



PENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAKAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI TEKNIK PERMAINAN

IMPROVING SHOOTING MOVEMENT ABILITY IN BASKETBALL THROUGH GAME TECHNIQUES

MUDJI HARTONO, S.PD

MTs N 24 Jakarta Timur

Received : October 10, 2023

Revised : November 27, 2023

Accepted : Desember 05, 2023

Abstract. *The results of learning the shooting aspect of the basketball game Physical Education, Sports and Health at MTs Negeri 24 Jakarta still have not reached the KKM target. This is caused by several factors. First, the basic technique is wrong in carrying out shooting movements. Second, there is a lack of time to practice shooting movements because they only rely on learning hours. Not achieving minimum completeness has an impact on the learning outcomes achieved by students. Therefore, a method is needed that can improve shooting movements, namely the game method. This research is Classroom Action Research (PTK) which aims to improve shooting movement abilities in basketball games. This research involved research subjects of class VIII.1 students. Data collection uses tests, interviews, observations and field notes. The results of the research showed that the average result of shooting ability in cycle 1 of meeting 1 was 66 and in meeting 2 was 78. In cycle 2 of meeting 1 the average result of shooting ability was 83 and meeting 2 was 85. Students' attitudes in the game showed improvement starting from cycle I of 86% to cycle II of 92%. Thus, based on the results of research data analysis, it can be concluded that students' ability to carry out shooting movements increases through basketball playing techniques.*

Abstrak. *Hasil belajar aspek shooting pada permainan bola basket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di MTs Negeri 24 Jakarta masih belum mencapai target KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, teknik dasar yang salah dalam melakukan gerakan shooting. Kedua, kurangnya waktu latihan gerakan shooting karena hanya mengandalkan saat jam pembelajaran. Belum tercapainya ketuntasan minimal berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai siswa. Oleh karena itu, diperlukan metode yang dapat meningkatkan gerakan shooting yaitu dengan metode permainan. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan shooting pada permainan bola basket. Penelitian ini melibatkan subjek penelitian siswa kelas VIII.1. Pengumpulan data menggunakan tes, wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata kemampuan shooting pada siklus 1 pertemuan 1 sebesar 66 dan pada pertemuan 2 sebesar 78. Pada siklus 2 pertemuan 1 hasil rata-rata kemampuan shooting sebesar 83 dan pertemuan 2 sebesar 85. Sikap siswa dalam permainan menunjukkan peningkatan mulai dari siklus I sebesar 86% sampai siklus II sebesar 92%. Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan shooting meningkat melalui teknik permainan bola basket.*

Keywords: Shooting Ability, Game Techniques, physical education and sports

Kata kunci: Kemampuan Shooting, Teknik Permainan, Pendidikan Jasmani dan Olahraga

(*) Corresponding Author: hartonot086@gmail.com

How to Cite: Hartono, M., (2023). Peningkatan kemampuan gerakan *shooting* pada permainan bola basket melalui teknik permainan, 20 (2), 63-69. <https://doi.org/10.54124/jlmp.v20i2.111>

PENDAHULUAN

Selain meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga merupakan proses pembelajaran yang dapat meningkatkan sikap aktif, sportif dan kecerdasan emosi (Rahayu, 2016). Standar kompetensi pada mata pelajaran ini meliputi: keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmik; akrobatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*outdoor*).

Adapun Kompetensi Dasar kelas VIII terdiri dari 4 kompetensi. Pertama, kemampuan mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik. Kedua, kompetensi mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik. Ketiga, kemampuan mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik. Keempat, kemampuan mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik. Adapun nilai sikap yang harus dikembangkan dari keempat kompetensi tersebut adalah kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan, keberanian serta kejujuran (Permendikbud, 2016).

