

Improving Hit Shuttlecock Skill by Implementing Modification of Aided Learning in SDN 1 Purwasana

Sumadyo Utomo

SD Negeri 1 Purwasana
utomosumadyo@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

The aim of this study is to know the influence of hit shuttlecock learning using balloon and tailed plastic ball to improve learning result of fifth grade students of SDN 1 Purwasana of Punggelan district of Banjarnegara regency. It is classroom research and all of fifth grade students are the subject in this study which consist of 12 male students and 6 female students. Based on the result, students are attracted and interested using that learning method. Therefore, they are motivated to learn more. It is shown by students who are happy playing badminton which is modified by balloon and tailed plastic ball. Based on the analysis result of the data cycle classroom research, it can be concluded that there was an improvement hit shuttlecock skill on the students. The result shown an improvement from the first cycle with average 23 (38,3%) become 49 (81,6%).

Keywords: *improved ability hitting shuttlecocks, balloons and plastic tailed balls*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pembelajaran memukul *shuttlecock* dengan menggunakan balon mampu meningkatkan hasil belajar permainan bulutangkis yang menggunakan balon dan bola plastik berekor pada siswa kelas V (lima) di SDN 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara berjumlah 18 siswa, terdiri dari 12 orang laki-laki, 6 orang perempuan. Berdasarkan hasil penelitian siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan bahwa siswa senang bermain bulutangkis yang telah di modifikasi dengan balon dan bola plastik berekor. Berdasarkan hasil analisa data siklus PTK dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan memukul pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari siklus pertama dari rerata 23 (38,3%) menjadi 49 (81,6%).

Kata kunci: peningkatan kemampuan memukul *shuttlecock*, balon dan bola plastik berekor

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan berhubungan sangat erat bagi peserta didik, dengan olahraga sehingga peserta didik menjadi aktif dan kreatif dalam kegiatan aktivitas gerak. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang selaras, serasi, dan seimbang. Menurut Husdarta (2011: 3), “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Guru mengharapkan agar peserta didik mencapai tujuan pembelajaran melalui olahraga yang maksimal. Harapan berikutnya peserta didik menjadi lebih ceria, senang dan gembira menerima pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan beberapa ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, juga akan membentuk kepribadian yang positif. Intesifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada peserta didik terlibat langsung dalam aneka pembelajaran aktifitas jasmani, bermain, dan aktivitas secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan, fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang pada peserta didik.

Modifikasi permainan memiliki beberapa manfaat yang sangat penting. Menurut Yoyo Bahagia (2001:1), modifikasi mempunyai esensi untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengancara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar secara potensial yang dapatmemperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksud untuk menuntun,mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, daritingkat yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi, berdasarkan permasalahan tersebut upaya peningkatan hasil belajar memukul menggunakan *shuttlecock* dalam permainan bulutangkis melalui pemanfaatan media modifikasi sederhana pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2020/2021.

Dalam penelitian ini, fokus pada permainan bulutangkis menggunakan balon dan bola plastik berekor. Cara bermain adalah memukul-mukul balon sebanyak-banyaknya dengan cara memukul balon dan bola plastik berekor secara vertical atau tegak lurus, bisa memukul secara *backhand* maupun *forehand*. Dalam waktu 1 menit setiap anak melakukan pukulan ke balon dan jangan sampai jatuh sambil dihitung berapa kali melakukan pukulannya. Selanjutnya sama cara melakukannya tetapi sekarang di tambah balonnya menjadi 2 buah balon. Permainan selanjutnya yang tadinya balon diganti dengan bola plastik ukuran diameter 8 cm yang diisi kertas dan di beri ekor dengan tali rafia kemudian cara memainkan sama seperti dengan balon. Tujuan permainan memukul balon dan bola plastik yang diberi ekor ini agar siswa mengerti tentang cara memegang raket, melatih reflek, koordinasi mata dan tangan, sehingga siswa mendapatkan kebugaran jasmani yang sehat dalam proses pertumbuhan siswa. Gerak dasar memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis menggunakan pendekatan modifikasi dalam bentuk permainan memukul balon dan bola plastik berekor di antaranya menambah keterampilan gerak dasar memukul bola secara *backhand* dan keterampilan gerak dasar memukul secara *forehand*. Peneliti akan mengajarkan keterampilan gerak dasar memukul *shuttlecock* menggunakan

