



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Cone

Ananda Ryan Romadhon^{1*}, Mochammad Ridwan², Muhammad Bambang Herinanta³

¹⁻³Progam Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ryan.romadhon10@gmail.com^{1*}, mochamadridwan@unesa.ac.id², muhammadbnanta@gmail.com³

Alamat Jl Lidah Wetan, Surabaya (60231)

Korespondensi penulis: ryan.romadhon10@gmail.com*

Abstract. *This study employed the Classroom Action Research (CAR) method with the goal of enhancing short-distance running skills among students in class X TAV 1 at SMK Negeri 3 Surabaya by utilizing cone relay games. This approach was chosen due to the currently low outcomes in students' short-distance running skills. Observations revealed that these low outcomes are due to several factors, including teaching methods that lack creativity and innovation, which diminish students' interest in short-distance running. The teacher's role is essential as a facilitator to guide and improve students' movement skills. An effective approach is to introduce creative, innovative, and enjoyable games. The research showed that implementing the cone relay game fostered a fun and interactive learning environment, leading to increased student engagement. Results indicated an improvement in students' performance across cycles: initially, only 17 students (47%) met the minimum criteria, but this number rose to 26 students (72%) in cycle I and 31 students (86%) in cycle II. Therefore, it can be concluded that using cone relay games significantly enhances students' short-distance running skills.*

Keywords: *Learning Outcomes, Short Distance Running, Cone Relay Italic*

Abstrak. Penelitian ini dirancang dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya melalui penggunaan permainan estafet cone. Karena pada kondisi yang sebenarnya hasil belajar keterampilan lari jarak pendek peserta didik masih rendah. Berdasarkan hasil observasi, rendahnya hasil belajar keterampilan peserta didik dipengaruhi oleh beberapa penyebab, termasuk metode pembelajaran yang kurang kreatif dan inovatif. Sehingga peserta didik kurang tertarik pada pembelajaran lari jarak pendek. Guru memiliki peran penting sebagai fasilitator, sehingga dapat membimbing dan meningkatkan keterampilan gerak peserta didik. Salah satu contohnya dengan memberikan permainan yang kreatif, inovatif dan menyenangkan kepada peserta didik. Dibuktikan dari hasil penelitian ini dengan menerapkan permainan estafet cone yang memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan, interaktif serta mendorong keterlibatan aktif peserta didik. Mendapatkan hasil bahwa adanya peningkatan hasil belajar peserta didik pada setiap siklusnya. Data awal hanya ada 17 peserta didik (47%) yang memenuhi KKM dan siklus I menunjukkan kemajuan yaitu 26 peserta didik (72%) sedangkan siklus II menunjukkan kemajuan kembali sebanyak 31 peserta didik (86%). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan permainan estafet cone dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek didik.

Kata kunci: Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek, Estafet Cone

1. LATAR BELAKANG

Penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan terutama pada cabang atletik lari jarak pendek, terlihat bahwasannya cara pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan cenderung mengikuti metode yang digunakan dalam pengajaran untuk orang dewasa, dengan pendekatan yang lebih berfokus pada olahraga prestasi (Atik, Alsaudi, and Chan 2020). Sementara itu peserta didik lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan dalam

bentuk permainan, sehingga jika menggunakan metode prestasi dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek, mereka merasa bosan dan kurang menyukai (Sahabuddin and Bismar 2020). Guru diharapkan mampu mengembangkan pelajaran PJOK supaya peserta didik menjadi lebih berkomitmen dan proaktif dalam proses pembelajaran, sehingga dapat memaksimalkan keterampilan fisik, pengetahuan, dan sikap mereka. Mengingat pentingnya pembelajaran atletik, guru PJOK seharusnya tidak mengabaikannya, melainkan perlu kreatif dalam menyajikan materi agar pembelajaran tetap menyenangkan bagi peserta didik. (Fauzia 2019).

Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa banyak peserta didik merasa bahwa lari adalah kegiatan yang melelahkan dan tidak menarik (Sholeh 2020). Pemahaman tersebut menggambarkan salah satu keadaan yang menyebabkan rendahnya keinginan belajar peserta didik terhadap materi lari. Guru perlu menyadari bahwa praktik pembelajaran seperti gaya mengajar metode atau pendekatan dapat menjadi salah satu alasan menurunnya partisipasi peserta didik selama berlangsungnya pembelajaran, sehingga menciptakan situasi pembelajaran yang membuat peserta didik bosan. Pada era modern ini, guru bukan sekadar berfungsi untuk memberikan ilmu, tetapi juga harus mampu merancang pembelajaran yang mendorong kreativitas, memotivasi, dan membentuk peserta didik lebih berperan aktif dalam mencapai tujuan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka (Ulfa and Saifuddin 2018).

