahwa kriteria yang dihasilkan siswa pada gerakan lay-up shoot baik akurasi langkah maupun panjang langkah cukup baik. Akan tetapi, terdapat beberapa siswa yang mengalami kekurangan dalam perolehan skor pada item tes tertentu, misalnya badan langkah pendek, saat memasukan bola ke ring siku kurang lurus. Hal ini disebabkan oleh faktor dalam diri siswanya, seperti kondisi kekuatan fisik dan kelincahan (agility) tubuh rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: P.T. Sastra Hudaya.
- Abduljabar, B. (2008). *Pembelajaran Manajemen Pendidikan Jasmanidan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abidin, A. (1999). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ali, M. (2010). *Metodologi Dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bandung: Pustaka Cendekia Muda
- Arianto. (2013). *The Effect of Learning Model, Learning Media and School Status Toward Learning Outcome of Basketball Game*. The Journal of Educational Development.
- Arias, J.L, Argudo, F.M., and Alonso, J.I. (2011). *Review of rule modification in sport*. Journal. Journal of Sports and Medicine, 10, 1-8
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Citra.
- Bahagia, Y dan Suherman, A. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Baharudin, H dan Wahyuni, E.N. (2010). *Teori Belajar dan*

- Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Block, M. E. (2007). *Simple Curricular and Instructional Modifications for Inclusive Physical Education*. Power Point: University of Virginia
- Chen, J. (2013). *Analysis of the Advantages and Disadvantages on the Application of the Idea of Happy Physical Education in College Physical Education Teaching*. Asian Social Science; Vol. 9, No. 10; 2013
- Cholik Mutohir, T., dkk. 1996. *Pengembangan Model Pengajaran Pendidikan Jasmani di SD*, Lembaga Penelitian: IKIP Surabaya.
- Dimiyati dan Mudjiono.(1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dorovolomo, J and Hammond, J. (2005). *The Fiji Secondary School Sport and Physical Education Status Quo and its Importance to Tertiary Curriculum Development*. Directions: Journal of Educational Studies 27 (2) Dec 2005
- Fraenkel, J.R, Wellen, N.E., dan Hyun, H.H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Haris, R. (2000). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Harsono., (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan.
- Hidayat, Y. (2008). *Aplikasi Pendekatan Pembelajaran Self Regulated Learning terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Laporan Peneiltian. Hibah Bersaing DIKTI.
- Hoedaya, D. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolabasket*. Jakarta: Depdiknas.
- Husdarta, J. S dan Saputra, Y. (2000). *Belajar Dan Pembelajaran*. Depdiknas: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Juliantine, T., Subroto, T., Yudiana, Y. (2013). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia..