balon dan bola plastik berekor kepada peserta didik. Pengalaman peneliti sebagai guru PJOK, melakukan refleksi bahwa permainan bulutangkis ketika diberikan kepada siswa, kurang serius dan kurang antusias dalam pembelajaran, kurangnya alat sehingga anak terlalu lama menunggu alat dan lemahnya kemampuan siswa dalam memukul *shuttlecock* baik itu putra ataupun putri. Situasi ini merupakan permasalahan yang besar bagi proses pembelajaran, di mana proses pembelajaran tujuannya meningkatkan kemampuan siswa.

Beberapa penelitian yang dapat di jadikan refleksi peneliti. Menurut Lutan (Saputra, dkk., 2006: 38), “modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar: siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam partisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar”.

Penelitian Ihsan Mohamad N, Didin Budiman, Hendi Suhendi (2016) dengan judul “Penerapan Modifikasi Alat untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*the classroom action research*), yaitu suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas III di SD Percobaan Negeri Setiabudi Bandung. Serta pengambilan data dilakukan dengan menggunakan GPAI untuk aspek penilaian permainan bulutangkis. Hasil pengolahan data dari setiap siklus yang dilakukan adalah sebagai berikut: pada observasi awal keputusan yang diambil yaitu sebesar 21,83; keterampilan yang dilakukan sebesar 21,83; dan gerak pendukung sebesar 22,17. Selanjutnya pada siklus I keputusan yang diambil yaitu sebesar 39,83; keterampilan yang dilakukan sebesar 39,33; dan gerak pendukung sebesar 40,67. Pada siklus II keputusan yang diambil yaitu sebesar 63,5; keterampilan yang dilakukan sebesar 61,5; dan gerak pendukung sebesar 71,83. Dari setiap siklus tersebut terjadi peningkatan hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis yang berarti.

Penelitian oleh Marrozan (2012) yang berjudul “Penerapan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Bokortasko terhadap Hasil Belajar Bulutangkis Siswa Kelas VIII D di SMPN 3 Batang Tahun 2012”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dengan materi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pembelajaran penjasorkes melalui modifikasi permainan bulutangkis hasil belajar siswa meningkat disetiap siklus. Hasil belajar kognitif siklus I diperoleh nilai rata-rata 7,8 dengan ketuntasan belajar yang dicapai 76%, pada siklus II diperoleh nilai rata-rata 9 dengan ketuntasan belajar yang dicapai 100%. Hasil belajar afektif siklus I dengan ketuntasan belajar yang dicapai 72%, pada siklus II dengan ketuntasan belajar yang dicapai 76%. Hasil belajar psikomotorik siklus I dengan ketuntasan belajar yang dicapai 40%, pada siklus II dengan ketuntasan belajar 64%. Berdasarkan penelitian modifikasi permainan bulutangkis dapat meningkatkan pembelajaran penjasorkes pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar, maka saran yang diberikan adalah guru penjas dapat melakukan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran bokortasko pada siswa kelas VIII untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi permainan bulutangkis.

Maksud dan tujuan pengganti peralatan ini adalah agar siswa SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan. Kabupaten Banjarnegara dapat meningkatkan gerak dasar memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis menggunakan balon dan bola plastik berekor. Dengan balon dan bola plastik berekor memiliki keuntungan di antaranya murah dan mudah di dapat, mepermudah melakukan pukulan serta menimbulkan rasa senang dan tertarik bagi peserta didik.