Berdasarkan hasil praktik kegiatan belajar mengajar permainan dan olahraga bola basket di MTs Negeri 24 Jakarta masih mendapatkan hasil yang belum memuaskan. Masih terdapat siswa yang melakukan lemparan bola yang tidak sampai ke arah ring basket. Walaupun dilakukan beberapa kali praktik, kemampuan awal siswa dalam melakukan *shooting* masih tetap sama. Hasil praktik *shooting* tersebut menunjukkan adanya masalah terkait dengan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan ke ring basket. Berdasarkan hasil pengamatan, tes praktik, dan refleksi dengan teman serumpun pelajaran, maka dapat ditemukan penyebab dari kurangnya kemampuan siswa untuk memasukkan bola ke ring basket adalah karena kurangnya latihan *shooting*. Terbatasnya waktu dalam pengajaran olahraga pasca pandemi dengan teknik belajar yang monoton dari guru merupakan faktor penyebab yang mengakibatkan banyak siswa kurang mampu melakukan gerakan *shooting*.

Sebagai salah satu teknik dasar bola basket, gerakan *shooting* dapat dibelajarkan dengan teknik permainan. Salah satu teknik permainan yang dapat meningkatkan kemampuan gerakan *shooting* siswa yaitu tembak tongkat. teknik permainan ini terbukti efektif meningkatkan kemampuan gerakan *shooting* siswa (Prasetyo, 2017).

Kemampuan atau kompetensi berasal dari bahasa Inggris "*competence*" yang berarti *ability, power, authority, skill, knowledge* atau kecakapan (Wardani, 2018). Kemampuan membentuk pola berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan perpaduan dari tiga domain pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan, keterampilan dan sikap (Endriani, 2014). Adapun kemampuan gerakan *shooting* adalah kemampuan memasukan bola ke keranjang lawan dengan tujuan memperoleh skor sebanyak-banyaknya (Majid W. &, 2018). Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dikatakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan hasil latihan atau praktik dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diterapkan melalui tindakan.

Teknik permainan adalah suatu cara penyajian bahan pelajaran melalui berbagai bentuk permainan (Indarwati, 2018). Teknik permainan juga merupakan cara guru dalam menyajikan pelajaran dengan menciptakan suasana yang menyenangkan, serius tapi santai, dengan tidak mengabaikan tujuan pelajaran yang hendak dicapai (Wirahyuni, 2017). Sebagai suatu aktivitas, permainan juga dapat membantu pencapaian perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional (Hadini, 2017). Permainan juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme (Fatirul, 2015).

Teknik permainan dapat menciptakan suasana belajar gembira meskipun membahas hal-hal dengan kemungkinan sulit untuk mencapai tujuan secara efisien dan efektif (Nawawi, 2018). Permainan sebaiknya dirancang menjadi suatu kegiatan atau kejadian yang dialami sendiri oleh siswa, kemudian ditarik dalam proses refleksi untuk menjadi pembelajaran (Darmadi, 2018). Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut dapat dikatakan bahwa permainan adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh beberapa siswa dengan tujuan membentuk proses kepribadian dan membantu siswa mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional dengan suasana senang.

Adapun teknik permainan yang akan diterapkan dalam permainan bola basket ini adalah tembak tongkat. Teknik permainan tembak tongkat membekali siswa untuk memiliki kemampuan *shooting* pada saat bermain bola basket. Dengan permainan tembak tongkat, kebutuhan siswa dalam mengeksplorasi kegiatan belajar teknik dasar *shooting* dapat terpenuhi. Teknik permainan ini juga dapat mengembangkan kemampuan siswa dalam bekerja sama dan memotivasi siswa dalam berinteraksi dengan siswa yang lain. (Prasetyo D. W., 2017).

METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan penelitian tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan pada minggu ketiga September sampai dengan minggu ketiga November 2021 sebanyak 4 pertemuan dengan materi memahami dan melakukan cara memegang dan mendorong bola basket kedepan dan keatas dengan melakukan latihan keterampilan dasar dan membuat permainan dengan sasaran targetnya adalah ring basket.

Sumber data dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas VIII-1 MTs Negeri 24 Jakarta yang berjumlah 36 orang dengan 20 orang laki-laki dan 16 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, catatan lapangan, wawancara, dan tes penilaian kinerja pada setiap akhir siklus. Data kuantitatif di analisis dengan melihat perolehan nilai rata-rata tes kinerja pada setiap akhir siklus dan jumlah siswa yang mencapai minimal nilai KKM. Sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik analisis data yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Ramdhan, 2021).

