

Efforts In Improving Serve Learning Outcomes Using Exercises Variation On Volleyball Games At SD 228 Of North Bengkulu Regency

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Siswa Dengan Menggunakan Variasi Latihan Pada Permainan Bola Voli Di SD Negeri 228 Kabupaten Bengkulu Utara

Rio Widiansyah Rizki¹⁾ Azizatul Banat²⁾ Deffri Anggara³⁾

^{1,2,3)} Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

³⁾ deffri.anggara@unived.ac.id

How to Cite :

Rizki, R. W., Banat, A., Anggara, D. (2022). *Extracurricular Basketball Shoot Lay-Up Ability Survey Of Students Of SMK Negeri 1 Bengkulu City*. Sinar Sport Jurnal, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv2i2>

ARTICLE HISTORY

Received [18 November 2022]

Revised [04 Desember 2022]

Accepted [22 Desember 2022]

Kata Kunci :

Permainan Bola Voli, Servis, Variasi Latihan

Keywords :

Volleyball Game, Serve, Exercise Variations

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan dalam pembelajaran jasmani di SDN 228 Bengkulu Utara. Salah satu permasalahannya yaitu siswa enggan mengikuti latihan-latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan-latihan tersebut melelahkan. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar servismenggunakan metode variasi latihan pada permainan Bola Voli di Kelas V SD Negeri 228 Kabupaten Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus dengan langkah-langkah; perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian yaitu 20 siswa kelas V SDN 228 Kabupaten Bengkulu Utara. Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes servis atas dan servis bawah. Hasil penelitian membuktikan bahwa metode variasi latihan mampu meningkatkan hasil belajar servis pada Permainan Bola Voli di SD Negeri 228 Kabupaten Bengkulu Utara dengan peningkatan nilai rata-rata pada siklus I yaitu 65 dan meningkat menjadi 75 pada siklus II. Selain itu, hasil lembar observasi juga menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran bola voli menggunakan variasi latihan pada siklus 2 ini lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai kategori sangat tinggi dengan persentase 100%. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran sudah sangat efektif dilakukan oleh peneliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode variasi latihan sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar servis pada permainan bola voli di SDN 228 Bengkulu Utara.

ABSTRACT

This research is motivated by several problems in physical learning at SDN 228 North Bengkulu. One of the problems is that students are reluctant to take part in sports exercises organized by the teacher because they find these exercises tiring. This study aims to determine the extent to which serve learning outcomes increased using a variety of training methods in volleyball games in Class V SD Negeri 228, of North Bengkulu Regency. This type of research is classroom action research which consists of 2 cycles with steps; planning, action, observation, and reflection. The research subjects were 20 fifth grade students at SDN 228 of North Bengkulu Regency. The research instrument used was the over serve test and the under serve test. The results of the study proved that the exercise variation method was able to improve service learning outcomes in volleyball games at SD Negeri 228 of North Bengkulu Regency with an increase in the average score in cycle I, which was 65 and increased to 75 in cycle II. In addition, the results of the observation sheet also show that the quality of learning volleyball using a variety of exercises in cycle 2 is better than the previous cycle. This can be seen from the results of the observation sheet which has reached a very high category with a percentage of 100%. Mastery of the material and the use of learning resources and learning media has been very effective carried out by researchers. Thus, it can be concluded that the training variation method is very effective in improving service learning outcomes in volleyball games at SDN 228 of North Bengkulu.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya, pendidikan dapat diperoleh dengan jalur formal dan informal serta memiliki jenjang dalam mengikuti tahap pendidikan dimulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat pendidikan perguruan tinggi (Rusli, dkk., 2013: 2).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Firdian, 2014: 12).

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam membelajarkan siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil pembelajarannya akan tetapi juga di pengaruhi oleh proses belajar mengajarnya, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang di harapkan akan tercapai, maka dari itu guru harus benar-benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik.

Guru didalam melaksanakan tugas profesinya dihadapkan pada berbagai tantangan seperti bagaimana cara bertindak atau bersikap yang tepat, apa bahan ajar yang paling sesuai, apa metode penyajian yang paling efektif, permainan apa yang bisa dipakai, apa langkah-langkah yang paling efisien, sumber belajar mana yang bisa diakses dan bagaimana sistem evaluasi yang dapat mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus kreatif dalam memodifikasi pembelajaran agar siswa minat atau tidak bosan dalam melaksanakan pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai. Seorang guru harus memiliki ide dalam setiap pembelajaran yang sesuai dengan kondisi yang ada, agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik (Kuswoyo, 2013: 2).