METODE

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti ini menggunakan jenis penelitian penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Sugiyono (2015: 13) penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang di lakukan oleh guru di sekolah maupun di kelas tempat mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan poses dan praktis pembelajaran. Arikunto (2002:16) menjelaskan, bahwa “. . . secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi”. Alasan penulis menggunakan metode penelitian tindakan kelas adalah karena metode tersebut dirasa sesuai dengan penelitian yang penulis hendak laksanakan. Menurut Mulyasa (2009: 67) seting penelitian menjelaskan tentang tempat dan waktu serta siklus penelitian tindakan jelas. Penelitian ini akan di laksanakan di SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara, yang terletak jauh dari perkotaan, lokasi SD Negeri 1 Purwasana di daerah pegunungan yang berbatasan dengan 2 kabupaten yaitu Kabupaten Purbalingga. Dengan penelitian ini yang akan di laksanakan kurang lebih 2 siklus mulai Bulan Agustus sampai bulan September. Jadi penelitian ini yang di lakukan ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam proses pembelajaran permainan bulutangkis di rencanakan di lakukan sebanyak 2 (dua) kali pertemuan dalam 2 siklus. Untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas, ada beberapa tahapan yang harus dilalui.

Tabel 1. Jadwal Tahap Pertemuan Siswa

Siklus	Pertemuan ke	Materi	Keterangan
1	1	Pengenalan Permainan	Memukul 1 balon secara vertikal Memukul 2 balon secara vertical
2	2	Permainan	Memukul bola plastik berekor secara vertikal

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara berjumlah 18 siswa, terdiri dari 12 orang laki-laki, 6 orang perempuan.

Teknik pengumpulan data menurut Moh. Nazir, (2001: 174) adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang di perlukan. Selalu ada hubungan antara metode mengumpulkan data dengan masalah penelitian yang akan di pecahkan. Masalah memberi arah dan mempengaruhi metode pengumpulan data. Banyak masalah yang di rumuskan tidak bisa di pecahkan karena metode metode untuk di peroleh data yang di gunakan tidak memungkinkan. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kemampuan memukul. Tes dilaksanakan dengan urutan sebagai berikut: 1. Siswa memukul balon dan dilanjutkan memukul bola berekor 2. Setiap siswa melakukan tes selama 1 menit dalam memukul 3. Hasil pukulan dihitung jika dalam 1 menit tidak jatuh.

Teknik analisis data di arahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah di rumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan statistik yang sudah tersedia. Membandingkan rerata posisi sebelum menerima perlakuan PTK dan setelah menerima PTK selama 2 siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses penelitian tindakan kelas ini penulis meneliti upaya peningkatan kemampuan memukul balon dan bola plastik berekor pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dicapai siswa kelas V SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Siswa yang berjumlah 18 orang terdiri dari laki- laki sebanyak 12 orang dan perempuan sebanyak 6 orang. Pada saat pembelajaran

penjasorkes materi memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis belum berhasil dalam permainan bulutangkis. Ada pun masalah untuk mengatasi siswa dalam memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis peneliti berusaha memperbaiki memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis menggunakan balon dan bola plastik berekor yang di modifikasi. Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti ada siklus II adalah :

1. Merancang skenario pembelajaran berdasarkan hasil refleksi siklus.
2. Menyiapkan alat peraga permainan bulutangkis yang sudah dimodifikasi
3. Menyiapkan absen dan selembaer kertas untuk menulis nilai siswa sesuai dengan perencanaan yang telah di tetapkan.

Proses penelitian tindakan kelas dilaksanakan mulai tanggal 9 sampai 10 (dua siklus, satu siklus satu kali pertemuan) adapun materi yang disampaikan terhadap siswa putra dan putri. Jumlah siswa putra 12 anak dan siswa putri 6 anak, akan di tingkat penguasaan siswa rerata melakukan pukulan selama 1 menit berhasil putra 60 kali dan putri 60 kali. Pada siklus 1 siswa melakukan gerakan memukul 2 balon secara vertical/ tegak lurus dalam waktu 1 menit, pada siklus 2 siswa melakukan pukulan bola plastik berekor selama 1 menit masing- masing dihitung berapa kali pukulan.

