

PENINGKATAN KETERAMPILAN GULING BELAKANG MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TGT MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN MTBB

Robith Haikal Mubaroq, Purwanto, Pramono

Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: pramono.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um068.v3.i7.2023.2

Kata kunci

Guling belakang
Model pembelajaran TGT
Permainan MTBB

Abstrak

Artikel ini hadir untuk memberikan satu alternatif tentang strategi pembelajaran berupa model dan pendekatan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai pada gerak dasar guling belakang pada siswa kelas IX A di SMPN 12 Kota Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model penelitian dari Kemmis & McTaggart yang dilakukan sebanyak dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran guling belakang dengan model TGT melalui pendekatan permainan MTBB mengalami peningkatan. Pada pra siklus siswa yang tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, pada siklus I ada 17 siswa yang tuntas dengan persentase 56%, sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan sebanyak 26 siswa yang tuntas dengan persentase 87%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model dan pendekatan yang digunakan dapat meningkatkan keterampilan guling belakang. Pada penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel yang lain untuk menyempurnakan keefektifan model dan pendekatan yang digunakan pada penelitian ini.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang tercantum pada kurikulum pendidikan sekolah di Indonesia. Menurut (Mislan & Santoso, 2019) pembelajaran PJOK di sekolah memiliki tujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk menjadi pribadi yang utuh baik dalam aspek fisik, mental, emosional, sosial ataupun moral. Pendidikan jasmani memiliki karakteristik pembelajaran yang unik dibanding dengan mata pelajaran yang lain yaitu pembelajaran dilaksanakan melalui aktivitas jasmani baik yang dikemas dalam bentuk permainan ataupun sudah utuh dalam bentuk olahraga. Selain itu, PJOK juga dinilai unik dan menarik karena pembelajarannya dilakukan di luar kelas/di lapangan. Terdapat berbagai macam bentuk kegiatan praktik pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah salah satunya dengan adanya pembelajaran senam lantai.

Senam lantai adalah cabang dari salah satu olahraga senam yang termasuk ke dalam pengajaran PJOK di sekolah dasar ataupun menengah. Senam lantai merupakan serangkaian gerakan senam yang dilakukan di atas lantai dengan bantuan alas matras. Menurut Pangkey & Mahfud (2020) senam sebagai alat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Selain itu, di dalam senam lantai peserta didik diberi kesempatan sebanyak-banyaknya untuk memperkaya pengalaman gerak sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Senam lantai terdiri dari banyak jenis gerakan, salah satu gerakan yang diajarkan di sekolah adalah materi roll belakang (berguling ke belakang)

Roll belakang (guling belakang) adalah gerakan membulatkan badan bersamaan dengan berguling ke arah belakang. Terdapat 3 tahapan gerak dalam melakukan guling belakang, yaitu awalan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan di akhir. Gerakan awal dimulai dari posisi jongkok dengan membelakangi matras, badan membulat dengan kaki dibuka selebar bahu dan tangan menghadap ke

atas di samping telinga. Saat pelaksanaan posisi badan tetap membulat dengan dagu ditempelkan ke dada dan kedua paha menempel di perut. Perkenaan badan ke matras saat berguling harus berurutan dari pinggul, punggung dan terakhir pundak dengan dibantu dorongan kedua tangan. Terakhir, kembali ke posisi jongkok seperti semula (Prasetyo & Sunarti, 2016). Pelaksanaan keterampilan guling belakang yang kompleks tersebut membutuhkan pengajaran yang kompleks pula, baik dari persediaan sarpras ataupun dari strategi pengajaran oleh guru. Model pembelajaran yang didesain menyenangkan termasuk bagian dari strategi guru untuk memahami suatu materi kepada peserta didik (Utamayasa, 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama mengajar siswa kelas IX A di SMPN 12 Kota Malang diketahui bahwa kemampuan keterampilan senam lantai guling belakang masih rendah, hal tersebut terlihat dari ketercapaian Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) pada saat ujian praktik senam lantai masih banyak yang di bawah KKM. Dari total jumlah siswa sebanyak 30, hanya terdapat 9 siswa yang tuntas atau setara 30%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 21 siswa setara 70%. Penyebab tidak tuntasnya sebagian besar siswa adalah tidak menyenangi materi guling belakang karena takut mengalami cedera ketika melakukan gerakan guling belakang, sehingga berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa. Guru dalam menyampaikan materi masih dengan model pembelajaran konvensional terkesan seadanya dan kurang mendalam, hal tersebut mengakibatkan siswa lebih cepat bosan dan ketakutan melakukan guling belakang tidak berkurang. Selama ini guru belum pernah menyampaikan materi senam lantai guling belakang menggunakan pendekatan permainan dalam bentuk kompetisi. Sesuai dengan penelitian Irwanto & Setyaningsih, (2020) bahwa variasi model pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa, serta dapat memotivasi guru untuk meningkatkan profesionalisme dalam hal pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud membuat inovasi pembelajaran pada materi senam lantai guling belakang menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournament* (TGT) dengan pendekatan permainan MTBB (*Move the ball backwards*). Sebelum melakukan permainan MTBB, siapkan terlebih dahulu bola kasti atau yang sejenisnya sebanyak 5 bola, siapkan juga 2 keranjang untuk tempat memasukkan bola kasti. Permainan ini dilakukan dengan cara siswa berbaring di atas matras, taruh keranjang di atas kepala siswa yang berbaring, keranjang yang lain diletakkan di dekat kakinya. Satu orang menaruh bola di kedua kaki siswa yang berbaring dengan cara dijepit, lalu pindahkan bola yang ada di kaki ke keranjang yang ada di belakang kepala dengan cara mengangkat kaki ke atas. Model pembelajaran TGT siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang saling berlawanan, siswa yang mengumpulkan bola terbanyak di keranjang adalah yang menang. Model dan pendekatan pembelajaran tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa takut akan cedera pada siswa, meningkatkan minat dan partisipasi dalam bergerak, serta menumbuhkan kepercayaan diri dalam melakukan keterampilan gerak dasar guling belakang, sehingga hasil pembelajarannya dapat meningkat

