

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SERVIS PANJANG BULU TANGKIS DENGAN METODE *DRILL* PADA PESERTA DIDIK (STUDI KASUS DI KELAS IX SMP PGRI 32 JAKARTA)

Rizky Ayu Agustini^{1)*}, Doby Putro Parlindungan²⁾, Muhammad Aspar³⁾, Muhammad Ishaq Gery⁴⁾

^{1,2,3,4)} Pendidikan Olahraga, Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

*rizkyayu.agustini@gmail.com

Diterima: 13 Juli 2023

Direvisi: 28 Agustus 2023

Disetujui: 30 Agustus 2023

ABSTRAK

Masalah yang dikaji adalah memfokuskan proses yang dilakukan oleh peserta didik dan guru di dalam kelas. Tujuan dari penelitian ini adalah penerepan teknik dasar dalam metode *drill* bulu tangkis servis panjang bagi siswa kelas IX SMP PGRI 32 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK). Data yang didapatkan kemudian dilakukan Uji validitas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Hasil penelitian menunjukkan Prasiklus kategori baik dengan persentasi 0%, kategori baik dengan persentasi 0%, kategori cukup dengan persentasi 13%, kategori kurang dengan persentasi 27%, dan kategori kurang sekali dengan persentasi 60%. Siklus I Tindakan I kategori Baik Sekali dengan nilai persentasi 0%, kategori Baik dengan nilai persentasi 7%, kategori Cukup dengan nilai persentasi 20%, kategori dengan nilai persentasi 33%, kategori Kurang Sekali dengan nilai persentasi 40%. Hasil Siklus I tindakan II tersebut, kategori baik sekali 0 siswi dengan persentase 0%, kategori baik dengan persentase 13%, kategori cukup 5 siswi dengan persentase 34%, kategori kurang 3 siswi dengan persentase 20%, dan kategori kurang sekali 5 siswi dengan persentase 33%. Hasil tindakan I tersebut, kategori baik sekali 2 siswi dengan persentase 13%, kategori baik 4 siswi dengan persentase 27%, kategori cukup 5 siswi dengan persentase 33%, kategori kurang 4 siswi dengan persentase 27%, dan kategori kurang sekali 0 siswi dengan persentase 0%. Hasil siklus II tindakan II yaitu, kategori Baik Sekali dengan nilai persentasi 47%, kategori Baik dengan nilai persentasi 33%, kategori Cukup dengan nilai persentasi 7%, kategori Kurang dengan nilai persentasi 13%, kategori Kurang Sekali dengan nilai persentasi 0%.

Kata Kunci: Bulu Tangkis, Metode latihan *Drill*, SMP PGRI 32 Jakarta.

ABSTRACT

The problem studied is to focus on the process carried out by students and teachers in the classroom. The purpose of this study is the application of basic techniques in the long serve badminton drill method for class IX students of SMP PGRI 32 Jakarta. This study uses a class action research design (PTK). The data obtained then carried out a validity test. The data collection technique in this study was a test. The results showed that the pre-cycle was a good

category with a percentage of 0%, a good category with a percentage of 0%, a sufficient category with a percentage of 13%, a deficient category with a percentage of 27%, and a very poor category with a percentage of 60%. Cycle I Action I, the Excellent category with a percentage value of 0%, the Good category with a percentage value of 7%, the Fair category with a percentage value of 20%, the category with a percentage value of 33%, the Very Poor category with a percentage value of 40%. The results of Cycle I action II, the excellent category 0 students with a percentage of 0%, the good category with a percentage of 13%, the sufficient category 5 students with a percentage of 34%, the less category 3 students with a percentage of 20%, and the category very less 5 students with a percentage of 33%. The results of action I are, excellent category 2 students with a percentage of 13%, good category 4 students with a percentage of 27%, sufficient category 5 students with a percentage of 33%, less category 4 students with a percentage of 27%, and very less category 0 students with a percentage of 0%. The results of cycle II action II are, the Excellent category with a percentage value of 47%, the Good category with a percentage value of 33%, the Fair category with a percentage value of 7%, the Lack category with a percentage value of 13%, the Very Poor category with a percentage value of 0%.

Keywords: *Badminton, Drill training method, SMP PGRI 32 Jakarta*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah kurikulum dan model pengajaran untuk melaksanakan program pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar dan menengah. Lebih kompleks lagi, pendidikan jasmani adalah pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan yang tujuannya adalah untuk mengembangkan dan memelihara potensi jasmani dan intelektual individu atau sebagai anggota masyarakat. Sebagai bagian dari pendidikan manusia Indonesia yang bermutu dan berlandaskan Pancasila.

