



## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TGT**

### ***IMPROVEMENT LEARNING OUTCOMES IN VOLLEYBALL BOTTOM PASSING SKILLS USING THE TGT TYPE COOPERATIVE LEARNING MODEL***

**Erdima Maulida Solichah<sup>1\*</sup>, Advendi Kristiyandaru<sup>2</sup>, Rinda Kuswati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, PPG Prajabatan G1 2024, Universitas Negeri Surabaya,

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, SDN Bubutan 4 Surabaya

Email : [erdimaulida.ema@gmail.com](mailto:erdimaulida.ema@gmail.com)<sup>1</sup>, [kristiyandaruadvendi@gmail.com](mailto:kristiyandaruadvendi@gmail.com)<sup>2</sup>, [rindakuswati@gmail.com](mailto:rindakuswati@gmail.com)<sup>3</sup>

#### Article Info

##### Article history :

Received : 11-10-2024

Revised : 13-10-2024

Accepted : 16-10-2024

Published: 19-10-2024

#### Abstract

*The research is based on the learning problems that occur when learning the movement of volleyball lower passing skills in the field. Students tend to feel bored doing monotonous volleyball lower passing movements and often experience problems such as the ball not reaching the opponent's field or not crossing the net boundary, as well as the position of the feet and hand contact on the right ball when doing volleyball lower passing movements. This study aims to determine the increase in learning outcomes of volleyball lower passing skills using the TGT (Teams Games Tournament) type cooperative learning model for grade VI students at SDN Bubutan 4 Surabaya. This type of research is included in the type of class action research (PTK) with a sample of 31 students in class VI with the results of the study proving that there is an increase in learning outcomes of volleyball lower passing using the TGT (Team Games Tournament) type cooperative learning model in the skills aspect based on the learning outcomes of skills in the pretest with an average score of 65.2 while after applying the TGT type learning model, the average learning outcomes of students' lower passing skills increased in the posttest which was 74.3. There was an increase in the average score of 9.1 points. Furthermore, in cycle II the learning outcomes of skills carried out in the pretest with an average score of 65.2, after applying the TGT type cooperative learning model, the average learning outcomes of students in the posttest were 80.2. There was an increase in the average score of 15 points. Thus, the TGT type cooperative learning model can create significant changes in the form of increased learning outcomes of volleyball lower passing skills of grade VI students at SDN Bubutan 4 Surabaya.*

**Keywords : Volleyball Bottom Passing, TGT (Team Games Tournament)**

#### Abstrak

Penelitian dilatar belakangi berdasarkan pada permasalahan pembelajaran yang terjadi ketika melakukan pembelajaran gerak keterampilan passing bawah bola voli di lapangan. Peserta didik cenderung merasa bosan melakukan gerak passing bawah bola voli yang monoton serta sering mengalami permasalahan seperti bola tidak mencapai pada lapangan lawan atau tidak menyeberangi batas net, serta posisi kaki dan perkenaan tangan pada bola yang tepat saat melakukan gerak passing bawah bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Teams Games Tournament*) terhadap peserta didik kelas VI di SDN



Bubutan 4 Surabaya. Jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan sampel peserta didik sebanyak 31 kelas VI dengan hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT (Team Games Tournament) dalam aspek keterampilan berdasarkan pada hasil belajar keterampilan pada pretest dengan rata-rata nilai 65,2 sementara setelah diterapkan model pembelajaran tipe TGT, rata-rata hasil belajar keterampilan passing bawah peserta didik meningkat pada posttest yaitu 74,3. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 9,1 poin. Selanjutnya, pada siklus II hasil belajar keterampilan yang dilakukan pada pretest dengan rata-rata nilai 65,2, setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif tipe TGT, rata-rata hasil belajar peserta didik pada posttest yaitu 80,2. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 15 poin. Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif tipe TGT ini dapat menciptakan perubahan signifikan berupa peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik kelas VI di SDN Bubutan 4 Surabaya.