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif. Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan bola voli di beberapa sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar permainan bola voli (Susilowati, 2012: 1).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Susilowati, 2012: 2).

Dari sekian banyak bentuk aktivitas bermain, bola voli merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi. Oleh karena itu permainan olahraga bola voli seharusnya telah diperkenalkan kepada anak-anak sejak usia dini. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif. Guru harus terampil dalam memilih strategi pembelajaran agar pembelajaran efektif, efisien, refleksi dan terus menerus untuk selalu mencari perbaikan. Guru yang mengajar harus selalu memperhatikan kesulitan siswa dan memahami serta berupaya menyesuaikan bahan dengan peserta didik (Setiana, dkk., 2013: 2).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis. Teknik dasar servis sendiri ada beberapa macam, yaitu servis bawah, dan servis atas. Servis adalah permulaan dalam permainan bola voli, servis memiliki peranan penting karena sebuah tindakan awal untuk memulai suatu permainan dalam bola voli. Walaupun pada dasarnya dalam tindakan ini tidak hanya sekedar untuk memulai sebuah permainan, tapi bisa merupakan serangan awal yang cepat dan mematikan yang dilakukan pertama kali oleh pemain dalam sebuah regu yang melakukan servis. Terkadang bola yang meluncur cepat kearah lapangan regu lain tidak bisa dibendung sehingga bagi tim atau regu yang melakukan servis bisa mendapat poin atau nilai. Teknis servis bola termasuk hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan servis, permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Oleh sebab itu penguasaan semua teknik dasar bola voli wajib dikuasai oleh setiap pemain agar permainan berjalan sesuai keinginan.

Namun faktanya berdasarkan hasil pengamatan penulis di Kelas V SD Negeri 228 Bengkulu Utara, dalam melakukan servis siswa SDN 228 Bengkulu Utara masih banyak yang belum sesuai dengan target. Target yang dimaksud adalah servis atas dan bawahbawah yang dilakukan siswa konsisten mampu melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pukulan bola tidak sesuai dengan apa yang diharapkan untuk sampai pada tujuan. Selain itu metode pembelajaran yang monoton juga menyebabkan berkurangnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas. Siswa SD tergolong masih ingin bermain dan untuk hal itu guru dituntut untuk mampu kreatif dan lebih inovatif dalam penyampain materi yang akan diajarkan untuk menarik minat siswa. Siswa diberikan materi pembelajaran dengan latihan variasi, jika siswa sudah merasa senang dengan otomatis siswa akan dengan sendirinya mengikuti pembelajaran bola voli. Selain itu permasalahan yang muncul pada siswa adalah siswa enggan mengikuti latihan – latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan – latihan tersebut melelahkan.

Guna mengatasi permasalahan tersebut di atas, penulis ingin menggunakan teknik variasi latihan sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan servis bola voli pada siswa SDN 228 Bengkulu Utara. Variasi latihan sangatlah penting bagi siswa, didasarkan pada asumsi bahwa seorang siswa akan dapat mengembangkan komponen- komponen dari semua unsur fisik antara lain kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan dan sebagainya. Senada dengan apa yang disampaikan (Pranopik, 2017) bahwa (1) siswa lebih termotivasi dalam melaksanakan program latihan karena adanya variasi latihan yang lebih banyak; (2) siswa lebih termotivasi untuk mendapatkan variasivariasi latihan baru; (3) siswa mendapatkan pengalaman variasi latihan yang lebih banyak sehingga memungkinkan membantu pada saat bertanding.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah sebagai pelaku tindakan penelitian. Maksudnya yaitu peran peneliti dalam penelitian ini sebagai perencana kegiatan, pelaksana pembelajaran, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian. Dalam melakukan tindakan penelitian,peneliti berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani di SDN 228 Bengkulu Utara yang posisinya sebagai observer. Sedangkan peran yang dilakukan bersama dengan observer adalah membuat rancangan pemebelajaran ,mengobservasi proses pembelajaran ,melakukan refleksi dan merancang tindakan untuk siklus selanjutnya.

HASIL

Pada tahap ini, peneliti dibantu oleh mitra penelitian atau kolaborator yang mengobservasi proses belajar mengajar di kelas. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi yang diisi oleh mitra penelitian atau kolaborator.