Hal tersebut tampak dalam pembelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek yang diterapkan pada peserta didik SMKN 3 Surabaya khususnya kelas X TAV 1, di mana keterampilan peserta didik dalam hasil belajar masih menunjukkan adanya kekurangan. Oleh karena itu, guru perlu terus mengembangkan kemampuan gerak mereka dengan memilih strategi pembelajaran yang sesuai. Pembelajaran PJOK dengan topik lari jarak pendek, diperlukan ide-ide atau pendekatan yang efektif dan inovatif dari guru untuk meningkatkan pencapaian belajar peserta didik. Pendekatan yang lebih efisien dan kreatif bisa diambil dalam pertimbangan, misalnya dengan menerapkan pendekatan yang lebih interaktif, serta memberikan umpan balik yang membangun memanfaatkan media pembelajaran yang menarik, atau mengintegrasikan permainan dan aktivitas yang dapat meningkatkan keikutsertaan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. (Dhea Kurniasari, Budi Prakoso, and Ponco Utomo 2023). Dengan memahami permasalahan yang ada dan mengupayakan solusi yang akurat, diharapkan peserta didik dapat meraih hasil pembelajaran yang maksimal, terutama dalam keterampilan materi lari jarak pendek.

Banyak faktor yang memengaruhi keterampilan olahraga peserta didik, Contohnya adalah kurangnya kreativitas guru PJOK dalam mengembangkan media pembelajaran yang sederhana dan terbatasnya variasi model pembelajaran, yang mengakibatkan proses

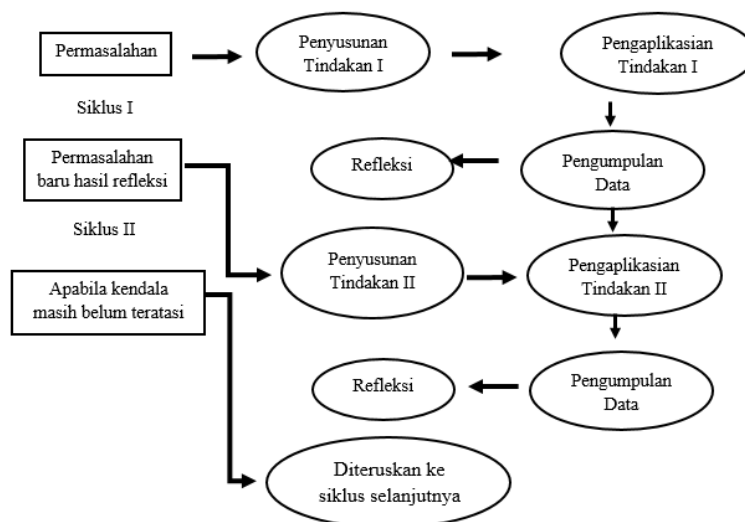
pembelajaran menjadi tidak menarik bagi peserta didik. Guru memiliki peran penting sebagai fasilitator, sehingga dapat membimbing dan meningkatkan keterampilan gerak peserta didik. Salah satu contohnya dengan memberikan permainan yang menyenangkan kepada siswa. Sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa penerapan permainan dalam pembelajaran PJOK adalah salah satu inovasi guru untuk meningkatkan motivasi dan hasil pembelajaran, sementara peran guru sangat penting dalam mendorong peserta didik agar aktif dan termotivasi, sehingga peserta didik merasa puas dan bersemangat selama proses pembelajaran (Panjaitan and Fardana 2023). Karena melalui penerapan permainan dan peran guru peserta didik dapat mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, dan kreativitas, serta mendapatkan peluang untuk mengeksplorasi dan mempelajari hal-hal baru dengan cara yang menggembirakan (Aryati 2019).

Hasil observasi yang sudah dilakukan memperoleh data dari hasil belajar ketrampilan lari jarak pendek 53% peserta didik belum mencapai tuntas, sementara 47% lainnya dinyatakan tuntas dalam pembelajaran ini. Kesimpulannya bahwa pada peserta didik SMKN 3 Surabaya khususnya kelas X TAV 1 kurang aktif dan antusias ketika melakukan pembelajaran, sehingga belum meraih pencapaian belajar terbaik. Salah satu alasan utama adalah Kualitas hasil belajar peserta didik yang kurang disebabkan oleh kurangnya variasi dalam strategi pembelajaran, Proses pembelajaran akan berhasil jika guru dapat memberikan dorongan dan menciptakan metode pembelajaran yang inovatif (Satriani 2018). Guru perlu memiliki berbagai inovasi untuk memberikan dorongan kepada siswa selama proses pembelajaran, sehingga mereka bersemangat dalam melakukan aktivitas gerak. Inovasi yang diperlukan seperti halnya memberikan penerapan permainan dalam setiap pembelajarannya. Penggunaan permainan dalam pembelajaran akan membuat peserta didik merasa gembira dan termotivasi untuk berpartisipasi. (Nugroho 2015).

