

PERBANDINGAN LATIHAN BERPASANGAN DAN LATIHAN BERKELOMPOK TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR TANGKAP BOLA PADA PERMAINAN KASTI

¹Muhamad Asse Asegaf (muhamadasseasegaf@student.upi.edu)

²Encep Sudirjo (encepsudirjo@upi.edu)

³Anin Rukmana (anin_rukmana@upi.edu)

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui perbandingan antara kelompok pertama melalui latihan berpasangan dan kelompok kedua melalui latihan berkelompok. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan program latihan frekuensi 12 kali yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Populasi dan sampel masing-masing kelompok berjumlah 23 orang di SDN Karangpawulang Kec.Cimalaka Kab.Sumedang. Berdasarkan hipotesis hasil perhitungan gain yang dinormalisasi (N-Gain), rata-rata nilai N-Gain untuk kelompok berpasangan adalah 24,39 (52%) yang termasuk dalam kriteria sedang, sedangkan untuk latihan berkelompok adalah 22,60(48%) yang termasuk dalam kriteria rendah. Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa perbandingan latihan berpasangan lebih baik secara signifikansi dibandingkan latihan berkelompok dalam hasil belajar lempar tangkap pada permainan bola kasti.

Katakunci : Lempar tangkap, permainan bola kasti, latihan.

PENDAHULUAN

Pendidikan sendiri menggambarkan proses perubahan yang terencana yang dilakukan oleh tenaga pendidik dan peserta didik. (Muhtar & Lengkana, 2019) menjelaskan bahwa, dalam pendidikan terdapatnya perubahan dan proses belajar yang harus dilalui baik oleh tenaga pendidik maupun peserta didiknya. Pendidikan didasari oleh rasa kesadaran siswa akan pentingnya ilmu khususnya dalam dunia pendidikan, karena pendidikan merupakan sebuah aset penting yang berharga untuk diri pribadinya dan aset berharga untuk kemajuan sebuah bangsa (Lengkana & Sofa, 2017).

Belajar merupakan sebuah sarana bagi Siswa dalam menerima berbagai masukan dan menyerapnya yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, baik aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Sesuai dengan pernyataan Gagne (dalam Mulyanto, 2016, hlm.5) "belajar merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap, dan nilai." Selain itu juga faktor lingkungan juga berperan penting dalam proses pembelajaran Siswa. Maka dari itu Siswa harus bisa dibekali agar bisa menyaring pembelajaran yang layak (Sudirjo & Alif, 2018). Sedangkan Belajar juga memiliki beberapa hal-hal penting yang harus diperhatikan yaitu mengenai prinsip-prinsipnya. Menurut Mulyanto dan Safari (2016, hlm. 12) prinsip belajar ini berkaitan dengan upaya proses terciptanya pembelajaran yang baik dilakukan antara guru dan Siswa. Prinsip juga membantu agar bisa menentukan berbagai tindakan dalam setiap permasalahan. Adapun diantaranya ialah 1) Perhatian, 2) Motivasi, 3) Keaktifan, 3) Pengulangan, 4) Tantangan, dan 5) Balikan dan penguatan.

Menurut Sudirjo dan Susilawati (2015, hlm.1) “peningkatan kekuatan memungkinkan untuk mulai mampu melakukan bermacam-macam kemampuan gerak dasar yang semakin baik, yaitu gerakan-gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, berjingkat, melempar, menangkap dan memukul.” Keterampilan gerak ini harus bisa dikuasai oleh Siswa agar dalam kegiatan pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan lancar. Kekuatan yang dimiliki Siswa cenderung kepada pelepasan energi yang bisa dikatakan tidak ada habisnya, karena Siswa merasa senang dengan kegiatan aktivitas fisiknya sehingga membuat dirinya merasa nyaman akan hal itu. Menurut Margono (2012) “untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan Siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi.” Maka dari itu, dewasa ini banyak sekali tantangan-tantangan bagi guru pendidikan jasmani maupun para pelatih untuk menanggulangi masalah. Seorang guru harus bisa dituntut selain mendidik juga bisa mengajarkan nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar harusnya bisa menjadi patokan tumbuh kembangnya Siswa kelak, karena dimulai dari usia rendah Siswa akan mulai mencari dan menemukan jati dirinya.