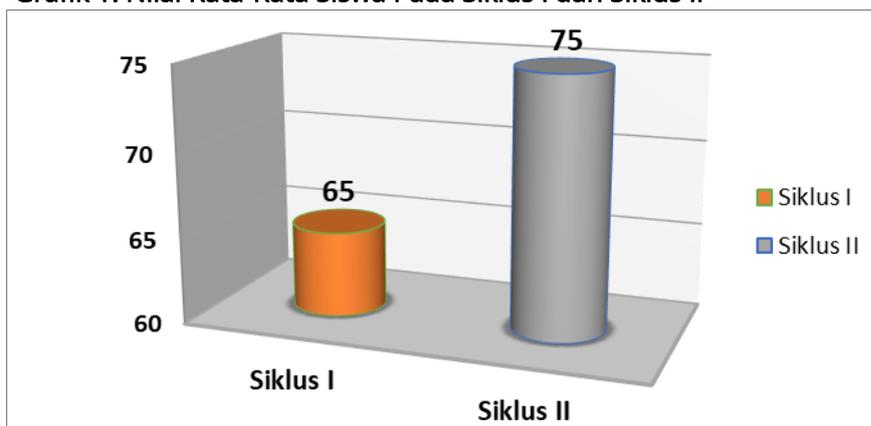
Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru siklus II, dapat disimpulkan bahwa guru telah menerapkan 12 aspek yang terdapat pada lembar observasi yaitu; guru menyiapkan

pelajaran dengan menarik bagi siswa, guru melakukan doa dan absensi, menunjukkan pengarah awal pembelajaran, memberikan pemanasan pada siswa, memberikan contoh gerak sesuai materi pembelajaran, guru menyajikan bentuk variasi latihan yang menarik bagi siswa, membimbing siswa untuk melakukan gerakan inti pembelajaran, guru memberikan sesi tanya jawab pada siswa, dan guru menutup pembelajaran. Guru telah menerapkan aspek; penyajian materi pembelajaran yang menarik bagi siswa, pemberian umpan balik, dan pengecekan siswa di akhir pembelajaran pada siklus II.

Selain dari lembar observasi guru, peneliti juga mengamati siswa melalui lembar observasi siswa. Hasil pengamatan lembar observasi aktivitas siswa di siklus II menunjukkan bahwa siswa telah menerapkan 12 aspek yang diamati. Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pelajaran, siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang ruang lingkup materi pembelajaran, siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh, dan siswa telah memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak siswa langsung.

Selanjutnya hasil penilaian servis atas dan servis bawah siklus II. total nilai rata-rata servis atas dan bawah siswa kelas V SDN 228 Bengkulu Utara yaitu 75 dengan daya serap yang seluruh siswa mampu mencapai di atas 70%. Hasil penelitian pada siklus II ini telah mencapai indikator keberhasilan yaitu dengan total seluruh siswa harus mencapai daya serap 70%. Selain itu juga nilai rata-rata siklus II telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar penjasokes di SDN 228 karena > 70 . Siklus II mengalami peningkatan dibanding hasil tes Siklus I dengan grafik perbandingan di bawah ini.

Grafik 1. Nilai Rata-Rata Siswa Pada Siklus I dan Siklus II



Dari table diatas, terdapat suatu peningkatan yang baik dari nilai rata-rata pada siklus I (65,00) dan nilai rata-rata hasil tes servis atas dan bawah pada siklus II (75,00). Peningkatan tersebut mencapai 10 point. Peningkatan point ini dapat dikategorikan sebagai kategori tinggi dan memuaskan karena seluruh siswa mampu mencapai indikator keberhasilan. Itu berarti bahwa siklus II telah mampu meningkatkan kemampuan servis bola voli pada siswa. Selain itu, hasil dari lembar observasi menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran sudah mencapai kriteria pembelajaran yang baik.