**Kata Kunci :** Passing bawah bola voli, TGT (*Team Games Tournament*)

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik maupun perkembangan personal karakter manusia tidak dapat lepas dari peran belajar atau mengajar terhadap sesama manusia. Belajar merupakan sebuah karakter yang terbentuk dari masing-masing personalitas manusia atas dasar ambisi dengan semangat untuk mencapai sebuah tujuan hasil belajar yang telah direncanakan (Rusmiati, 2017). Implementasi aktivitas keterampilan pembelajaran sebagian besar melibatkan rangkaian gerak anggota tubuh yang dapat bekerja sebagai stimulus untuk perkembangan gerak motorik peserta didik secara bertahap (Yudiantoro et al., 2020). Salah satunya dalam pembelajaran PJOK, landasan muatan materi PJOK pada semua jenjang pendidikan terdapat beberapa aktivitas fisik dari gerak dasar olahraga, seperti permainan bola besar yang diantaranya cabang olahraga sepakbola, bolavoli, dan bola basket yang merupakan bagian dari penguasaan materi pertama untuk seluruh jenjang pendidikan. Salah satu materi aktivitas gerak fisik diantaranya cabang olahraga bolavoli, merupakan aktivitas permainan net yang dilakukan secara berkelompok dengan dua tim yang beranggotakan 6 orang pemain tiap tim yang saling berlawanan serta menggunakan net yang digunakan sebagai pemisah antar tim dan bola harus menyebrangi net tersebut.

Dalam proses pelaksanaannya terdapat beberapa permasalahan pembelajaran PJOK secara umum di sekolah, dapat diperhatikan dalam pembelajaran permainan net materi passing bawah bola voli. Di sekolah peserta didik menerapkan gerak dengan tidak sesuai urutan yang harus dilakukan pada gerak passing bawah, pada saat pemaparan materi maupun pada saat penerapan gerakan sebagai contoh yang dilakukan guru, peserta didik terkadang memberikan perhatian lain kepada teman sebaya serta berdiskusi tentang materi pembelajaran di luar materi PJOK. Serta peserta didik cenderung merasa bosan dikarenakan guru pada umumnya menggunakan metode pembelajaran yang kurang menarik perhatian peserta didik untuk termotivasi mempelajari materi yang disampaikan pada saat pembelajaran. Untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut, implementasi model pembelajaran yang tepat digunakan sangat penting terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara maksimal. Selain itu, guru dituntut untuk menciptakan pembelajaran dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik yang mampu mendukung hasil belajar keterampilan peserta didik terhadap materi passing bawah bola voli. Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Team Games Tournament*) merupakan salah satu cara untuk



mengatasi permasalahan dalam pembelajaran serta membantu guru dalam menjadikan peserta didik lebih aktif melalui pembelajaran dalam bentuk permainan.

Tipe TGT ini sangat sesuai dengan karakter peserta didik yang berperan aktif dalam pembelajaran dengan permainan. Model Pembelajaran TGT (*Teams Games Tournament*) merupakan model pembelajaran yang menarik perhatian peserta didik dalam belajar sambil bermain, model pembelajaran ini sangat cocok diterapkan dalam upaya meningkatkan karakter gotong royong dan hasil belajar peserta didik (Mahardi et al., 2019). Di dalam model pembelajaran tipe TGT ini, diharapkan mampu meningkatkan motivasi peserta didik, membuat peserta didik berperan aktif dalam pembelajaran, bertanggung jawab, dan bersaing sehat dalam sebuah *tournament* atau kompetisi yang nantinya akan diberikan oleh guru setelah rangkaian tahap pembelajaran. Dalam TGT (*Team Games Tournament*) peserta didik memainkan permainan dengan anggota tim untuk menyumbangkan poin bagi skor tim atau kelompoknya dengan lima komponen utama dalam TGT, diantaranya pengelolaan kelas, diskusi belajar kelompok, permainan, pertandingan, serta apresiasi atau penghargaan kelompok (Ningrum et al., 2015). Guru menentukan kelompok secara berbeda yang terbentuk dengan latar belakang kemampuan yang bervariasi berdasarkan pada hasil nilai yang dikelompokkan dalam kategori sangat mahir, mahir, kurang mahir. Dalam penerapan model pembelajaran tipe TGT (*Team Games Tournament*) ini, tentunya terdapat keunggulan dan kelemahan dalam tahapan pelaksanaannya, diantaranya mengandung keunggulan seperti