Tujuan pendidikan jasmani menurut (Husdarta. 2009, hlm.9; Lengkana, 2016) adalah 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmaninya, 3) Juga memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, dan 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar merupakan peranan penting dalam keberlangsungan dunia belajar Siswa. Giriwijoyo (2007, hlm. 79) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah alat dimana kegiatan pembelajaran seperti adanya alat penyampai antar guru dan Siswa dalam melakukan pembelajaran. Maka, media olahraga dalam pendidikan jasmani kegiatan yang memfokuskan kepada aspek jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani juga merupakan suatu langkah dan pendekatan terhadap kesejahteraan hidup Siswa dan menjadikan ruang lingkup sehat khususnya untuk dirinya. Sedangkan menurut SK Mendikbud No.413/U/1987 “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan, emosional melalui berbagai aktivitas jasmani.” Berbagai aktivitas dalam pendidikan jasmani bisa mensinergikan berbagai aspek kepentingan dalam pembelajaran di Sekolah Dasar.

Penelitian ini peneliti akan mengambil sebuah penelitian mengenai pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya di dalam permainan bola kecil yang didalamnya terdapat permainan bola kasti. Menurut Rukmana (2015, hlm. 28) permainan kasti merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu putra, putri ataupun campuran yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang. Regu pemukul harus memperoleh biji sebanyak mungkin, sedang regu penjaga harus berusaha agar lawan tidak memperoleh biji. Keterampilan dan kemampuan yang dimiliki setiap masing-masing individu akan berdampak pada regunya. Banyak sekali tujuan dan manfaat dari permainan bola kasti ini, salah satunya keterampilan gerak manipulatif Siswa yakni kemampuan koordinasi alat gerak Siswa. Keterampilan gerak manipulatif lempar tangkap Siswa akan berkembang dengan baik. Dari segi kesehatanpun didalam permainan ini memiliki nilai-nilai yang baik dalam peningkatan kesegaran jasmani Siswa serta meningkatkan kesehatan dan mental Siswa. Permainan kasti ini merupakan permainan sederhana yang bisa dilakukan. Namun tidak menutup kemungkinan teknik-teknik maupun gerakan dalam permainan kasti ini mudah dilakukan.

Permainan bola kasti merupakan salah satu cabang permainan bola kecil yang diajarkan pada sekolah dasar. Permainan kasti sendiri merupakan aktifitas permainan kelompok, kemampuan atau keberhasilan suatu regu tergantung dari keterampilan individual seorang Siswa. Permainan kasti ini dimainkan oleh dua regu antara regu penjaga dan regu pemukul. Olahraga ini memiliki aturan-aturan yang berlaku dalam permainan dan olahraga ini bersifat kompetitif. Regu penjaga sendiri harus berusaha menangkap bola serta harus bisa mematikan regu pemukul. Regu yang banyak mengumpulkan nilainya maka itu regu yang menjadi pemenangnya.

Keterampilan dan kemampuan yang dimiliki setiap masing-masing individu akan berdampak pada regunya. Banyak sekali tujuan dan manfaat dari permainan bola kasti ini, salah satunya keterampilan gerak manipulatif Siswa yakni kemampuan koordinasi alat gerak Siswa. Keterampilan gerak manipulatif lempar tangkap Siswa akan berkembang dengan baik. Dari segi kesehatanpun didalam permainan ini memiliki nilai-nilai yang baik dalam peningkatan kesegaran jasmani Siswa serta meningkatkan kesehatan dan mental Siswa. Permainan kasti ini merupakan permainan sederhana yang bisa dilakukan. Namun tidak menutup kemungkinan teknik-teknik maupun gerakan dalam permainan kasti ini mudah dilakukan.

