

# MODEL COOPERATIVE LEARNING TIPE JIGSAW TERHADAP PEMBELAJARAN KEMAMPUAN HANDSPRING SENAM LANTAI

Samsul Aspin, Mimi Haetami, Eka Supriatna  
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak  
Email:[samsulaspin120295@gmail.com](mailto:samsulaspin120295@gmail.com)

## **Abstract**

*The problem of this research was to know whether there was an influence of the cooperative learning model of jigsaw on learning gymnastic handspring skills on students at SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. This study aimed to determine the effect of the cooperative learning model of jigsaw on learning result of gymnastic handspring on students at sman 1 teluk batang kayong utara. The method that had been applied in this research was an experimental method. Moreover, the design of this research was pre-experimental design and for the research plan used one group pretest-posttes design. The research population in this research was 20 students in grade XI (IPS 2) SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara in academic year 2019/2020. The sample of this research was 20 students with Handspring test for the technique of data collection. Data analysis was analyzed descriptively using -t test ( effect test ) From the result of the research, it can be conclude that there is significant effect of cooperative learning model type of jigsaw on learning gymnastic handspring skills to students at SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. The result of analysis -t test showed that the calculated value (9,211) and table (2,093) or (9,211 > 2,093). The percentage of the impact that is obtained by using cooperative learning model towards gymnastic handspring skills on students at SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara was 39.62%*

**Keywords : model cooperative learning , jigsaw gymnastic handspring.**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang masuk dalam kurikulum 2013. Kurikulum 2013 dikembangkan berbasis pada kompetensi sangat diperlukan sebagai instrumen untuk mengarahkan peserta didik menjadi: (1) manusia berkualitas yang mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah; (2) manusia terdidik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri; dan (3) warga negara yang demokratis, bertanggung jawab. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

yang diajarkan disekolah memiliki peran yang begitu penting yaitu memberikan kesempatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.”Victor G Siman junta, dkk( 2010: 18 ) menyatakan bahwa” pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak .neuro-muscular, intelektual, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul yang melalui pilihanya yang baik melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.” Samsudin (2008:2) menyatakan bahwa“pendidikan

jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”.

Berdasarkan Oservasi bahwa sekolah SMAN 1 sudah menggunakan kurikulum K13. Wawancara bersama guru olahraga di SMAN 1 Teluk Batang Kabupaten Kayong Utara masih ada sebagian siswa yang kurang mampu melakukan teknik dasar *handspring* pada materi senam lantai. Sehingga hasil belajar maupun kemampuan dalam melakukan *handspring* senam lantai masih rendah, hal ini dibuktikan dari proses pembelajaran senam lantai materi *handspring* bahwa nilai hasil belajar *handspring* senam lantai masih kurang memuaskan, banyak sekali siswa yang belum tuntas, nilai rata-ratanya dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Bahkan hanya 7 siswa dari 20 siswa yang telah mencapai KKM. Sehingga hanya 24,14% ketuntasan yang dicapai, padahal target ketuntasan yang akan dicapai adalah 80%. Sedangkan metode yang digunakan guru pada saat mengajar *handspring* senam lantai yaitu dengan metode komando.

Menurut data diatas dapat disimpulkan bahwa ,pembelajaran *handspring* senam lantai sangat rendah. Dari hal tersebut peneliti ingin mencoba memecahkan permasalahan dengan metode *cooperative learning* tipe *jigsaw*. dimana metode ini mempunyai kelebihan untuk mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar. “Menurut Rusman (2010:219) pembelajaran model *jigsaw* ini dikenal juga dengan kooperatif para ahli. Karena anggota setiap kelompok dihadapkan pada permasalahan yang berbeda. Tetapi permasalahan yang dihadapi setiap kelompok sama, setiap utusan dalam kelompok berbeda membahas materi yang sama, kita sebut sebagai tim ahli yang bertugas membahas permasalahan yang dihadapi, selanjutnya