1. Peserta didik saling membantu dalam hal positif
2. Berperan aktif dalam memberi umpan balik terhadap perbedaan individu
3. Peserta didik terlibat dalam penyusunan pengelolaan kelas
4. Terciptanya hubungan positif antar guru dengan peserta didik (Sholihah, 2022)

Sedangkan kelemahan yang timbul dalam menerapkan model pembelajaran tipe TGT (*Team Games Tournament*) ini yakni

1. Membutuhkan waktu yang relatif lama
2. Guru harus mempersiapkan materi pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan individual dan kemampuan kerjasama peserta didik, seperti menyusun lembar kerja harus sesuai dengan urutan kemampuan peserta didik
3. Tahapan asesmen yang dilakukan didasarkan pada kerja kelompok, yang dimana seharusnya hasil belajar yang diharapkan yakni peningkatan kemampuan atau hasil belajar tiap individu peserta didik (Milawati, 2019)

**Tabel 1. Sintaks Model Pembelajaran tipe TGT (*Team Games Tournament*)**

| <b>Tahap Pembelajaran</b> | <b>Kegiatan Guru</b>   |
|---------------------------|--|
| <b>Presentasi Kelas</b>   | Guru menjelaskan informasi dalam materi pembelajaran yang diperlukan, menyampaikan hasil belajar, serta memotivasi peserta didik dalam belajar |
| <b>Teams</b>              | Guru membentuk beberapa kelompok belajar berbeda   |



---

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Games</b>         | Guru mengarahkan peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan dalam games   |
| <b>Tournament</b>    | Guru menciptakan kompetisi antar kelompok dan menyampaikan hasil belajar peserta didik melalui evaluasi belajar di akhir pembelajaran |
| <b>Pembaruan Tim</b> | Guru memberikan apresiasi atau penghargaan pada kelompok belajar yang berhasil mencapai hasil belajar yang ditentukan                 |

---

Sumber : Menurut rusman dalam (Mahardi et al., 2019)

Bolavoli merupakan bagian dari beberapa cabang olahraga bola besar di Indonesia yang memiliki banyak minat dari berbagai latar belakang usia setiap orang, karena bolavoli tidak membutuhkan peraturan yang rumit. Serta hanya dengan mempelajari beberapa teknik dasar diantaranya *passing*, servis, *smash*, dan *block* (Rahmani & Mikanda, 2014). *Passing* adalah gerakan mengatur bola ke arah teman satu *team* yang digunakan sebagai penanda langkah awal dalam penyusunan bentuk serangan yang akan diberikan pada *team* lawan. Menurut Rahmani & Mikanda (2014) teknik *passing* mencakup dua jenis diantaranya *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan teknik dasar pertama yang perlu dikuasai untuk menentukan berjalannya permainan di dalam lapangan, yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk. Terdapat empat tahapan *passing* bawah bolavoli yang harus dilakukan menurut Wiradihardja & Syarifudin (2017) diantaranya:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu serta lutut sedikit ditekuk kemudian berat badan bertumpu pada kedua kaki
2. Kedua tangan rapat serta lurus ke depan, lengan diposisikan didepan badan serta posisi ibu jari sejajar
3. Gerakkan kedua tangan mengikuti arah bola bersamaan dengan gerakan lutut dan pinggul naik, perkenaan bola pada pergelangan tangan
4. Tumit diangkat diikuti dengan pinggul serta lutut naik dengan kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerak bola

Sedangkan dalam buku Pardijono (2015), dalam pelaksanaan *passing* bawah bolavoli terdapat beberapa kesalahan yang terlihat, diantaranya:

1. Tidak memperhatikan arah bola servis lawan
2. *Passing* pada saat posisi badan bergerak tidak beraturan
3. Gerakan lengan tidak bersamaan dengan gerakan bantuan dorongan dari bahu
4. Siku ditekuk pada saat lengan perkenaan dengan bola