Maka dari itu, peneliti merancang sebuah penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang dengan judul "Peningkatan Keterampilan Guling Belakang Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament* dengan Pendekatan Permainan MTBB (*Move the ball backwards*)" bagi siswa kelas IX A di SMPN 12 Kota Malang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart. Model ini terdapat 3 tahapan, yaitu: 1) perencanaan; 2) tindakan dan observasi; dan 3) refleksi (Sesfao, 2018). Jenis penelitian ini digunakan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada di kelas baik yang ditemukan oleh guru maupun siswa. Selaras yang diungkapkan Winarno (2018) bahwa ciri utama dari penelitian tindakan kelas yaitu adanya partisipasi dan kolaborasi aktif antara peneliti dengan subjek sasaran yang akan diteliti.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan cara tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengetahui suatu kejadian dengan prosedur yang sudah ditentukan. Sedangkan pengukuran merupakan serangkaian tes dari awal sampai akhir dengan tujuan untuk mendapatkan hasil berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistik (Sepdanius et al., 2019).

Instrumen penilaian dalam penelitian ini menggunakan instrumen penilaian proses keterampilan gerak dasar senam lantai guling belakang. Instrumen ini berfungsi untuk membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Instrumen penelitian mempunyai peranan penting untuk menjawab permasalahan dan menguji hipotesis.

Tabel 1. Indikator Tes Keterampilan Guling Belakang

No.	Nama Aktivitas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap Awal	Berdiri tegak		
		Posisi tubuh membelakangi matras		
		Kedua tangan berada di samping badan		
2.	Pelaksanaan	Kedua kaki ditekuk bersamaan dengan kedua tangan diangkat di samping telinga		
		Dagu ditempelkan ke dada		
		Badan dibulatkan dan didorong ke belakang dengan bertumpu pada punggung		
3.	Sikap Akhir	Guling ke belakang sampai kedua tangan menyentuh matras		
		Kembali pada posisi jongkok dengan seimbang		
		Kedua lengan diluruskan ke depan		
		Berdiri dengan tegak, kedua lengan di samping badan		
Skor akhir = total skor x 10				

Data yang telah diperoleh dalam penelitian menjadi tidak bermakna tanpa adanya analisis yaitu dengan diolah dan diinterpretasikan. Tahapan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk presentase berdasarkan hasil pengamatan terhadap hasil belajar siswa. Menurut Musthofa (2020) pedoman dalam menganalisis data sebagai berikut:

1. Penentuan ketuntasan hasil belajar setiap siswa mengacu kepada nilai KKM yang sudah ditetapkan oleh sekolah yakni 78. Apabila skor akhir yang diperoleh siswa dibawah KKM maka dinyatakan tidak tuntas dan sebaliknya dinyatakan tuntas ketika skor akhir yang diperoleh menunjukkan nilai diatas KKM.
2. Penentuan persentase peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan guling belakang yaitu dengan cara jumlah siswa yang tuntas dibagi total siswa lalu dikalikan 100%.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum memberikan tindakan pada siklus I, peneliti melakukan pengambilan data awal dalam bentuk pre-test untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan keterampilan senam lantai guling belakang. Berdasarkan data tersebut diperoleh analisis data dalam bentuk persentase sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Data Pra Siklus

No	Nilai	Kriteria	Pra Siklus	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	21	70%
2.	≥78	Tuntas	9	30%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel analisis hasil di atas dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan keterampilan senam lantai guling belakang yang sudah mencapai ketuntasan belajar sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 30%, sedangkan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 21 peserta didik dengan persentase 70%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan peserta didik dalam melakukan senam lantai guling belakang masih kurang. Maka perlu adanya tindakan untuk meningkatkan kemampuan guling belakang dengan model pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournamen* (TGT) melalui pendekatan permainan MTBB.