Refleksi

Hasil dari tes kemampuan servis atas dan bawah pada siklus II ini menunjukkan peningkatan dari siklus 1 ke siklus II. Kualitas belajar yang dilakukan oleh guru juga menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Hasil tes kemampuan servis siswa menunjukkan peningkatan nilai rata-rata. Berdasarkan hasil lembar observasi menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran bola voli menggunakan variasi latihan pada siklus 2 ini lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai kategori sangat tinggi dengan persentase 100%. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran sudah

sangat efektif dilakukan oleh peneliti. Itu dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran bola voli sudah lebih baik dari sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil tes servis atas dan servis bawah pada permainan bola voli menggunakan variasi latihan di SDN 228 Bengkulu Utara. Nilai rata-rata pada pra-siklus yaitu 61,5 meningkat menjadi 65,00 di siklus I dan meningkat menjadi 75 di siklus II. Ini menunjukkan bahwa metode variasi latihan mampu meningkatkan hasil belajar servis pada Permainan Bola Voli di SD Negeri 228 Kabupaten Bengkulu Utara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa metode variasi latihan mampu meningkatkan hasil belajar servis pada Permainan Bola Voli di SD Negeri 228 Kabupaten Bengkulu Utara dengan peningkatan nilai rata-rata pada siklus I yaitu 65 dan meningkat menjadi 75 pada siklus II. Selain itu, hasil lembar observasi juga menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran bola voli menggunakan variasi latihan pada siklus 2 ini lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai kategori sangat tinggi dengan persentase 100%. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran sudah sangat efektif dilakukan oleh peneliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa teori terkait dengan penerapan metode variasi latihan dalam peningkatan hasil belajar servis pada permainan bola voli. Menurut Suharno dalam Pinaloka (2017:7-10), latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan. Banyak ragam latihan akan mengurangi kejenuhan itu misalnya latihan yang dikemas dalam suatu permainan baik individu maupun kelompok dapat mengurangi kejenuhan. Latihan variasi jarak servis adalah bentuk latihan yang dilakukan mulai dari jarak dekat kemudian ke jarak yang lebih jauh secara bertahap, atau dilakukan dengan cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang lebih sulit. Yang dimaksud cara yang lebih mudah disini adalah jarak yang sebenarnya dan secara bertahap akan memberikan dampak yang lebih baik terutama bagi pemula. Mengenai cara pengembangan latihan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan.

Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat dari Bompa & Haff dalam Hartanto (2017), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala dalam Fauzi (2019), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala dalam Fauzi, 2019).

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai".

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil yaitu: metode variasi latihan sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar servis pada permainan bola voli di SDN 228 Bengkulu Utara dengan peningkatan nilai rata-rata 65 pada siklus I menjadi 75 pada siklus II.

Saran

1. Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat mengaplikasikan metode variasi latihan sebagai salah satu metode alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Selain meningkatkan kualitas pembelajaran, metode variasi latihan juga direkomendasikan untuk membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.
3. Penelitian selanjutnya sangat direkomendasikan guna menemukan sebanyak mungkin metode serta teknik-teknik yang dapat diaplikasikan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afrizal. 2014. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Rajagrafindo
2. Arikunto. 2019. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
3. Beutelstahl, D. (2016). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV Pionir Jaya.
4. Gulo, W. 2015. Metodologi Penelitian. Jakarta : PT Grasindo Anggota IKAPI
5. Kuswoyo, C. Y. 2013. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan Bola Berantai pada Siswa Kelas V SD Negeri Tenganan 01 Kec. Tenganan Kab. Semarang Tahun 2013. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
6. Lestari. (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Service Bawah melalui Perndekatan Bermain Melempar dalam Permainan Bola Voli Mini pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
7. Miles, Mathew B., and huberman A. Maichel, (2014), Analisis Data Kualitatif ; Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru (Penerjemah Tjetjep Rohendi Rohidi), jakarta : UI-PRESS.
8. Nugrahani. 2014. Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Solo: Cakra Books
9. Rusli, dkk. 2013. Upaya Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli melalui Modifikasi Media Pembelajaran Bola Plastik. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran.
10. Setiana, I. dkk. 2013. Pendekatan Media Bola Karet Passing Bawah Bola Voli Kelas IV SDN 01 Singkawang Tengah. Skripsi.
11. Suharno, H.P. (2014). Dasar-Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: Percetakan Siliwangi.
12. Suharta, A. (2017). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. Jurnal IPTEK Olahraga Vol 9 No.2, hal 134-153.
13. Susilowati, A. I. 2012. Penggunaan Bola Plastik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah pada Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2012. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
14. Sugandi, Ahmad. 2014. Teori pembelajaran, Semarang. UPT MKK UNNES
15. Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
16. Wijatmiko, A. 2012. Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli melalui Pendekatan Bermain Melempar Bola pada Siswa Kelas IV SD Negeri I Kebokura Kecamatan Sumpiuh Kabupaten Banyumas Tahun 2011/2012. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.