Upaya peningkatkan permainan bulutangkis pada siswa, peneneliti menggunakan data dalam bentuk banyaknya pukulan dalam 1 menit. Kegiatan tersebut untuk melihat kemampuan siswa dalam memukul bola pada permainan bulutangkis dapat di lihat dari tabel yang sudah di siapkan di bawah ini:

Tabel 2. Daftar Nilai Siswa

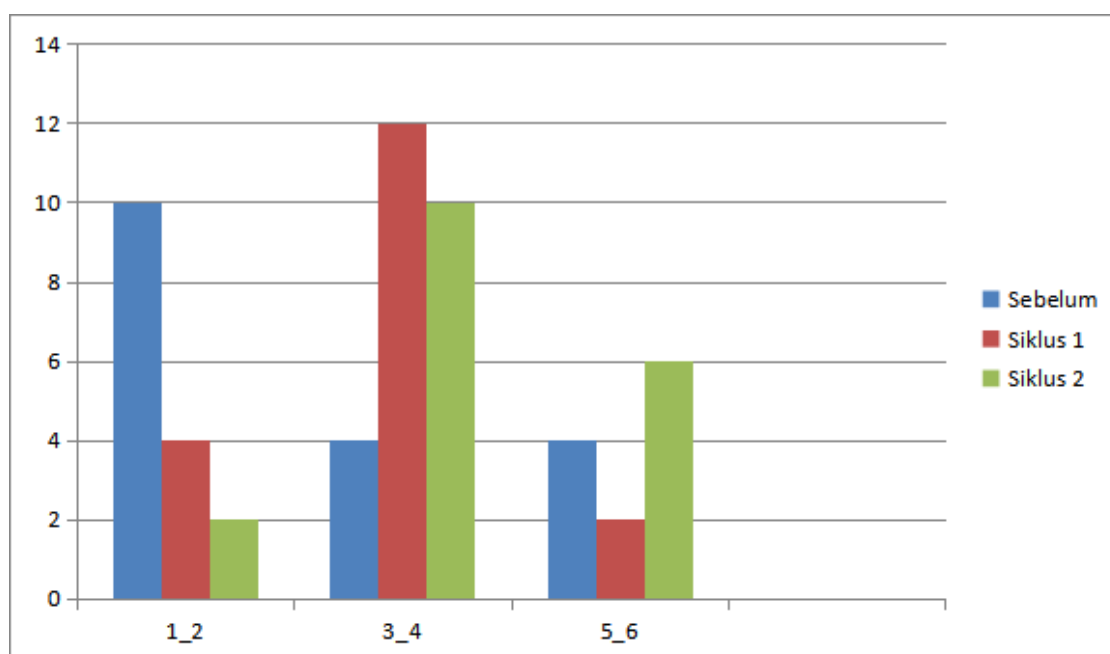
No	Nama Murid	L/ P	Hasil Tes Siklus		
			1	2	3
1	Risqulloh Van Vairic	L	10	23	50
2	Ajeng Fika Fitriyana	P	8	16	48
3	Anugrah Septiana F	L	12	24	52
4	Arya Eka Saputra	L	10	18	40
5	Derliyan Juniska S	L	15	23	50
6	Fatma Dwi Ningsih	P	10	15	41
7	Nurun Wan Mahri	L	15	25	55
8	Putri Prihatin	P	14	23	50
9	Regina Ulfiatun K	P	8	15	40
10	Riandi	L	15	26	55
11	Wahyu Dimas Aprilia	L	14	24	51
12	Fita Melinda S.	P	11	21	50
13	Diyah Anggraeningrum	P	10	18	48
14	Irwan	L	15	25	51
15	Kiyanu Revan. M	L	15	26	53
16	Mukty Bintang. W	L	16	25	50
17	Rahma Setiawan	L	12	22	48
18	Bilal Akbar Rohaini	L	15	27	50

Tabel 3. Ringkasan Hasil Tes Akhir Penelitian

Banyaknya Pukulan dalam 1 Menit	Sebelum	Akhir Siklus 1	Akhir Siklus 2
Kurang dari 10	0	0	0
11 - 20	10	0	0
21- 30	4	0	0
31- 40	4	4	2
41- 50	0	12	10
51- 60	0	2	6

Berdasarkan tabel di atas dapat diterangkan bahwa hasil tes pada sebelum siklus PTK terdapat 10 kali anak yang melakukan pukulan selama 1 menit, siswa memukul antara 21- 30 adalah 4 anak dan antara 31- 40 adalah 4 anak. Pada siklus 1, yang melakukan pukulan 2 balon dalam 1 menit antara 31- 40 ada 4 anak, antara 41- 50 ada 12 dan antara 51- 60 ada 2 anak. Kemudian pada siklus 2 melakukan pukulan bola plastik berekor antara 31- 40 2 anak, antara 41- 50 ada 10 anak dan antara 51- 60 ada 6 anak.