Dari pandangan guru, proses mengajar berakhir dengan tindakan evaluasi hasil belajar yang telah dicapai. Sedangkan dari pandangan siswa, hasil belajar bagian dari akhir proses belajar yang telah dilaksanakan sesuai dengan aturan (Dimiyati & Mudjiono, 2013). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan suatu hasil belajar siswa dapat ditandai dengan urutan tolak ukur yang sistematis dalam proses pembelajaran (Firmansyah, 2013). Dalam pelaksanaan *passing* bawah bolavoli, terdapat beberapa ketentuan hasil belajar keterampilan *passing* bawah yang harus dipenuhi oleh siswa, diantaranya:

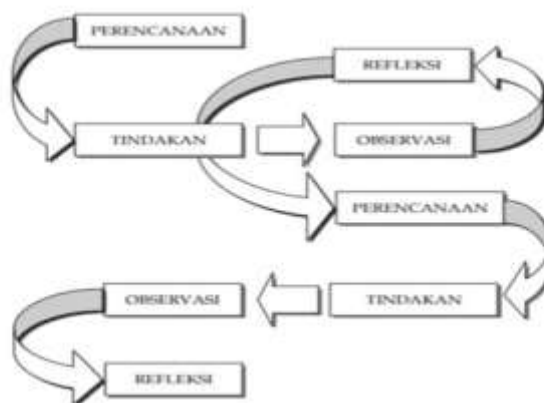


1. Posisi tubuh siap dengan kedua tangan dirapatkan
2. Kedua kaki jongkok hingga kedua tangan tidak sejajar dengan lutut
3. Ketika bola datang, ayunkan kedua tangan dari bawah ke atas dengan perkenaan bola diantara siku
4. Ayunan tangan tidak melebihi batas bahu (Rudatin, 2013)

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan pada latar belakang permumusan masalah, penelitian termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian dengan mengamati kegiatan belajar yang diberikan tindakan dengan sengaja dimunculkan dalam sebuah kelas yang mampu digunakan untuk memecahkan permasalahan dengan tujuan meningkatkan mutu pembelajaran di kelas tersebut (Mu'alimin & Hari, 2014). Penelitian ini dilakukan di SDN Bubutan 4 Surabaya pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Objek penelitian mengarah pada hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK, khususnya materi gerak passing bawah bola voli. Subjek penelitian ini peserta didik kelas VI SDN Bubutan 4 Surabaya dengan jumlah 31 peserta didik.

Penelitian ini mengimplementasikan model Kemmis & McTaggart yang terdapat 2 tahapan, yang diawali dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi yang dilakukan dalam dua siklus untuk mengetahui peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik kelas VI melalui model pembelajaran TGT (*Team Games Tournament*) di SDN Bubutan 4 Surabaya.



Gambar 1. Model Penelitian Kemmis & McTaggart

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis perbandingan dari siklus I dan siklus II untuk evaluasi peningkatan hasil belajar keterampilan peserta didik kelas VI dengan menggunakan model pembelajaran TGT (*Team Games Tournament*). Perbandingan data *pretest* dan *posttest* yang dihasilkan mencerminkan keefektifan model pembelajaran TGT terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli. Dengan mengidentifikasi perubahan skor dari siklus I dan siklus II dapat ditentukan sebuah kesimpulan bahwa sejauh mana dampak yang diberikan model pembelajaran TGT ini dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah permainan bola voli peserta didik.