Dalam pembahasan yang sederhana bisa dirumuskan dan diistilahkan, yakni segala bentuk usaha dan upaya di dalam peningkatan dengan proses yang sistematis dan itupun dilakukan dengan program berulang-ulang dengan bertambahnya intensitas baik itu beban maupun intensitas dan waktunya. Bisa dikatakan apabila seseorang ingin mencapai suatu tujuan dan target tertentu maka seandainya harus

dibarengi dengan program-program latihan dan metode yang tepat dalam pembelajarannya. Dewasa ini, latihan-latihan semakin hari semakin bervariasi. Penyesuaian latihan harus bisa dipahami. Menurut Lutan (dalam Safari 2012, hlm.4) “Latihan adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.” Sedangkan menurut Giriwijoyo dkk. (2005, hlm.43) “Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Gerakan yang dipelajari haruslah dilatih berulang kali agar mencapai hasil yang optimal sehingga koordinasi geraknyapun akan menghasilkan hasil yang bagus.

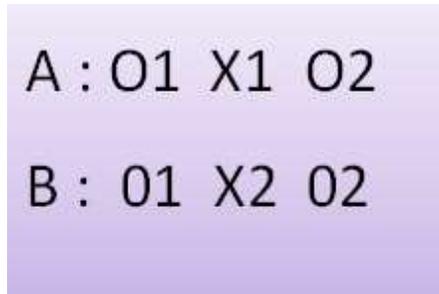
Beberapa kondisi dimana permasalahan-permasalahan timbul seharusnya tidak boleh dibiarkan dan tentu saja akan berdampak buruk, karena ada berbagai manfaat yang bisa di ambil dari pembelajaran permainan bola kasti apabila dilakukan dengan teknik dan langkah yang benar. Beberapa manfaat diantaranya melatih koordinasi gerak manipulatif Siswa sehingga kemampuannya baik dalam keterampilan berpikir maupun keterampilan dalam bermain bisa dikembangkan, begitu juga kemampuan lain diantaranya, seperti kemampuan berlari, kemampuan melempar, kemampuan menangkap dan kemampuan-kemampuan lainnya. Dibutuhkan perhatian yang dominan terhadap peserta didik agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Pemilihan metode yang baik akan menghasilkan hasil pembelajaran yang baik pula. Menurut Roestiyah (2012, hlm.125) metode latihan adalah “ latihan yang praktis, mudah dilakukan, serta teratur melaksanakannya membina Siswa dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu bahkan mungkin Siswa dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna.” Metode latihan secara umum pun meliputi bagaimana keseluruhan cara maupun teknik dalam penyajian bahan-bahan pembelajaran yang diajarkan kepada Siswa serta juga bagaimana seseorang maupun kelompok diperlakukan selama kegiatan pembelajaran tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian eksperimen semu atau dikenal dengan istilah *quasi eksperiment* dengan cara kerjanya yaitu membandingkan antara dua kelas diantara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pemilihan kedua kelas tersebut secara acak, dan dalam penelitian ini sudah terdapat dua kelas antara kelas Va dan Kelas Vb. Sesuai dengan pernyataan dari Suherman (2013, hlm.53) desain penelitian yang akan dilakukan ialah desain penelitian *quasi eksperiment*, dengan kategori rancangan antara pre test dan posttest antara dua kelompok . melihat uraian diatas maka peneliti akan menggunakan