Karena adanya kelas pendidikan jasmani, maka pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dalam kurikulum hal ini sangat penting untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dengan memberikan Metode pembelajaran yang tepat adalah

menyajikan materi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menyerapnya dengan mudah, benar dan efektif.

Dalam kegiatan pembelajaran siswa diinstruksikan untuk mempelajari materi olahraga sesuai kurikulum yang disediakan sekolah. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan sekolah selaras dengan kurikulum. Materi pendidikan jasmani tentunya mencakup beberapa cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum sekolah yang dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, antara lain bulu tangkis, permainan bola kecil yang harus dikuasai oleh siswa sekolah menengah.

Dalam pendidikan pada dasarnya mencakup kegiatan pendidikan, belajar mengajar, dan pelatihan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum. Pendidikan

jasmani adalah pendidikan jasmani dan kebugaran kepada peserta didik pada tingkat pendidikan. Materi pendidikan jasmani tentunya mencakup beberapa cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum sekolah yang dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, antara lain bulu tangkis, permainan bola kecil yang wajib dikuasai oleh siswa sekolah menengah. Gerakan ini tentunya dapat memperkuat kebugaran jasmani dan perkembangan fisik, psikomotorik, kognitif dan afektif peserta didik, sehingga mendukung keseluruhan proses pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas manusia.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib dimasukkan dalam kurikulum sekolah dan salah satu mata pelajaran yang dipelajari siswa adalah bulutangkis.

Metode latihan *Drill* merupakan suatu alat untuk merancang proses belajar mengajar yang bermutu tinggi yang diharapkan tumbuh dalam kaitannya dengan pengajaran sebagai pembelajaran siswa, yaitu pendekatan yang menciptakan komunikasi antara guru dan siswa. Berdasarkan hasil dari pembicaraan yang penulis lakukan dengan pihak sekolah, para guru serta para siswa bahwa hasil belajar dari olahraga bulutangkis dirasa kurang maksimal, mereka banyak yang mengatakan kegiatan olahraga bulutangkis di sekolah ini semakin redup dikarenakan ada beberapa faktor kendala, seperti fasilitas sarana dan prasarana yang kurang mendukung untuk siswa dan hasil belajarnya dan juga semakin menurunnya minat siswa terhadap olahraga bulutangkis serta semakin banyak

siswa yang beralih melakukan kegiatan olahraga lain.

Adapun KKM yang ditetapkan pada SMP PGRI 32 Jakarta yaitu dengan nilai ketuntasan 75 sehingga peserta didik tersebut dinyatakan mampu mempelajari pendidikan jasmani, dan olahraga, kurikulum yang digunakan di penelitian ini konsisten dengan kurikulum yang digunakan sekolah, yaitu kurikulum K13, sekolah telah menggunakan pada tahun 2018 hingga sekarang.

Kurikulum 2013 merupakan program yang mengintegrasikan konsep tersebut dan dapat dipandang sebagai suatu pendekatan pembelajaran sistematis yang menggabungkan berbagai disiplin ilmu untuk memberikan siswa pengalaman yang bermakna dan komprehensif. Kurikulum 2013 memberikan penekanan khusus pada pendidikan karakter terutama pada tingkat dasar, sebagai landasan untuk jenjang selanjutnya. Pengembangan kurikulum berbasis keterampilan dan kompetensi pada tahun 2013 akan membantu negara ini menjadi bangsa yang bernilai, dengan nilai – nilai yang dapat ditawarkan masyarakatnya kepada masyarakat di seluruh dunia, dan mampu hidup berdampingan dengan negara – negara lainnya. Hal ini dimungkinkan jika pelaksanaan tahun 2013 dapat benar – benar menghasilkan manusia yang berkarakter, produktif, kreatif dan inovatif.

