



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 PERCUT SEI TUAN

Pedomanta Keliat¹, Bobby Helmi²

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
email : keliatpedomanta@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *Shooting* pada permainan sepak bola melalui gaya mengajar inklusi pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 4 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini adalah siswa kelas VII yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi terhadap hasil belajar *Shooting* pada permainan sepak bola. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik *Shooting* pada permainan sepak bola. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 18 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (60) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 12 orang siswa (40) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah adalah 69,36. Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%. (2) dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 27 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (90) yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 3 orang siswa (10) masih belum tuntas. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah adalah 80,2. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya yaitu 10,82 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 30%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa menggunakan gaya mengajar inklusi dapat memberikan peningkatan terhadap proses hasil belajar *Shooting* pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018.

Kata Kunci: *Gaya Mengajar Inklusi, Shotting Sepak Bola.*



PENDAHULUAN

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) belakangan ini sangat mempengaruhi perkembangan pendidikan, terutama di negara-negara yang sudah maju. Tingkat ilmu pengetahuan dan teknologi yang dicapai suatu bangsa biasanya dipakai sebagai tolak ukur kemajuan bangsa ini, khususnya teknologi informasi sekarang ini telah memberikan dampak positif dalam aspek kehidupan manusia. Dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi informasi tersebut, bangsa Indonesia perlu memiliki warga yang bermutu atau berkualitas tinggi.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan permainan sepakbola, pemain harus menguasai adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerakan tubuh dalam dalam bermain sepakbola.

Dari hasil pengamatan dilakukan di SMP N 4 Percut Sei Tuan, dimana menurut penulis, pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam materi sepakbola, dimana siswa masih banyak belum memahami teknik-teknik dasar sepakbola, seperti *shooting* bola dan dengan melihat dari kenyataan bahwa masih rendahnya hasil belajar *shooting* bola pada siswa MAS PAB II Helvetia Medan.

Dari jumlah siswa sebanyak 30 orang hanya 9 orang yang tuntas melakukan *shooting* bola kaki, sedangkan 21 orang lainnya tidak tuntas melakukan *shooting* dengan benar atau hanya 30% dari seluruh jumlah siswa. Data ini dapat dilihat pada lampiran 1.

Guru Pendidikan Jasmani perlu memberikan perhatian atau merespon gejala ini, tidak menganggap hal ini sebagai hal biasa. Apalagi hal ini dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan menurunkan hasil belajar siswa secara umum. Perlu dicari solusi yang tepat dalam masalah ini, agar siswa lebih tertarik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi sepakbola sub materi *shooting* bola kaki.

Beranjak dari hal tersebut di atas untuk meningkatkan hasil belajar *shooting* siswa maka diperlukan gaya mengajar inklusi dengan harapan didapatkan hasil belajar yang lebih baik. Gaya mengajar inklusi merupakan gaya cakupan dengan dengan memperkenalkan berbagai tingkat tugas, siswa diberi kebebasan penuh untuk memilih tingkat tugas .

Tujuannya adalah untuk membelajarkan siswa pada level kemampuan masing-masing. Guru memberikan tindakan tugas dan menjelaskan pelaksanaan pada tiap-tiap tingkatannya. Tingkatan tugas yang diberikan sebagai berikut: Melakukan *shooting* di tempat dengan melihat bola, Melakukan *shooting* berjalan dengan melihat bola, Melakukan *shooting* berlari tanpa melihat bola. Setelah pemberian tugas guru menyuruh siswa melakukan dan memilih tingkatan tugas



sesuai dengan pilihan dan kemampuan siswa. Selama pelaksanaan kegiatan tugas oleh siswa berlangsung, saat yang bersamaan guru memberikan bimbingan dan motivasi terbatas kepada siswa, serta mengawasinya dalam setiap pemilihan dan tingkatan tugas.

Hasil wawancara yang didapat dari guru Pendidikan Jasmani dikelas SMP N 4 Percut Sei Tuan mengatakan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam penjas. Nilai rata-rata ulangan penjas khususnya *shooting* dalam sepakbola yang didapat siswa belum mencapai KKM yang seharusnya yaitu 75. Pada akhirnya menjadikan tidak tercapainya tujuan pembelajaran dengan optimal. Sebagai seorang guru harus berupaya mencari jalan keluar agar proses belajar mengajar lebih bersifat inovatif. Selaku pendidik, oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian untuk menemukan sumber baru membuat metode gaya mengajar yang lebih baik untuk digunakan dalam mempelajari keterampilan gerak. Metode mengajar gaya Inklusi ini mempunyai kemampuan dasar untuk berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Melalui pengenalan gaya mengajar inklusi diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan metode pembelajaran penjas disekolah-sekolah. Sehingga pelaksanaan belajar mengajar itu sendiri lebih bervariasi serta menumbuhkan minat, motivasi, dan kreativitas. Karena metode pendekatan bermain bukan hanya bertumpu kepada guru saja tetapi didalam metode ini disekolah

siswa lebih banyak berperan dalam proses pembelajaran.