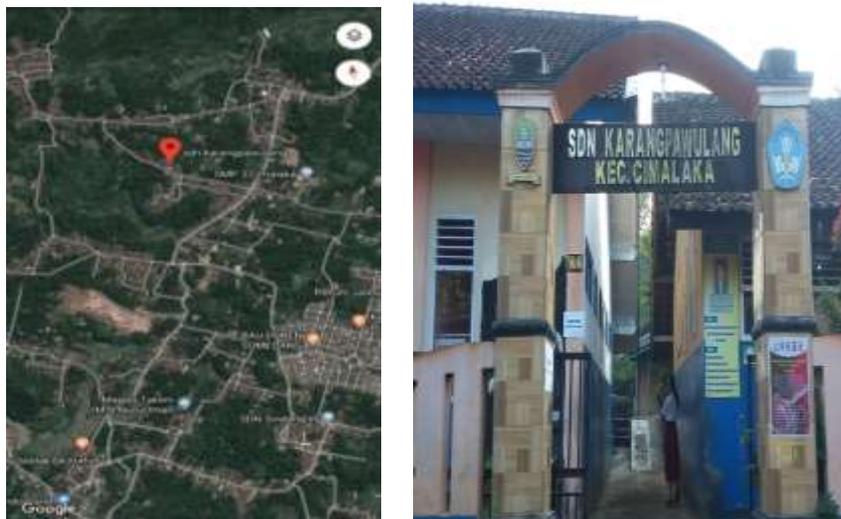
metode atau teknik penelitian dengan *tecnic the non equivalent, pretest-posttest design* menurut Taniredja dan Mustafidah (2014,hlm.56). Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1 : *Non equivalent, pretest-posttest design*

Lokasi Penelitian

Permasalahan timbul dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mengenai kemampuan Siswa dalam lempar tangkap bola dalam permainan kasti, yang mana kemampuan gerak tersebut Siswa melakukannya masih kurang menguasai, hal tersebut peneliti berupaya untuk memperbaiki hasil belajar lempar tangkap dan meningkatkan kemampuannya dalam koordinasi gerak tersebut. Dengan melalui program-program latihan tersebut, diharapkan Siswa kelas V SDN Karangpawulang bisa berkembang dengan baik dan sejauh mana metode latihan yang baik dan bisa mengetahui taraf perbedaannya. Adapun denah lokasi dan sekolah yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut.



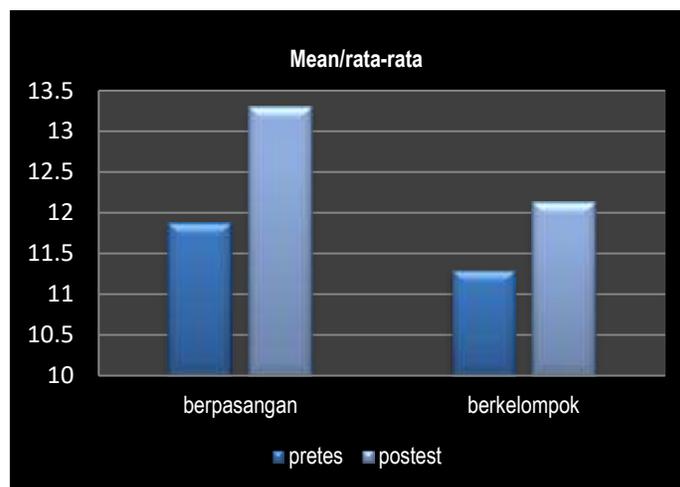
Gambar 2 Lokasi Penelitian

Berdasarkan gambar 2 merupakan denah lokasi dan foto sekolah nampak depan tempat penelitian yang dilakukan peneliti, dilaksanakan di SDN Karangpawulang yang beralamat di Desa Trunamanggala Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang-45353, Jawa Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan Data

Pada bagian ini hasil temuan penelitian ini dengan menggunakan analisis data yang telah diperoleh selama penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya mengenai tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan berpasangan dan latihan berkelompok terhadap hasil belajar lempar tangkap bola pada permainan bola kasti. Adapun hasil perbedaan rata-rata secara garis besar terpapar dalam gambar berikut.



Gambar 3 : Diagram Nilai Rata-Rata Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua varian latihan yang berbeda pada dua kelompok yang homogen. Pada kelompok yang pertama dengan menggunakan latihan berpasangan dan untuk kelompok yang kedua dengan menggunakan latihan berkelompok. Pembahasan hasil dari temuan dan pengolahan data penelitian yang telah diperoleh selama pelaksanaan penelitian. Adapun tujuan dari pembahasan ini adalah untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian atau hipotesis penelitian yang telah ditetapkan pada rumusan masalah sebelumnya. Hasil dari data penelitian ini akan digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis penelitian. Pembahasan data hasil penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut.