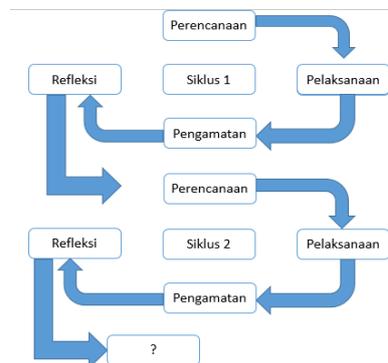
Menurut Sudjana (2017:87), Metode drill digunakan untuk mempelajari suatu keterampilan atau keterampilan. Karena latihan ini tidak mengembangkan kemampuan berpikir/inisiatif siswa,

guru/pengajar harus memperhatikan kesesuaian metode ini. Hamdayama (2016:94) Metode mengajar ialah cara yang digunakan kepada peserta didik. Oleh karena itu, guru dalam metode mengajar harus tepat dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Dalam menciptakan situasi belajar, metode yang digunakan oleh guru diharapkan mampu menumbuhkan berbagai kegiatan belajar bagi peserta didik sehubungan dengan kegiatan mengajar guru. Proses belajar mengajar merupakan proses interaksi edukatif antara guru yang menciptakan suasana belajar dan peserta didik yang memberi respon terhadap usaha guru tersebut. Menurut Chen (2014:281),

menyatakan bahwa bulu tangkis adalah mata kuliah untuk calon mahasiswa, gerakan bulu tangkis merupakan hal yang mendasar dalam setiap proses latihan bulu tangkis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut sanjaya (2016 : 27) Penelitian Tindakan Kelas adalah rangkaian proses pemecahan masalah dan merefleksi tindakan yang dilakukan. Masalah yang dikaji adalah masalah yang muncul dengan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan proses yang dilakukan oleh peserta didik dan guru di dalam kelas.



Gambar 1. Desain Penelitian

Kegiatan yang dilakukan setiap tahap pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siklus 1

a) Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana yang akan diperlukan saat melakukan pelaksanaan pembelajaran.
- 2) Mengabseni peserta didik untuk mengetahui peserta didik yang dapat mengikuti pembelajaran.
- 3) Menyampaikan materi tentang teknik dasar servis panjang bulu

tangkis dengan bahasa yang mudah di mengerti oleh peserta didik.

- 4) Menyiapkan contoh atau arahan melakukan tindakan secara jelas.
- 5) Akan melaksanakan perintah.

b) Pelaksanaan

- 1) Siapkan alat yang digunakan sesuai materi panduan pembelajaran.
- 2) Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan

servis Panjang.

- 3) Menyusun alat penggunaa mengajar
- 4) Membimbing pelaksanaan servis panjang bulu tangkis.

Pelaksanaan bulu tangkis servis panjang adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan informasi kepada peserta didik dengan bahasa yang mudah dipahami tentang pentingnya kerja sama dengan metode pembelajaran *drill*.
 - 2) Memancing peserta didik dengan pertanyaan terkait dengan teknik dasar servis panjang bulu tangkis.
 - 3) Agar peserta didik lebih memahami materi yang dijelaskan, guru memerintahkan peserta didik satu atau dua orang untuk sebagai alat peraga.
 - 4) Guru mempraktikkan tahap persiapan melakukan servis panjangbulu tangkis.
 - 5) Guru mempraktikkan langkah – langkah gerakan untuk melakukan servis panjang.
 - 6) Guru mempraktekkan langkah – langkah terakhir melakukan servis panjang.
 - 7) Memerintahkan peserta didik untuk mempratikkan servis dasar bulu tangkis dengan sesuai intruksi dari guru.
 - 8) Peserta lain memperhatikan dengan cermat apa yang sedang dimainkan dengan seksama.
- c) Pengamatan
- 1) Mencermati pelaksanaan perencanaan pembelajaran pendidik jasmani kesehatan dan

rekreasi.

- 2) Mendokumentasikan penyusunan rencana pengajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.
- 3) Mencatat hasil dari analisis pengorganisasian latihan.
- 4) Dokumentasikan penggunaanalat yang digunakan
- 5) Kumpulkan informasi yang revalan dengan tujuan pengajaran.

d) Refleksi

Pada tahap ini, refleksi merupakan tahap kegiatan mengingat kembali apa yang telah dilakukan. Refleksi ini sangat dapat dilakukan setelah selesai melaksanakan tindakan, kemudian guru mendiskusikannya untuk membahas pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan.

Pada hakikatnya tujuan kegiatan refleksi ini adalah sebagai langkah evaluasi, apakah ada tindakan yang dilakukan sesuai dengan yang telah ditentukannya. Dari hasil ini akan menentukan perencanaan siklus selanjutnya.

Pada siklus selanjutnya, kegiatan normal sama dengan kegiatan sebelumnya, namun ini hanya pada siklus kedua yang ada telah mengalami berbagai perbaikan dan implementasi dari siklus sebelumnya yaitu tentunya hasil refleksi pada siklus sebelumnya.