Merujuk pada permasalahan dan hasil observasi, tujuan peneliti adalah untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek dengan memanfaatkan permainan estafet *cone*. Permainan estafet *cone* ini adalah sebuah aktivitas yang melibatkan beberapa tim yang masing-masing beranggotakan beberapa orang. Setiap anggota tim harus berlari menuju *cone* yang telah ditentukan, mengambil *cone* tersebut, kemudian kembali ke titik awal untuk menyerahkan *cone* dan memberikan giliran lari kepada anggota tim berikutnya. Karena penggunaan permainan sebagai strategi pembelajaran yang inovatif bisa diterapkan dalam kegiatan belajar untuk mengoptimalkan keterlibatan dan semangat peserta didik dalam keterampilan aktivitas gerak (Triyudho 2017).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK menjadi pendekatan pengajaran yang disusun dengan sistematis oleh guru untuk mencapai tujuan tertentu. (Rahdiyanta 2014). Metode PTK sering dimanfaatkan untuk mencari solusi atas masalah pembelajaran di kelas, sekaligus untuk mengevaluasi dan memahami efek dari tindakan yang dilakukan. PTK adalah evaluasi terorganisir yang dilakukan oleh pendidik dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan efektivitas pengelolaan proses belajar (Nuridin 2016). Melalui PTK, guru dapat merancang strategi pengajaran yang tepat dan efektif, dengan harapan dapat mengatasi masalah yang dihadapi dalam proses belajar-mengajar untuk meraih hasil pembelajaran peserta didik yang maksimal. Metode PTK melibatkan beberapa langkah yaitu penyusunan, penerapan, pengamatan, dan refleksi diri (Mintriarti 2020).



Gambar 1. Siklus PTK

Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas X Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan jumlah 36 peserta didik yang terdiri dari 25 laki-laki dan 11 perempuan. Tempat penelitian berada di SMK Negeri 3 Surabaya dan penelitian ini berlangsung dari Agustus sampai September 2024. Penelitian ini menerapkan berbagai metode pengumpulan data, seperti tes, observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif untuk menilai hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK melalui perubahan permainan estafet *cone* pada setiap siklus. Hasil keterampilan lari jarak pendek peserta didik diklasifikasikan sesuai dengan petunjuk penilaian dan kriteria pencapaian pembelajaran yang sudah ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Pra Siklus

Berdasarkan hasil tes awal mengenai keterampilan lari jarak pendek peserta didik kelas X TAV 1 SMKN 3 Surabaya, memperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Awal Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek

Ketuntasan	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Tuntas	17	47%
Tidak Tuntas	19	53%
Jumlah	36	100%

Tabel 1 menunjukkan ketuntasan peserta didik pada tes awal atau prasiklus hanya mencapai 17 peserta didik (47%) yang tuntas dan sisanya 19 peserta didik (53%) belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). "Data ini menunjukkan kebutuhan akan solusi untuk Memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk menggunakan permainan estafet *cone* sebagai cara untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek peserta didik..

b. Siklus I

Bedasarkan hasil tes siklus I untuk hasil belajar keterampilan lari jarak pendek peserta didik kelas X TAV 1 SMKN 3 Surabaya memperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Siklus I Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek

Ketuntasan	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Tuntas	26	72%
Tidak Tuntas	10	28%
Jumlah	36	100%

Tabel 2 mendapatkan data tingkat ketuntasan peserta didik kelas X TAV 1 SMKN 3 Surabaya pada materi lari jarak pendek dengan pendekatan permainan estafet *cone* terdapat 26 peserta didik (72%) . Sementara itu, terdapat 10 peserta didik (28%) dari total Peserta didik yang belum mencapai batas KKM data statistik ini mengindikasikan adanya peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Secara keseluruhan, permainan estafet *cone* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar mereka.

c. Siklus II

Berdasarkan hasil pada siklus I masih terdapat 28% peserta didik belum mencapai batas KKM. Oleh sebab itu perlu untuk mengambil langkah selanjutan pada siklus II. Data hasil belajar keterampilan lari jarak pendek pada siklus II menunjukkan sebagai berikut :

Tabel 3. Siklus II Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek

Ketuntasan	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Tuntas	31	86%
Tidak Tuntas	5	14%
Jumlah	36	100%