Berdasarkan perhitungan data postes yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa hasil perhitungan perbedaan rata-rata data postes kelompok latihan berpasangan dan latihan berkelompok dengan menggunakan uji *U (Mann Whitney)* dengan taraf signifikansi 0,05 mendapatkan hasil nilai P-Value (sig.2-tailed) senilai 0,014. Dengan demikian, untuk uji perbedaan rata-rata *Mann Whitney* lebih kecil dari α (0,05). Maka H_0 ditolak, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapatnya perbedaan antara kemampuan latihan berpasangan dan latihan berkelompok kemampuan akhir yang berbeda.

Perbedaan kemampuan tersebut bisa dilihat dari hasil analisa pengaruh peningkatan pada kelompok latihan berpasangan dan latihan berkelompok. Hasil perhitungan perbedaan rata-rata peningkatan latihan berpasangan pada hasil belajar lempar tangkap dengan menggunakan Uji *U (Mann Whitney)* dengan taraf signifikansi 0,05 mendapatkan nilai P-value (Sig.2-tailed) senilai 0,059. Karena yang di uji satu arah maka 0,059 dibagi dua, sehingga hasilnya adalah 0,025. Dengan demikian, untuk uji tersebut lebih kecil nilainya dari α (0,05). Maka H_0 ditolak, hal tersebut berarti terdapat perbedaan rata-rata antara nilai pretes dan postes pada latihan berpasangan atau disebut terdapatnya pengaruh yang meningkat.

Uji perbedaan rata-rata memiliki P-Value (Sig.2-tailed) senilai 0,159. Karena yang di uji satu arah maka 0,159 dibagi dua sehingga hasilnya adalah $0,0795 > \alpha(0,05)$. Berdasarkan hipotesis bahwa jika nilai P-Value (Sig.2-tailed) $> \alpha(0,05)$ maka H_0 diterima, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai pretes dan nilai postes latihan berkelompok. Dari uraian diatas bisa disimpulkan bahwa latihan berpasangan lebih baik dibandingkan dengan latihan berkelompok. Selain melihat perhitungan data postes dan melihat hasil analisis pengaruh peningkatan hasil lempar tangkap di kedua kelompok.

Bahwa hasil perhitungan perbedaan rata-rata data antara latihan berpasangan dan latihan berkelompok dengan menggunakan uji *U (Mann Whitney)* dengan taraf signifikansi 0,05 di dapatkan P-Value Asymp. Sig. (2-tailed) senilai 0.386. Maka dari itu, untuk uji perbedaan rata-rata *Mann Whitney* lebih besar dari α (0,05). Maka H_0 diterima, berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan awal antara siswa kelompok latihan berpasangan dan siswa latihan berkelompok.

Hasil perhitungan perbedaan rata-rata data antara latihan berpasangan dan latihan berkelompok dengan menggunakan uji *U (Mann Whitney)* dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan P-Value Asymp. Sig. (2-tailed) senilai 0,014. Maka dari itu, untuk uji perbedaan rata-rata *Mann Whitney* lebih kecil nilainya dari α (0,05). Maka H_0 ditolak, berarti terdapat perbedaan rata-rata kemampuan antara siswa kelompok latihan berpasangan dan siswa latihan berkelompok akhir yang berbeda.

Bahwa hasil perhitungan perbedaan rata-rata N-Gain kelompok latihan berpasangan dan latihan berkelompok dengan menggunakan uji *U (Mann Whitney)* dengan araf signifikansi 0,05 didapatkan nilai p-value (sig.2-tailed) senilai 0,648 dan nilai tersebut ternyata lebih besar dari $\alpha(0,05)$ maka tidak terdapat perbedaan yang terlalu signifikan pada kemampuan akhir siswa.