2. Siklus 2

a) Perencanaan

- 1) Tentukan topik atau pembahasan yang akan digunakan untuk penelitian.

- 2) Menyusun instrumen dan lembar observasi.
- 3) Menyusun lembar evaluasi.
Menyusun skenario untuk melakukan tindakan

b) Pelaksanaan

Pada siklus II penelitian tindakan kesal ini akan di sesuaikan dengan refleksi.

- 1) Sebagai berikut langkah – langkah tindakan Memberi petunjuk atau penjelasan dan memberikan kesempatan kepada peserta didik memperhatikan dan melakukan gerakan.
- 2) Pelaksanaan servis panjang bulu tangkis sebagai berikut :
 - a. memberikan informasi kepada peserta didik dalam bahasa yang mudah dipahami tentang pentingnya kerja sama dengan metode pembelajaran *drill*.
 - b. memancing peserta didik dengan pertanyaan terkait dengan materi servis panjang bulu tangkis.
 - c. agar peserta didik lebih memahami materi yang akan dijesakan, guru memerintahkan salah satu peserta didik atau dua untuk sebagai alat peraga.
 - d. guru mempraktikan persiapan untuk melakukan servis panjang.
 - e. guru mempraktikan langkah

34

– langkah untuk melakukan service panjang

- f. guru mempraktikan langkah terakhir untuk melakukan servis panjang.
 - g. meminta peserta didik untuk melakukan gerakan servis panjang sesuai dengan petunjuk dari guru
 - h. peserta didik lain memperhatikan dengan seksama apa yang sedang di perankan.
- 3) Pengamatan
- a. Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pengajaran.
 - b. Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
 - c. Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran.
 - d. Medokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetensi.
 - e. Mengamati pelaksanaan pembelajaran.
 - f. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.
 - g. Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses.
- 4) Refleksi
- Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan bahan refensi yang di gunakan untuk perubahan perbaikan dan peningkatan pengajaran. Peserta

didik tertarik melakukan kegiatan pengajaran.

- a. Peserta didik bergairah melakukan servis panjang bulutangkis.
- b. Peserta didik bergairah melakukan service Panjang bulu tangkis.
- c. Peserta didik berkeinginan untuk memperbaiki hasil pembelajaran.

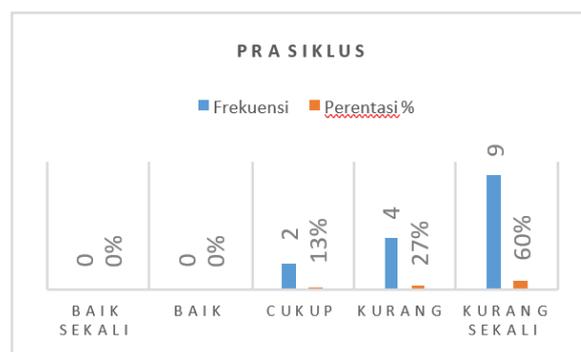
Peneliti sebagai obsever, untuk mengamati proses pembelajaran peserta didik pada pembelajaran kemampuan teknik dasar servis panjang bulu tangkis menggunakan metode pembelajaran Drill pada peserta didik putri kelas IX SMP PGRI 32 Jakarta tahun pelajaran 2023/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini di kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta yang berjumlah 15 peserta didik Perempuan. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Servis Panjang Bulu Tangkis Dengan Metode *Drill* Peserta Didik Kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta.

A. PRA SIKLUS

Berdasarkan hasil data Pra Siklus tersebut, katogori baik sekali 0 siswi dengan persentase 0%, katogori baik 0 siswi dengan persentase 0%, katogori cukup 2 siswi dengan persentase 13%, katogori kurang 4 siswi dengan persentase 27%, dan katogori kurang sekali 9 siswi dengan persentase 60%.