3.1. Siklus I

Pada siklus I peneliti menerapkan pembelajaran senam lantai menggunakan pendekatan permainan melalui model pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournamen* (TGT). Pemberian

tindakan pada siklus I berjalan dengan lancar mulai dari kegiatan awal sampai dengan penutup. Berikut data hasil keterampilan guling belakang peserta didik setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus I.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Siklus I

No	Nilai	Kriteria	Siklus I	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	13	44%
2.	≥78	Tuntas	17	56%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 3 tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan persentase ketuntasan KKM dari 30% menjadi 56%. Hal ini membuktikan bahwa peserta didik sudah mulai tertarik dengan proses pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Namun pemberian tindakan pada siklus I masih belum maksimal, hal tersebut bisa dilihat dari hasil persentase ketuntasan yang diperoleh peserta didik baru mencapai 56%, sehingga perlu adanya pemberian tindakan yang sama pada siklus II untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik tersebut.

3.2. Siklus II

Sebelum pemberian tindakan pada siklus II, peneliti terlebih dahulu melakukan refleksi terhadap hasil belajar peserta didik pada siklus I. Terjadinya peningkatan hasil belajar pada siklus I membuktikan bahwa peserta didik sudah mulai tertarik namun belum maksimal. Maka dari itu, pemberian tindakan pada siklus II harus lebih dimaksimalkan lagi agar hasil belajar yang didapat juga maksimal. Berikut data hasil keterampilan guling belakang peserta didik yang diperoleh setelah pemberian tindakan pada siklus yang ke 2.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Siklus II

No	Nilai	Kriteria	Siklus II	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	4	13%
2.	≥78	Tuntas	26	87%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II pada tabel 4 meningkat, terlihat dari peningkatan persentase ketuntasan KKM dari siklus I sebesar 56% menjadi 87% dengan 26 siswa yang tuntas pada siklus II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran senam lantai pada gerak dasar guling belakang dengan model pembelajaran koperatif tipe *Team Games Tournamen* (TGT) melalui pendekatan permainan MTBB banyak memberikan manfaat kepada siswa kelas IX A.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai gerak dasar guling belakang menggunakan model pembelajaran koperatif tipe *Team Games Tournamen* (TGT) dengan pendekatan permainan MTBB dapat meningkatkan kemampuan guling belakang siswa kelas IX A, hal tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Persentase Belajar Siswa Kelas IX A Setiap Siklus

Tes/Perlakuan	Hasil Belajar Guling Belakang			
	Tuntas		Tidak Tuntas	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Pra Siklus	9	30%	21	70%
Siklus I	17	56%	13	44%
Siklus II	26	87%	4	13%

Berdasarkan hasil belajar yang diperoleh pada pra siklus, siswa yang tuntas hanya berjumlah 9 orang dengan persentase 30%, sedangkan siswa yang tidak tuntas berjumlah 21 orang dengan persentase 70%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan senam lantai untuk gerak dasar

guling belakang masih kurang. Selain itu, hampir rata-rata siswa mempunyai rasa takut untuk melakukan guling belakang, dianggap ekstrim dan mengerikan karena kepala dipaksa untuk memutar ke belakang. Oleh karena itu, peneliti mempunyai ide inovasi untuk merancang model pembelajaran TGT dengan pendekatan permainan melalui permainan MTBB (*Move the ball backwards*).

Pada perlakuan siklus I pada tabel 5 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa jika dilihat dari hasil tes pada pra siklus. Hal tersebut dapat terjadi karena peneliti sudah melaksanakan rancangan model pembelajaran dalam bentuk permainan yang sudah dibuat sebelumnya. Siswa yang tuntas pada siklus I berjumlah 17 orang dan 13 orang lainnya belum mencapai target ketuntasan. Masih banyaknya siswa yang belum tuntas disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya siswa belum bisa berkonsentrasi penuh untuk mengikuti pembelajaran, dampaknya apa yang sudah dijelaskan oleh guru belum bisa ditangkap dengan sepenuhnya, masih banyak siswa yang mempraktikkan permainan ini dengan salah-salah dan terkesan kurang serius. Maka sangat diperlukan pendekatan lebih kepada siswa dari guru kelas. Permasalahan pada pra siklus tentang banyaknya siswa yang takut sudah dapat teratasi karena di dalam permainan ini siswa tidak dipaksa untuk memutar kepalanya ke belakang, tetapi hanya melatih kelentukan punggung untuk dapat membentuk bulatan badan.