Tabel 3 memperlihatkan terjadinya kemajuan dalam hasil belajar peserta didik pada siklus II, dari 72% menjadi 86%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 14% dan ini membuktikan bahwa tidak ada penurunan pada hasil belajar keterampilan

Pembahasan

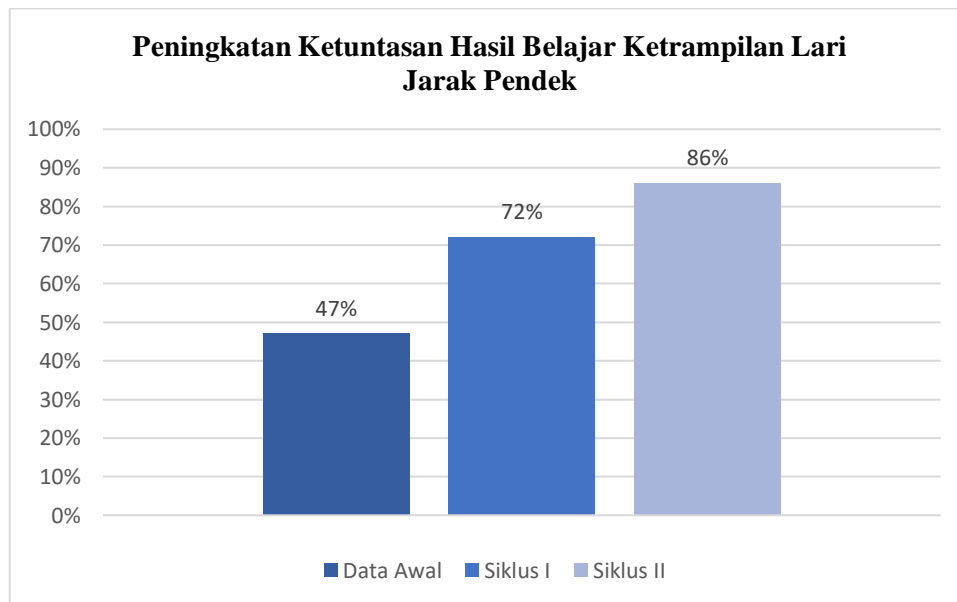
Penelitian Penelitian tindakan kelas diterapkan untuk meningkatkan dan memperbaiki praktik pembelajaran guru, pemahaman mengenai proses pembelajaran, serta kondisi pelaksanaannya. (Nasirun, Suprapti, and Suprapti 2021). Sebagai seorang guru diharapkan mampu untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar peserta didiknya. Pendidikan berperan penting dalam mendukung dan memberdayakan Peserta didik, meliputi berbagai aspek seperti sumber belajar, fasilitas, sarana, prasarana, serta kesiapan guru, yang keseluruhannya bertujuan untuk mencapai hasil pembelajaran yang maksimal. (Dewi, Kurnia, and Panjaitan 2017). Fokus utama dari proses pembelajaran adalah memperbaiki hasil belajar Peserta didik, karena tujuan akhir pendidikan adalah mencapai hasil pendidikan yang diinginkan (Rahman 2022).

Cara memperbaiki hasil belajar peserta didik, diperlukan kreativitas dan inovasi dalam pembelajar. Oleh karena itu, penelitian ini mengaplikasikan strategi pembelajaran berorientasi pada permainan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik. Dengan menerapkan berbagai permainan selama proses pembelajaran, ditargetkan dapat memacu semangat belajar peserta didik. (Sarippudin and Al Ghani 2021). Penerapan permainan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gerak peserta didik sambil mengandung unsur pembelajaran, memungkinkan mereka mengalami berbagai hal seperti perubahan lingkungan, pertemanan baru, suasana bermain yang menyenangkan, serta kedisiplinan dan tanggung jawab yang terintegrasi, sehingga peserta didik belajar sambil bermain (Subekti, Hanie, and Mashuri 2018).

Pemanfaatan permainan dalam pembelajaran PJOK terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan hasil belajar peserta didik. Penelitian yang menggunakan metode permainan dalam pengajaran PJOK di kelas VIII-4 SMP Negeri 2 Batusangkar mengidentifikasi bahwa pendekatan ini berhasil dalam meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran serta memperbaiki hasil belajar mereka. (Asmi, Neldi, and Khairuddin 2018). Hasil penelitian ini didukung oleh studi lain yang membuktikan bahwa penerapan pendekatan permainan bisa memperbaiki hasil pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli. (Rithaudin and Hartati 2016). Penelitian Yusmar juga mengungkapkan hal serupa, dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keterampilan dasar dalam permainan bola voli dapat ditingkatkan melalui modifikasi permainan (Yusmar 2017).