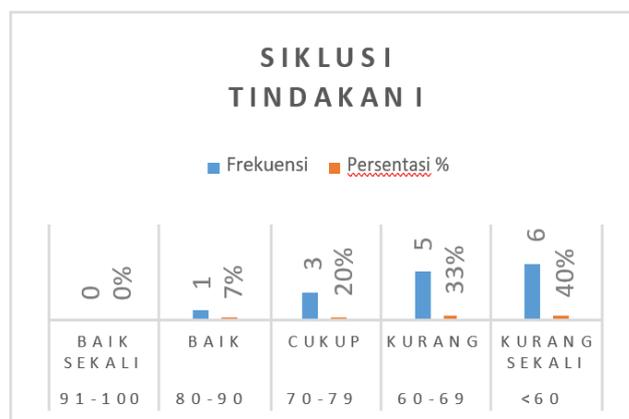
Gambar 1. Data Hasil Pra Siklus

B. SIKLUS I

1) Tindakan Pertama

Berdasarkan hasil tes siklus I tindakan I tes teknik dasar servis panjang bulu tangkis malalui pembelajar kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta. Hasil tindakan I tersebut, katogori baik sekali 0 siswi

dengan persentase 0%, katogori baik 1 siswi dengan persentase 7%, katogori cukup 3 siswi dengan persentase 20%, katogori kurang 5 siswi dengan persentase 33%, dan katogori kurang sekali 6 siswi dengan persentase 40%

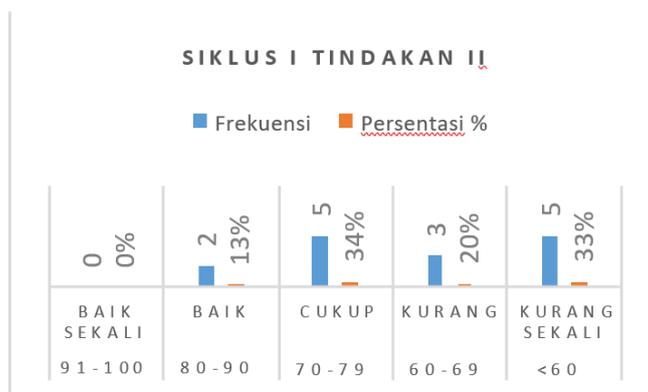


Gambar 2. Data Hasil Siklus I tindakan I

2) Tindakan Kedua

Berdasarkan hasil tes siklus I tindakan II, tes teknik dasar servis panjang bulu tangkis melalui pembelajar kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta. Hasil tindakan II tersebut, kategori

baik sekali 0 siswi dengan persentase 0%, katagori baik 2 siswi dengan persentase 13%, katogori cukup 5 siswi dengan persentase 34%, katagori kurang 3 siswi dengan persentase 20%, dan katogori kurang sekali 5 siswi dengan persentase 33%.



Gambar 3. Data Hasil Siklus I tindakan II

Berdasarkan hasil rata – rata yang di peroleh tersebut dapat dikaitkan terjadi peningkatan 47%, pada tindakan II. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian siklus I belum mencapai indikator keberhasilan penelitian 78% siswi mempunyai kategori baik sekali, baik dan cukup.

C. SIKLUS II

1) Tindakan Pertama

Berdasarkan hasil tes siklus II tindakan I, tes teknik dasar servis panjang bulu tangkis melalui pembelajar kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta. Hasil tindakan I tersebut, katogori baik sekali 2 siswi dengan persentase 13%, katogori baik 4 siswi dengan persentase 27%, katogori cukup 5 siswi dengan persentase 33%, katogori kurang 4 siswi dengan persentase 27%, dan katogori kurang sekali 0 siswi dengan persentase 0%.

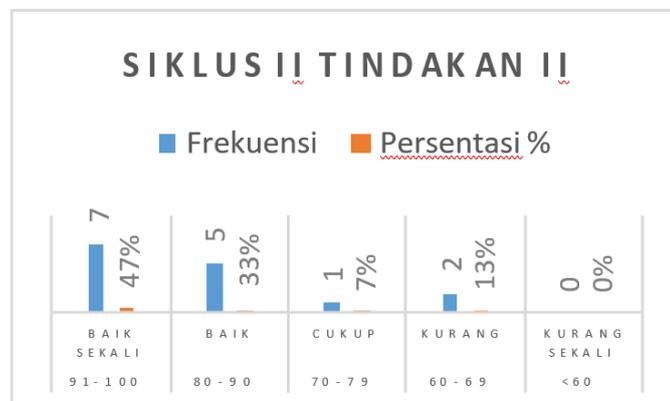


Gambar 4. Data Hasil Siklus II tindakan I

2) Tindakan Kedua

Berdasarkan hasil tes siklus II tindakan II, tes teknik dasar servis panjang bulu tangkis melalui pembelajar kelas IX.3 SMP PGRI 32 Jakarta. Hasil tindakan II tersebut, katogori baik sekali 7 siswi