Ketercapaian hasil belajar pada siklus I yang belum maksimal sehingga perlu dilakukan refleksi untuk kegiatan pada siklus II. Pelaksanaan kegiatan pada siklus II dapat memperkecil kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I, mengakibatkan nilai ketuntasan siswa juga meningkat. Kemungkinan dengan adanya model pembelajaran tersebut memunculkan ketertarikan dari siswa untuk mencoba melakukan permainan MTBB, sehingga anak dapat belajar dari pengalaman gerakanya secara langsung. Selaras dengan penelitian Jelantik & Gunawan (2023) bahwa pembelajaran yang dikemas dengan menarik akan menumbuhkan rasa penasaran siswa untuk mencoba melakukan gerakan tertentu. Apalagi permainan tersebut dirancang dalam bentuk sistem kompetisi berkelompok, membuat siswa dituntut untuk saling bekerja sama menjadi yang terbaik. Permasalahan pada siklus I diantisipasi dengan cara memaksimalkan pendampingan siswa oleh guru dan peneliti secara bergantian dan berkala, sehingga jika ada siswa mengalami kesulitan dapat bertanya langsung kepada guru.

Hasil belajar pada siklus II sudah mencapai 87%, ini menandakan bahwa ketuntasan pembelajaran sudah tercapai. Berdasarkan data hasil belajar yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa pada pembelajaran senam lantai guling belakang diperlukan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dengan pendekatan bermain melalui permainan MTBB agar siswa dapat mengalami proses belajar secara langsung, rasa takut siswa dapat diperkecil, siswa juga akan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran karena pembelajaran dikemas dengan menyenangkan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendra & Oktavia, (2020) dengan membuat inovasi permainan kapal goyang dalam pembelajaran senam lantai guling belakang mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan. Ditambah dengan penelitian Laily et al. (2023) menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournamen* (TGT) dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang juga mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan pada siklus I dan II. Tercapainya ketuntasan pada siklus II, menandakan bahwa refleksi pada siklus yang berikutnya tidak diperlukan lagi, dengan demikian penelitian tindakan kelas pada senam lantai guling belakang sudah tuntas dan tidak perlu dilanjutkan lagi ke siklus berikutnya.

4. Simpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran menggunakan model pembelajaran TGT melalui pendekatan permainan MTBB terbukti efektif untuk diimplementasikan ke dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang, terkhusus pada siswa kelas IX A. Hal itu tercermin dari peningkatan hasil belajar meningkat secara konsisten dari siklus I ke siklus II. Hasil tersebut tidak terlepas dari pemberian tindakan yang dirancang peneliti, pembelajaran menjadi lebih aktif dan menyenangkan ditambah lagi dengan nuansa kompetitif menambah tingkat partisipasi siswa dalam melakukan guling belakang. Hal ini juga berdampak pada peningkatan keterampilan serta hasil belajar siswa pada materi senam lantai pada gerak dasar guling belakang (*back roll*). Akan tetapi, perlu adanya penelitian pada variabel yang lain untuk menyempurnakan keefektifan model dan pendekatan yang

digunakan pada penelitian ini. Akhirnya, catatan penting ketika model dan pendekatan ini digunakan perlu mempertimbangkan karakter dan kondisi siswa maupun sekolahnya.

5. Daftar Rujukan

- Hendra, J., & Oktavia, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Dengan Pendekatan Bermain Kapal Goyang. *Pendidikan Tambusai*, 4, 3201–3213.
- Irwanto, E., & Setyaningsih, P. (2020). Metode Pembelajaran Langsung Dan Metode Pembelajaran Teams Games Tournament (Tgt) Pada Hasil Pembelajaran Pasing. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol.6(1), 10.
- Jelantik, K. A., & Gunawan, G. (2023). Gradasi Model Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Flipped Classroom. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16586>
- Laily, S. U., Kuswanto, B., & Sugiarto, T. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT). *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Mislan, & Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK ...*, 12–16. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/585>
- Musthofa, S. P. dkk. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UM.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Ilmu Keolahragaan*.
- Sesfao, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (T. Lestari (ed.)).
- Winarno, M. E. (2018). Buku Metodologi Penelitian. In *Universitas Negeri Malang*. UM Press.