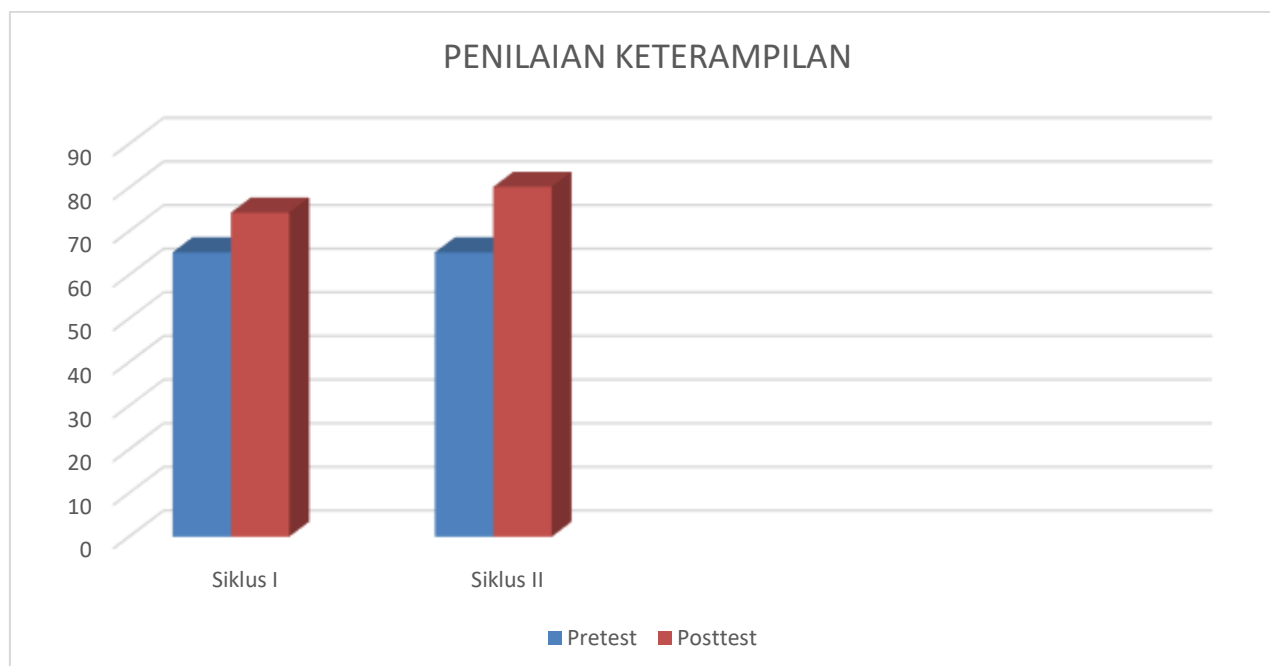
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui munculnya pengaruh dari model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Team Games Tournament*) dalam hasil belajar keterampilan passing bawah permainan bola voli yang dilaksanakan pada kelas VI SDN Bubutan 4 Surabaya. Penelitian dilakukan dalam dua hari di dalam kegiatan PLP 2, yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Pelaksanaan dalam penelitian ini diawali dengan menyusun perencanaan model pembelajaran tipe TGT yang diimplementasikan ke dalam materi passing bawah bola voli, kemudian diberikan tindakan berupa permainan dalam bentuk *tournament* atau kompetisi dalam siklus I dan siklus II. Sebelum tindakan diberikan, dalam awal pembelajaran dilakukan pretest yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan awal peserta didik dalam melakukan gerak passing bawah di setiap siklusnya. Pengaruh dari model pembelajaran tipe TGT ini dapat diketahui dari peningkatan hasil belajar passing bawah peserta didik dalam posttest dengan menggunakan model pembelajaran tipe TGT. Kemudian skor yang diperoleh akan dibandingkan dalam tahap siklus I dan siklus II.

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Belajar Passing Bawah Siklus I dan Siklus II**

| Nilai             | Siklus I |          | Siklus II |          |
|-------------------|----------|----------|-----------|----------|
|                   | Pretest  | Posttest | Pretest   | Posttest |
| $\Sigma$ Kognitif | 65,2     | 74,3     | 65,2      | 80,2     |
| Kenaikan          | 9,1      |          | 15        |          |

Peningkatan hasil belajar passing bawah peserta didik pada siklus I dan siklus II dalam bentuk grafik berikut ini.