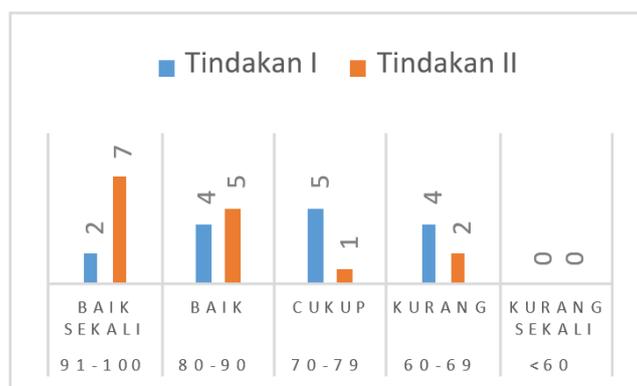
dengan persentase 47%, katagori baik 5 siswidengan persentase 33%, katogori cukup 1 siswi dengan persentase 7%, katagori kurang 2 siswi dengan persentase 13%, dan katogori kurang sekali 0 siswi dengan persentase 0%.



Gambar 5. Data Hasil Siklus II tindakan II

Berdasarkan hasil tersebut maka di bandingkan antara Tindakan I dan Tindakan

II pada Siklus pertama adalah :



Gambar 6. Perbandinga Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil rata – rata yang di peroleh tersebut dapat dikaitkan terjadi peningkatan 80%, pada tindakan II. Berdasarkan hasil tersebut maka dapatt disimpulkan bahwa penelitian siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan penelitian 78% siswi mempunyai kategori baik sekali, baik dan cukup. Tidak perlu melakukan siklus selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan servis panjang bulu tangkis dengan metode drill peserta didik kelas IX SMP PGRI 32 Jakarta mengalami peningkatan, yaitu dari hasil tes pada Prasiklus katagori baik sekali 0 siswi dengan persentasi 0%, katogori baik 0 siswidengan persentasi 0%, katagori cukup 2 siswi dengan persentasi 13%, katagori kurang 4 siswa dengan persentasi 27%, dankatagori kurang sekali 9 siswi dengan persentasi 60%.

Kemudian Siklus I Tindakan I tersebut, katagori Baik Sekali nilai Frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, katagori Baik nilai Frekuensi 1 atau dengan

nilai persentasi 7%, katagori Cukup Frekuensi 4 atau dengan nilai persentasi 20%, katagori Kurang Frekuensi 5 atau dengan nilai persentasi 33%, katagori Kurang Sekali Frekuensi 6 atau dengan nilai persentasi 40%. Hasil Siklus I tindakan II tersebut, katogori baik sekali 0 siswi dengan persentase 0%,katogori baik 2 siswi dengan persentase 13%, katogori cukup 5 siswi dengan persentase 34%, katagori kurang 3 siswi dengan persentase 20%, dan katogori kurang sekali 5 siswi dengan persentase 33%.

Hasil tindakan I tersebut, katogori baik sekali 2 siswi dengan persentase 13%, katagori baik 4 siswi dengan persentase 27%, katogori cukup 5 siswi dengan persentase 33%, katagori kurang 4 siswi dengan persentase 27%, dan katogori kurang sekali 0 siswi dengan persentase0%. Hasil siklus II tindakan II yaitu, katagori Baik Sekali nilai Frekuensi 7 atau dengan nilai persentasi 47%, katagori Baik nilai Frekuensi 5 atau dengan nilai persentasi 33%, katagori Cukup Frekuensi 1 atau dengan nilai persentasi 7%, katagori Kurang Frekuensi 2 atau dengan nilai persentasi 13%, katagori Kurang Sekali Frekuensi 0

atau dengan nilai persentasi 0%.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Chen, C. (2014). *Footwork Teaching Of College Badminton Elective Course. 3rd International Conference On Science And Social Research*. Atlantis Press.
- Hamdayama, J. (2016). *Metodologi Pengajaran*. Bumi Aksara.
- Kamali, T., & Hidasari. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis di SMA Negeri 4 Singkarawang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(9).
- Riadi, M. (2022). *Metode Pembelajaran Drill*.
- Roestiyah, N. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Prenada Media.
- Sugiarto, I. (2002). *Total Badminton*. CV Setyaki Eka Anugrah.
- Susilo, W. A., & Komari, A. (2018). Tingkat Keterampilan Service Pendek Dan Service Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah Bodon Tahun Ajaran 2018/2019. *PGSDPenjaskes*, 7(11).
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. CV Andi Offset.