Teknik permainan tembak tongkat dilakukan dengan cara berhadapan. Satu siswa melakukan gerakan *shooting* dan siswa lainnya menerima bola yang telah dilambungkan. Adapun cara melakukan permainan tembak tongkat adalah sebagai berikut: 1. Posisikan badan dengan tegak dan menghadap ke depan dengan posisi siap melangkah, 2. Posisikan kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut agak direndahkan, 3. Pegang bola pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka, 4. Arahkan pandangan ke sasaran tembakan, 5. Dorong bola ke depan atas dengan lengan sampai lengan dalam posisi lurus, 6. Lepaskan bola dalam pegangan tangan saat lengan lurus, 7. Akhiri gerakan menembak dengan kedua tangan lurus ke depan secara rileks dan arahkan pandangan mengikuti arah gerak bola.

Siswa dikatakan memahami cara melakukan *shooting* bola basket dengan indikator sebagai berikut: 1) Cara memegang bola basket, 2) Gerakan tangan saat melakukan *shooting*, 3) Gerakan tangan dan badan setelah melakukan *shooting* (Majid, 2018). Penelitian dikatakan berhasil jika jumlah siswa yang dapat melakukan *shooting* bola basket dengan nilai 80 dan memiliki sikap kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan lebih dari 75% serta mengalami peningkatan nilai rata-rata tes dari siklus I dan siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tindakan Siklus I

Pada siklus I, kegiatan eksplorasi dilakukan guru dengan menjelaskan gerakan *shooting* menggunakan dua tangan, dengan menggunakan teknik permainan sebagai berikut: 1) Memegang bola basket menggunakan dua tangan dengan teknik tembak tongkat, 2) Melakukan lemparan *shooting* dua tangan secara berpasangan 10 kali bergantian, 3) Melakukan lemparan *shooting* dua tangan secara berulang-ulang dengan menggunakan jarak yang sudah ditentukan sebanyak 10 kali bergantian, 4) Melakukan *shooting* dua tangan dengan melemparkan bola ke atas posisi parabola secara maksimal 10 kali bergantian. Dalam hal ini, guru memfasilitasi siswa melakukan percobaan melakukan *shooting* di lapangan. Guru membentuk dua kelompok masing-masing pria dan wanita untuk melakukan permainan dengan ketentuan *shooting* dengan dua tangan.

Dalam kegiatan elaborasi, guru menggunakan model penugasan sebagai berikut: 1) guru mengevaluasi gerakan *shooting* dan target yang harus dicapai oleh siswa, 2) siswa melakukan rangkaian kegiatan gerakan *shooting* dengan baik, 3) siswa memperkirakan keberhasilan yang dicapai dalam ketuntasan melakukan *shooting*, 4) Siswa melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang sederhana hanya menggunakan teknik *passing* dan *shooting* dengan menggunakan dua tangan yang bertujuan menguatkan otot pergelangan tangan dengan sasaran mengenai ring basket. Dalam hal ini, guru memfasilitasi siswa melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri siswa. Kegiatan elaborasi disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Elaborasi

Dalam kegiatan konfirmasi, siswa diberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan mereka sekaligus memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi siswa melalui berbagai sumber. Selain itu, siswa juga difasilitasi untuk melakukan refleksi atas pengalaman belajar yang telah dilakukan dan pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar.

Menurut hasil pengamatan diketahui pada pertemuan pertama 60% siswa dapat mempraktikkan *shooting* yang meliputi: cara memegang bola, gerakan tangan saat *shooting* serta gerakan tangan dan badan setelah *shooting* dengan benar. Pada pertemuan kedua, siswa yang dapat mempraktikkan *shooting* meningkat menjadi lebih dari 75%. Sikap siswa saat melakukan permainan seperti: bekerja sama dengan teman, toleransi, menghargai lawan, percaya diri, keberanian serta berbagi tempat dan peralatan sudah mulai terlihat. Banyak siswa yang memenuhi indikator sikap dalam permainan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sikap Siswa dalam Permainan