Untuk mengetahui apakah Gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* dalam permainan sepakbola maka perlu dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting* pada Permainan SepakBola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018.

LANDASAN TEORITIS

Hakikat Pendidikan Jasmani

Menurut Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008:2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia berkualitas berdasarkan pancasila. Selanjutnya Mahendra (2003:6) mengemukakan bahwa secara sederhana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk :

- (1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial,
- (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas aktivitas jasmani,
- (3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang



optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, (4) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan, (5) berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang, (6) menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Rusli,dkk (2004:4) mengatakan bahwa : "Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia yang berbentuk sikap, tindak dan karya untuk dibentuk, diisi dan diarahkan menuju kebutuhan pribadi sesuai dengan cita-cita bangsa.

Dari kutipan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penjaskes merupakan suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan mentalitas, sikap dan tindakan untuk hidup sehat. Dengan sasaran penjaskes adalah pertumbuhan mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pada kenyataannya, penjaskes adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan aktifitas gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjaskes berkaitan dengan hubungan antara aktifitas gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah

pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti penjas yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Hakikat Hasil Belajar dan Pembelajaran

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Samsudin 2008: 2).

Menurut Hamalik (2005: 57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun yang meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru dan tenaga lainnya, misalnya tenaga laboratorium. Material meliputi buku-buku, papan tulis dan kapur, fotografi, slide dan film, audio dan video tape. Fasilitas perlengkapan terdiri dari : ruangan kelas, perlengkapan audio visual, juga komputer. Prosedur meliputi jadwal meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktik, belajar, ujiannya dan sebagainya. Rumusan tersebut tidak hanya terbatas dalam ruangan saja. Sistem pembelajaran dapat dilaksanakan dengan cara membaca buku, belajar di kelas atau di sekolah, karena diwarnai oleh organisasi dan interaksi antara berbagai komponen yang saling berkaitan, untuk membelajarkan peserta didik.

Hakikat Permainan Sepak bola

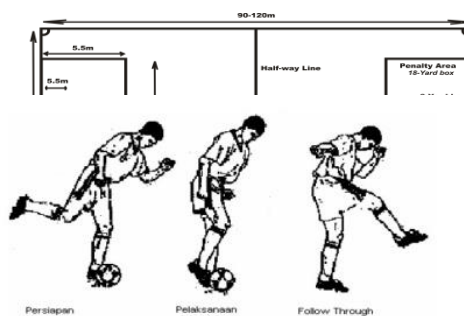


Menurut Sucipto (2000:12), “sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah finalnya”.

Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang, termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan permainan ini adalah untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar terhindar dari kemasukan bola dari serangan lawan. Suatu kesebelasan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya (Muhajir, 2004:24).

Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar. Permainan sepak bola dapat dimainkan orang dewasa, maupun anak-anak. Untuk memainkannya diperlukan peralatan berupa bola dan lapangan. Untuk selengkapnya mengenai ukuran lapangan sepakbola, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



(Sumber : FIFA, 2008)

Hakikat Shooting

Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Sukatamsi (1995:84). Tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola shooting ke gawang (Joseph A Luxbacher, 2012:15)

Gambar 2.3. Menendang bola dengan kura-kura penuh.

Sumber: (Joseph A Luxbacher, 2012:15)

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan



bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Shooting merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar.

Hakikat Gaya mengajar Inklusi

Strategi belajar mengajar yang diterapkan oleh guru dalam proses belajar mengajar salah satunya adalah dengan memilih gaya mengajar yang cocok. Menurut Moston dalam (Mahendra 2000:79) “Gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat pengambilan keputusan yang dibuat sejalan dengan aksi pengajaran”. Hal ini mengartikan bahwa gaya mengajar merupakan suatu cara yang dilakukan guru untuk mengoptimalkan pembelajaran yang dibuat melalui pengambilan keputusan sejalan dengan aksi pengajaran. Lautan (2000:2) berpendapat bahwa “gaya mengajar merupakan siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa untuk melaksanakan tugas ajar”. Selanjutnya Husdarta dan Saputra (2000:21) menjelaskan “gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa”. Begitu banyak gaya mengajar yang ditemukan oleh para ahli salah satunya adalah gaya mengajar inklusi.