Dibuktikan juga dalam penelitian ini dengan menerapkan permainan dalam pembelajaran dapat memperbaiki hasil belajar peserta didik. Permainan yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek adalah estafet *cone*. Permainan ini terbukti sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar ketrampilan peserta didik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan permainan tersebut menghasilkan perkembangan lebih lanjut di kalangan peserta didik dan dapat dilihat pada gambar diagram sebagai berikut :

lari jarak pendek peserta didik kelas X TAV 1 SMKN 3 Surabaya.



Gambar 2, Diagram Batang Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik

Gambar 2 menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar ketrampilan lari jarak pendek peserta didik. Data awal hanya memperoleh hasil sebanyak 47% peserta didik yang menuntaskan pembelajaran lari jarak pendek. Setelah dilakukan siklus I dan siklus II dengan menerapkan permainan estafet *cone* mengalami peningkatan hasil belajar ketrampilan lari jarak

pendek. Dibuktikan dengan siklus I yang mendapatkan hasil sebanyak 72% dan siklus II 86% yang menyelesaikan pembelajaran lari jarak pendek dengan baik. Oleh karena itu dengan hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan permainan estafet *cone* dapat menumbuhkan semangat dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang meliputi observasi data awal, siklus I, dan siklus II, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan permainan estafet cone dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek peserta didik. Dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik pada setiap siklusnya. Data awal hanya ada 17 peserta didik (47%) yang memenuhi KKM dan siklus I menunjukkan kemajuan yaitu 26 peserta didik (72%) sedangkan siklus II menunjukkan kemajuan kembali sebanyak 31 peserta didik (86%).

5. DAFTAR REFERENSI

- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 39–48.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui metode bermain pada kelas VIII-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal Menssana*, 3(1).
- Atik, A. N. B., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. S. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui latihan akselerasi. *Jurnal Progam Studi Pendidikan Dan Kesehatan*, 11, 15–21.
- Dewi, T. L., Kurnia, D., & Panjaitan, R. L. (2017). Penggunaan media permainan ular tangga pada pembelajaran PIPS untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembagian wilayah waktu di Indonesia. *Jurnal Pena Ilmiah*, 2(1).
- Dhea Kurniasari, A., Budi Prakoso, B., & Ponco Utomo, W. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek dengan menggunakan permainan dan media pembelajaran. *Jurnal Progam Studi Pendidikan Dan Kesehatan*, 11, 134–147. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2973>
- Fauzia. (2019). Upaya peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui model bermain pada siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 25–36.
- Mintriarti, M. (2020). Peningkatan hasil belajar penjasorkes melalui modifikasi permainan lari estafet pada siswa kelas VI SDN Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Indonesian Education*, 3(2).

- Nasirun, M., Suprapti, A., & Suprapti, A. (2021). Studi tingkat pemahaman guru PAUD dalam penelitian tindakan kelas (PTK). *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(1), 26–36. <https://doi.org/10.33369/jip.6.1>
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan hasil belajar bola voli melalui modifikasi peraturan permainan dan menggunakan media video di SMK Negeri 1 Sedan tahun ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(12).
- Nuridin, H. S. (2016). Guru profesional dan penelitian tindakan kelas. *Journal of Education Studies*, 1(1), 1–12.
- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui pendekatan permainan dalam pembelajaran penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 54–61. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6857>
- Rahdiyanta, D. (2014). Penelitian tindakan kelas (pengertian, prinsip, dan karakteristik PTK). *Makalah Seminar Penelitian*, 2–9.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada siswa kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1).
- Sahabuddin, & Bismar, A. R. (2020). Pengaruh latihan akselerasi terhadap kemampuan lari 50 meter. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 51–57.
- Sarippudin, & Al Ghani, M. (2021). Meningkatkan motivasi belajar penjas dengan model permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 206–214.
- Satriani. (2018). Inovasi pendidikan metode pembelajaran monoton ke pembelajaran variatif (metode ceramah plus). *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 10(1).
- Sholeh, S. I. (2020). Upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain permainan hitam hijau untuk siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pendidikan*, 1–19.
- Subekti, T. B. A., Hanie, Y. N., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 161–166.
- Triyudho, R. (2017). Meningkatkan pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepakbola menggunakan model pembelajaran team games tournament siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44–49.

- Ulfa, M., & Saifuddin. (2018). Terampil memilih dan menggunakan metode pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 30(1), 35–56.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152. <http://id.wikipedia.org/wiki/Bola>