Bahwa menurut Lutan (dalam Safari 2012) benar adanya bahwa latihan bisa mempengaruhi perubahan hasil. Walaupun hasil yang diperoleh tidak terlalu tinggi, akan tetapi perubahan atau pengaruh peningkatan hasil dari latihan bisa terlihat dan diketahui. Sesuai dengan pendapatnya “Latihan adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.” Adapun hasil perbedaan rata-rata nilai gain bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Rata-rata Nilai N-Gain

Ranks				
KELAS		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gain	BERPASANGAN	23	24.39	561.00
	BERKELOMPOK	23	22.61	520.00
	Total	46		

Berdasarkan hasil perhitungan gain yang dinormalisasi (N-Gain), rata-rata nilai N-Gain untuk kelompok berpasangan adalah 24,39(52%) yang termasuk dalam kriteria sedang, sedangkan untuk latihan berkelompok adalah 22,60(48%) yang termasuk dalam kriteria rendah. Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa perbandingan latihan berpasangan lebih baik secara signifikansi dibandingkan latihan berkelompok dalam hasil belajar lempar tangkap pada permainan bola kasti.

SIMPULAN

Bisa disimpulkan bahwa hasil perhitungan perbedaan rata-rata peningkatan latihan berpasangan pada hasil belajar lempar tangkap dengan menggunakan Uji *U (Mann Whitney)* dengan taraf signifikansi 0,05 mendapatkan nilai P-value (Sig.2-tailed) senilai 0,059. Karena yang di uji satu arah maka 0,059 dibagi dua, sehingga hasilnya adalah 0,025. Dengan demikian, untuk uji tersebut lebih kecil nilainya dari $\alpha(0,05)$. Maka

H0 ditolak, hal tersebut berarti terdapat perbedaan rata-rata antara nilai pretes dan postes pada latihan berpasangan atau disebut terdapatnya pengaruh yang meningkat.

Bahwa uji perbedaan rata-rata memiliki nilai *P-Value* (Sig.2-tailed) $> \alpha(0,05)$ maka H0 diterima, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai pretes dan nilai postes latihan berkelompok. Bisa dilihat juga dari hasil peningkatan rata-rata/*mean* tes awal 11,30 dan tes akhirnya 12.13.

Berdasarkan hasil perhitungan gain yang dinormalisasi (N-Gain), rata-rata nilai N-Gain untuk kelompok berpasangan adalah 24,39(52%) yang termasuk dalam kriteria sedang, sedangkan untuk latihan berkelompok adalah 22,60(48%) yang termasuk dalam kriteria rendah. Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa perbandingan latihan berpasangan lebih baik secara signifikansi dibandingkan latihan berkelompok dalam hasil belajar lempar tangkap pada permainan bola kasti.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati & Mudjiyono. (2013). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. UPI PRESS.
- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Lengkana, A. S. (2016). Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik. Salam Insan Mulia.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Margono. (2012). *Peranan Pendidikan Jasmani di Era Globalisasi*. : *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 2, 60. doi : <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2557>
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mulyanto, R. & Safari, I. (2016). *Belajar Dan Pembelajaran Penjas* : UPI PRESS.
- Mulyanto, R. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung : UPI PRESS.
- Ridwan. (2014). *Perbandingan Hasil Lob Forehand Dalam Bulutangkis Menggunakan Alat Bantu Dan Media Raket Di Sdn Buahdua II Kecamatan Buah Dua Kabupaten Sumedang*. Prodi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Sumedang
- Roestiyah, N. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Rukmana, A. (2015). *Kieppers Dan Kasti*. Upi Kampus Sumedang.
- Setia, K, H. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah dan Passing Kelompok Mengubah Posisi terhadap Akurasi Short Passing SSB U-12 di Kota Rembang*. Universitas Negeri Semarang.
- Sudirjo, E. & Susilawati, D. (2015). *Psikologi Siswa Handout*. Upi Kampus Sumedang.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.

Sugiyono. (2015). *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi.(STD)* . Bandung : ALFABETA.

Suherman, A. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Bintang WarliArtika.

W.P, Tarigan, H. Dan Jubaedi, A. (2017) *Pengaruh Latihan Perorangan dan Latihan Berpasangan terhadap Hasil Pukulan Lob*. Universitas Lampung.

Peraturan Pemerintah

SK Mendikbud No.413/U/1987 tentang Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.