Gaya mengajar inklusi merupakan gaya cakupan dengan memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Gaya mengajar inklusi menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas pada siswa. Kebebasan itu berupa penilaian

terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri. Kemudian atas dasar penilaian itu siswa membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan atau mengulang gerakan atau pokok bahasan yang lebih lanjut. Mahendra (2000:94) “gaya mengajar inklusi menampilkan konsep yang berbeda-beda dengan maksud memberikan sukses kepada semua anak, walaupun derajat keberhasilannya berbeda”. Gaya mengajar inklusi bertujuan untuk melibatkan semua siswa, menyesuaikan terhadap perbedaan individu, member kesempatan untuk memulai tugas pada tingkat kemampuan sendiri, memberi kesempatan untuk memulai tugas dengan tugas-tugas yang lebih ringan dan dilanjutkan ke tingkat tugas yang lebih sulit (secara berjenjang) sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat sebagai respon. Variabel bebas adalah gaya mengajar Inklusi sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar *Shooting* dalam permainan sepak bola dengan rancangan *pre test* dan *post test*. Sebelum memulai perlakuan, terlebih dahulu diadakan tes awal pada ke-30 siswa tersebut untuk mengukur kemampuan *shooting* dengan punggung kaki pada permainan sepak bola. Setelah dilakukan pengajaran, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar siswa melalui gaya mengajar Inklusi. Penelitian selama 2 minggu dengan pertimbangan alasan mengikuti kurikulum yang ada di sekolah. Sesuai dengan jenis



penelitian ini, maka penelitian ini memiliki tahap-tahap penelitian berupa siklus dan dibatasi hingga 2 siklus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan gaya mengajar Inklusi dapat memperbaiki proses pembelajaran menendang bola pada permainan Sepak Bola sehingga diharapkan hasil belajar siswa lebih baik dari sebelumnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal. Hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang di alami siswa selama pembelajaran, pada siklus II peneliti melakukan penambahan gayaa Inklusi sehingga pada siklus I pembelajaran dapat meningkat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa siklus I hasil persentase klasikal sebesar klasikal sebesar 70%, kemudian meningkat menjadi 86.66% pada siklus II. Dari analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar sebelum menggunakan gaya mengajar Inklusi masih sangat rendah yaitu 58.33. Maka dilakukan pemberian gaya mengajar Inklusi pada proses pembelajaran menendang bola. Dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siklus I menggunakan metode gaya mengajar Inklusi telah memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 71,38 akan tetapi hasil

belajar secara klasikal belum tuntas yaitu 70%. Hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang di alami siswa selama pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang belum bisa menendang bola, hasil tersebut dapat dilihat dari jumlah nilai sikap kaki pada saat menendang bola yang berjumlah 110 dengan rata-rata 3,4.
2. Masih ada siswa yang belum bisa menendang bola, hasil tersebut dapat dilihat dari jumlah nilai sikap kepala pada saat menendang bola yang menunjukkan angka terendah dengan jumlah 44 dengan rata-rata 2,2.
3. Masih ada siswa yang belum bisa menendang bola, hasil tersebut dapat dilihat dari jumlah nilai sikap tangan pada saat menendang bola yang berjumlah 81 dengan rata-rata 2,7.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I sebesar 70%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 86.66%. Hasil belajar menendang bola siswa secara KKM pada siklus I mencapai 71,3%. Pembelajaran menendang bola tuntas secara klasikal setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar dan penambahan gaya mengajar. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan peneliti, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan peneliti. Salah satu penyebab ketidak berhasilan pencapaian tujuan



program pembelajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidakmampuan untuk memilih metode yang digunakan sehingga anak didik tidak dapat mencapai tujuan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut: Penerapan gaya mengajar komando dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan tahun ajaran 2017/2018. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar *shooting* sepak bola kondisi awal 33.33%. Siklus 1 sebesar 70%, dan siklus 2 sebesar 86.66%. Sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 36.67%. Dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 16.66%. Dan peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 53.33%.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru penjasorkes SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.

2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar lebih memperbaiki kualitas pengajarannya.
3. Kepada guru yang belum menerapkan berbagai metode pembelajaran, hendaknya mencoba berbagai metode mengajar agar mendapat metode yang paling tepat dalam menyampaikan pembelajaran penjas.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung: YramaWidy,
- Arikunto Suharsimi, dkk .2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT BumiAksara.
- Endang Mulyatiningsih.2011. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung : Alfabeta,
- Kunandar, 2008. *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. Kompetensi.
- Lutan,Rusli, J. Hartoto, danTomoliyus, 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani ;Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga,.
- Mosston, Muska. 2007. *Teaching Physical Education*. Columbus



Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan
Volume 6 Nomor 2 ; Oktober 2018

Charles E and Merrill Publishing
Company,

Sucipto dkk, 2000 *Sepak Bola*, Jakarta:
Depdikbud,

Samsudin. 2008. *Pembelajaran pendidikan
jasmani olahraga dan kesehatan
SMP/MTS*. Prenada Media Grou