No	Sikap	Siklus I/1	Siklus I/2
1.	Bekerja sama	32 (89%)	32 (89%)
2.	Toleransi dan menghargai lawan	32 (89%)	32 (89%)
3.	Percaya diri	29 (81%)	32 (89%)
4.	Keberanian	31 (86%)	33 (92%)
5.	Berbagi tempat dan peralatan	31 (86%)	33 (92%)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sikap percaya diri cenderung mengalami peningkatan hingga 7%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Arham, 2019) yang mengatakan bahwa penggunaan teknik permainan dalam kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa. Meningkatnya banyak siswa yang memiliki sikap di atas didukung oleh pemahaman siswa dalam menguasai teknik *shooting*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Irawan, 2014) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pemahaman, kecemasan, dan percaya diri. Berikut ini aktivitas siswa dalam permainan di lapangan:



Gambar 2. Cara memegang bola basket Gambar 3. Gerakan tangan ketika melakukan *shooting*

Walaupun sebagian besar siswa sudah menunjukkan sikap dalam permainan dengan baik. Akan tetapi, pemahaman mereka terhadap teknik *shooting* belum dikuasai sepenuhnya. Hal ini dapat dilihat pada hasil penilaian kinerja disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus I

No	Uraian	Siklus I/1	Siklus I/2
1	Nilai rata-rata	66	78
2	Jumlah siswa tuntas	18	28
3	Prosentase ketuntasan	66%	78%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata penilaian kinerja belum mencapai 80, walaupun prosentase ketuntasan sudah lebih dari 75%.

Pada akhir siklus I, dilakukan kegiatan refleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Dari hasil siklus 1 pertemuan 1 dan 2, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang belum dapat melakukan gerakan *shooting*. Bahkan beberapa siswa perempuan belum dapat melakukan gerakan *shooting* mulai dari cara memegang bola, gerakan tangan saat *shooting* sampai pada gerakan tangan dan badan setelah *shooting*.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa perempuan kurang termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran PJOK. Hal ini senada dengan hasil penelitian (Heynoek, 2020) yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari motivasi siswa laki-laki dan perempuan dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa laki-laki lebih termotivasi mengikuti mata pelajaran PJOK daripada siswa perempuan. Beberapa siswa baik laki-laki maupun perempuan juga belum memahami unsur dan nilai yang terkandung dalam permainan. Oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II.

Tindakan Siklus II

Pada siklus II, guru kembali melakukan proses eksplorasi sebagaimana pada siklus I untuk menambah pemahaman siswa. Siswa yang telah menguasai teknik *shooting* menjadi tutor sebaya bagi temannya yang belum paham sehingga semua siswa terfasilitasi untuk menguasai teknik *shooting* ini. Pada tahap elaborasi, siswa melakukan simulasi permainan bola basket dengan peraturan yang sederhana hanya menggunakan teknik *passing* dan *shooting* dengan menggunakan dua tangan yang bertujuan menguatkan otot pergelangan tangan dengan sasaran mengenai ring basket.

Dalam kegiatan konfirmasi, siswa diberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan mereka dan memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi siswa melalui berbagai sumber. Siswa juga difasilitasi untuk melakukan refleksi untuk pengalaman belajar yang telah dilakukan dan pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar.

Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa 83% siswa sudah dapat melakukan teknik dasar *shooting* yang meliputi cara memegang bola, gerakan tangan saat *shooting* serta gerakan tangan dan

badan setelah *shooting*. Adanya latihan berulang dalam teknik permainan secara tidak langsung melatih kemampuan mereka dalam melakukan *shooting*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Budiwanto, 2016) yang mengatakan bahwa latihan berulang dapat meningkatkan keterampilan *shuttle cock forehand overhead stroke* pada permainan bulu tangkis.

Sikap siswa dalam permainan pun mengalami peningkatan. Rekapitulasi sikap siswa pada siklus II disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Sikap Siswa dalam Permainan

No	Aktivitas	Siklus II/1	Siklus II/2
1.	Bekerja sama	33 (92%)	34 (94%)
2.	Toleransi dan menghargai lawan	33 (92%)	34 (94%)
3.	Percaya diri	33 (92%)	34 (94%)
4.	Keberanian	33 (92%)	35 (96%)
5.	Berbagi tempat dan peralatan	33 (92%)	34 (94%)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa semua aspek sikap dalam permainan bola basket mengalami peningkatan, khususnya pada siswa perempuan. Terlebih lagi pada sikap keberanian yang memiliki prosentase tertinggi. Hal ini senada dengan hasil penelitian (Priastuti, 2015) yang menunjukkan bahwa teknik permainan bola dan sampai dapat menumbuhkan keberanian, aktif, kreatif, suasana senang, terutama meningkatkan keterampilan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini. Berikut ini aktivitas permainan siswa di lapangan:



Gambar 4. Cara memegang bola basket



Gambar 5. Gerakan tangan ketika shooting

Metode dan teknik merupakan faktor yang mendukung pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Teknik permainan permainan membantu perkembangan pemahaman siswa menjadi lebih baik sebagaimana disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus II

No	Uraian	Siklus II/1	Siklus II/2
1	Nilai rata-rata	83	85
2	Jumlah siswa tuntas	30	32
3	Prosentase ketuntasan	83%	85%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata mencapai lebih dari 80, dan prosentase ketuntasan pun mencapai lebih dari 75%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fauziah, 2013) yang mengatakan bahwa teknik dan metode mengajar guru memiliki prosentase tertinggi diantara faktor-faktor yang mendukung pemahaman siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan dan tes kinerja diketahui pada siklus II pertemuan 1 dan 2, kemampuan siswa untuk melakukan *shooting* sudah mengalami peningkatan. Begitupun dengan sikap siswa saat melakukan permainan seperti: bekerja sama dengan teman, toleransi, menghargai lawan, percaya diri, keberanian serta berbagi tempat dan peralatan sudah mulai meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran menggunakan teknik permainan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *shooting*. Peningkatan kemampuan melakukan gerakan *shooting* dapat diketahui melalui hasil tes penilaian kinerja. Hal ini sejalan dengan bertambahnya jumlah siswa yang memiliki sikap baik dalam kegiatan permainan yang meliputi: bekerja sama dengan teman, toleransi dan menghargai lawan, percaya diri, keberanian dan berbagi tempat dan peralatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arham, S. (2019). Kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10-24.
- Budiwanto, S. R. (2016). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Overhead Stroke Menggunakan Metode Latihan Berulang (Drilling) Umpan Lempar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 108-118.
- Darmadi, H. &. (2018). *Asyiknya Belajar Sambil Bermain*. Jawa Barat: Guepedia.
- Endriani. (2014). Pengembangan Kompetensi Guru PJOK Tingkat SD dalam Menjalankan Kurikulum 2013. *Generasi Kampus Vol. 7 No. 2*.
- Fatirul, W. (2015). Peningkatan Pembe;ajaran Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli dengan Metode Bermain Menggunakan Papan Pantul Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kristen Abdi Wacana Kota Pontianak. *Doctoral dissertation, IKIP PGRI Pontianak*.
- Fauziah, E. N. (2013). Hubungan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani . *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Hadini, N. (2017). Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Usia Dini melalui Kegiatan Permainan Kartu Kata di TK Al-Fauzan Desa Ciharahas Kecamatan Cilaku Kabupaten Cianjur. *Empowerment: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1).
- Heynoek, F. P. (2020). Motivasi Siswa Perempuan dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Se-Kota Malang . *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 9-15.
- Indarwati. (2018). Mengembangkan kecerdasan kognitif anak melalui beberapa metode. *Psycho Idea*, 15(2), 108-118.
- Irawan, D. (2014). Hubungan Antara Pemahaman (Interpretasi) Peraturan Permainan dan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Sebelum Memimpin Pertandingan dengan Rasa Percaya Diri Wasit Bola Voli Jawa Barat. *Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Majid, W. &. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia performance journal*, 2(2), 111-116.
- Nawawi, U. U. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127-127.
- Permendikbud. (2016). *Permendikbud No. 24 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kemdikbud.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan Keberanian Guling Belakang Melalui Permainan Bola dan Simpai Pada Siswa Kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rahayu, E. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta..
- Wardani, S. Y. (2018). *Informasi Karier*. Madiun: UNIPMA Press.
- Wirahyuni, K. (2017). Meningkatkan Minat Baca Melalui Permainan Teka Teki Silang dan 'Balsem Plang. *Acarya Pusaka: Jurnal Ilmiah Perpustakaan dan Informasi*, 3(1), 1-11.