Berdasarkan pada rangkuman hasil belajar pembelajaran siklus I dan siklus II, maka dapat diketahui terdapat peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli. Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa pada siklus I, hasil belajar keterampilan pada pretest dengan rata-rata nilai untuk 31 peserta didik yaitu 65,2 sementara setelah diterapkan model pembelajaran tipe



TGT, rata-rata hasil belajar keterampilan passing bawah peserta didik meningkat pada posttest yaitu 74,3. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 9,1 poin. Dari rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 peserta didik belum memenuhi nilai KKM, dan 16 peserta didik telah memenuhi nilai KKM. Selanjutnya, pada siklus II hasil belajar keterampilan yang dilakukan pada pretest dengan rata-rata nilai 65,2, setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif tipe TGT, rata-rata hasil belajar peserta didik pada posttest yaitu 80,2. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 15 poin. Dari nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa seluruh peserta didik telah mencapai KKM. Dapat disimpulkan, bahwasanya peningkatan yang signifikan terjadi pada pembelajaran siklus II dengan model pembelajaran tipe TGT materi passing bawah bola voli.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil data penelitian yang telah dilakukan, bahwa model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Team Games Tournament*) menimbulkan pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik kelas VI di SDN Bubutan 4 Surabaya yang dapat dilihat dari siklus I hasil belajar keterampilan pada pretest dengan rata-rata nilai 65,2 sementara setelah diterapkan model pembelajaran tipe TGT, rata-rata hasil belajar keterampilan passing bawah peserta didik meningkat pada posttest yaitu 74,3. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 9,1 poin. Selanjutnya, pada siklus II hasil belajar keterampilan yang dilakukan pada pretest dengan rata-rata nilai 65,2, setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif tipe TGT, rata-rata hasil belajar peserta didik pada posttest yaitu 80,2. Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebanyak 15 poin. Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif tipe TGT ini dapat menciptakan perubahan signifikan berupa peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik kelas VI di SDN Bubutan 4 Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran* (5th ed.). Rineka Cipta.
- Firmansyah, D. (2013). Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 6(2), 34–44. <https://doi.org/10.24114/jtp.v6i2.4996>
- Mahardi, I. P. Y. S., Murda, I. N., & Astawan, I. G. (2019). Model Pembelajaran Teams Games Tournament Berbasis Kearifan Lokal Trikaya Parisudha Terhadap Pendidikan Karakter Gotong Royong Dan Hasil Belajar Ipa. *Jurnal Pendidikan Multikultural Indonesia*, 2(2), 98. <https://doi.org/10.23887/jpmu.v2i2.20821>
- Milawati, N. A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Times Games Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar IPA Ditinjau dari Self Confidence Peserta Didik Kelas VII Di SMP Amal Bakti Jati Agung Lampung Selatan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Mu'alimin, & Hari, R. A. C. (2014). Penelitian tindakan kelas Teori dan Praktek. *Ganding*, 44(8), 1–87. [http://eprints.umsida.ac.id/4119/1/BUKU\\_PTK\\_PENUH.pdf](http://eprints.umsida.ac.id/4119/1/BUKU_PTK_PENUH.pdf)
- Ningrum, D. K., Prihandono, T., & Subiki. (2015). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Teams Games Tournaments) Dengan Teknik Firing Line Disertai Media Kartu dalam



- Pembelajaran IPA (Fisika) di SMP. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 4(3), 248-254–254.
- Pardijono, Hidayat, T., & Indahwati, N. (2015). *Bola Voli*. Unesa University Press.
- Rahmani, & Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.
- Rudatin, H. (2013). *MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN MEDIA BOLA PLASTIK DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 KEMBANGAN*.
- Sholihah, H. (2022). *Penerapan TGT (Teams Games Tournament) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XII A Pada Mata Pelajaran SKI Di MA Ma'arif Balong Ponorogo*.  
[http://etheses.iainponorogo.ac.id/19884/%0Ahttp://etheses.iainponorogo.ac.id/19884/1/201180097\\_Hidayatus Sholihah\\_PAI.pdf](http://etheses.iainponorogo.ac.id/19884/%0Ahttp://etheses.iainponorogo.ac.id/19884/1/201180097_Hidayatus%20Sholihah_PAI.pdf)
- Wiradihardja, S., & Syarifudin. (2017). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan* (Vol. 1).