Berdasarkan data di atas dapat diringkas dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Tes pada Sebelum Siklus PTK

Tabel 4. Rerata Hasil Penelitian

No	Sebelum	Siklus 1	Siklus 2
Rerata	12,5	23	49

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum siklus I siswa memukul balon memiliki nilai rerata 12,5, pada akhir siklus I ada peningkatan dengan nilai rerata 23, sedangkan pada akhir siklus II lebih besar peningkatan dari pada akhir siklus I dengan nilai rerata 49. Pembelajaran penjasorkes pada kelas V (lima) terjadi peningkatan hasil belajar memukul balon dan memukul *shuttlecock* yang telah di modifikasi dari balon dan bola plastik berekor. Pada hasil dalam deskripsi setiap siklus dapat terlihat peningkatan yang terjadi, yaitu pra siklus terdapat nilai rerata 12,5 dengan dilaksanakannya siklus I terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dengan nilai rerata 23 akan tetapi peningkatan rerata 23 (38,3%) masih belum termasuk kriteria maksimal sehingga dilaksanakan siklus II untuk mendapatkan ketuntasan maksimal dengan nilai rerata sebesar 49 (81,6%). Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan ini cukup memberi gambaran bahwa penelitian dengan menggunakan modifikasi memberikan dampak yang positif terhadap hasil belajar siswa. Siswa menjadi semangat untuk mengikuti proses pembelajaran dan sangat antusias saat pembelajaran berlangsung meskipun masih terdapat siswa yang masih belum mendapatkan nilai maksimal saat pelaksanaan pembelajaran. Saat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan meskipun *shuttlecock* yang sebenarnya tidak ada, tidak menjadi alasan bagi guru pendidikan jasmani untuk tidak

dapat meningkatkan kualitas pembelajaran karena dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa saat mengajar guru tidak memiliki keterbatasan dalam bentuk materi ataupun dalam segi sarana prasarana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, hasil dari pembelajaran upaya meningkatkan kemampuan memukul *shuttlecock* dalam permainan bulutangkis yang telah di modifikasi dari balon dan bola plastik berekor dapat meningkatkan siswa SD Negeri 1 Purwasana Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara dapat meningkat. Siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan bahwa siswa senang bermain bulutangkis yang telah di modifikasi dengan balon dan bola plastik berekor dengan tali rafia. Berdasarkan hasil analisa data siklus PTK dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan memukul pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari siklus pertama dari rerata 23 (38,3%) menjadi 49 (81,6 %).

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka peneliti sampaikan beberapa saran antara lain:

- a. Saran untuk guru: (1) guru hendaknya menggunakan modifikasi alat sesuai dengan pembelajaran penjasorkes, karena hal ini telah peneliti buktikan mampu meningkatkan hasil belajar siswa; dan (2) guru hendaknya mengadakan latihan-latihan yang cukup dan dapat mengembangkan permainan sesuai dengan materi yang diajarkan.
- b. Saran untuk siswa: (1) siswa senantiasa rajin mengikuti proses pembelajaran di sekolah dan jangan takut; (2) mencoba permainan bulutangkis; serta (3) siswa hendaknya membiasakan diri untuk berolahraga demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia Y. dan Suherman A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Marrozan. (2013). Penerapan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Bokortasko terhadap Hasil Belajar Bulutangkis Siswa Kelas VIII D di SMPN 3 Batang. *Skripsi*. Sarjana Universitas Negeri Semarang: Tidak Diterbitkan.
- Mulyasa. (2009). *Seting Penelitian Menjelaskan tentang Tempat dan Waktu Serta Siklus Penelitian Tindakan Kelas*.
- Subarjah, H dan Hidayat, Y. (2007). *Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sugiyono dan Sunardi. (2015). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Kecil dengan Modifikasi Bola Plastik Berwarna Warni pada Siswa Kelas V 2015/2016*.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.