hasil pembahasan itu dibawa kekelompok asal dan disampaikan pada anggota kelompoknya.”Menurut Agus Suprijono ( 2009 : 108 ) pembelajaran degan metode *jigsaw* diawali dengan pengenalan topik yang akan dibahas oleh guru. Selanjutnya guru membagi kelas menjadi kelompok - kelompok lebih kecil. Jumlah kelompok bergantung pada jumlah konsep yang terdapat pada topik yang dipelajari. Misal, topik yang disajikan adalah senam lantai ,karena topik ini terdiri dari konsep *handspring*, *hands staand*, dan *forward roll* ,maka kelompok terbagi menjadi 3. Jika dalam satu kelas ada 30 orang, maka setiap kelompok beranggotakan 10 orang. Ketiga kelompok itu adalah kelompok *handspring*, kelompok *hands stand*, dan kelompok *forward roll*. Kelompok - kelompok ini disebut *home teams* ( kelompokkasal ). Dengan adanya pembelajaran metode *cooperative learning* tipe *jigsaw* dapat meningkatkan keterampilan *handspring* senam lantai pada siswa dalam melakukan pembelajaran kelompok

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penuliskan melakukan penelitian dengan judul “ Model *Cooperative Learning* Tipe *Jigsaw* Terhadap Pembelajaran Kemampuan *Handspring* Senam Lantai Di SMAN 1 Teluk Batang Kabupaten Kayong Utara.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Sugiyono (2010:3) secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:3, dikutip oleh Putri 2015:20) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan

bahwa metode penelitian ialah cara ilmiah yang digunakan untuk proses pengumpulan

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini yaitu Metode penelitian eksperimen.

Menurut Sanjaya (2015 : 86 ) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu tindakan atau perlakuan tertentu yang sengaja dilakukan terhadap suatu kondisi tertentu.

## 2. Rancangan Penelitian

Menurut Mcmillan dan Schumacher (2001, dalam Arifin 2014:73) membagi desain penelitian eksperimen menjadi empat kelompok, yaitu *pre-eksperimental*, *true-eksperimental*, *quasi eksperimental*, dan *single-subject experimental*.

data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.1. Bentuk Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:108-109) dikatakan *Pre-Eksperimental Design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain *Pre-Eksperimental Design*. Bentuk *Pre-Eksperimental Design* yang digunakan penulis yaitu *One group pretest-posttest design*

Menurut Suryabrata (2012:101-102) *One group pretest-posttest design* dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk ke dua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Pola One Group Pretest-Posttest Design**

Pre-Test	Treatment	Post-Test
T1	X	T2

Pelaksanaan penelitian terdiri dari tahap tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*).

a. Test awal (*pretest*). Tes awal dilakukan untuk melihat kemampuan dasar sampel dan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *handspring* senam lantai pada peserta didik. *Pretest* dilakukan untuk mendapatkan data awal sebelum diberikan perlakuan.

b. Perlakuan (*treatment*). Perlakuan dalam penelitian ini diberikan melalui teknik pembelajaran *tipe jigsaw* dalam proses pembelajaran *handspring* senam lantai. Jumlah perlakuan yang diberi mengacu pada

rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) yaitu 3 kali pertemuan, apabila peserta didik sudah memahami atau menguasai dengan benar teknik *handspring* yang sesuai dengan tahapannya, maka akan dilanjutkan dengan *posttest*. Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006:105, dalam Razi 2014:41) menyatakan bahwa suatu proses belajar mengajar tentang suatu pengajaran dinyatakan berhasil apabila tujuan instruksional khusus dapat tercapai.

c. tes akhir (*posttest*). Tes akhir dilakukan untuk melihat peningkatan kemampuan *handspring* pada peserta didik setelah dilakukan perlakuan (*treatment*).

**Tabel 2**  
**Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest* *handspring* senam lantai**

<b>Treatment</b>	<b>Nilai</b>	<b>Nilai</b>	<b>Rata - Rata</b>	<b>Standar</b>
<b><i>Target Games</i></b>	<b>Terendah</b>	<b>Tertinggi</b>		<b>Deviasi</b>
<b><i>Pretest</i></b>	40	80	53	13,42
<b><i>Posttest</i></b>	60	100	74	16,03

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* hasil belajar *handspring* senam lantai peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara sebesar 53. Hasil *pretest* tertinggi yang dicapai peserta didik adalah 80 dan terendah adalah 40. Sedangkan standar deviasi atau penyimpangan dari nilai rata-rata *pretest* adalah 13,42. Jumlah peserta didik yang mengikuti *pretest* sebanyak 20 orang.

Berdasarkan Tabel 4,2 diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* hasil belajar *handspring* peserta didik yang diteliti berdistribusi normal atau tidaknya sebuah data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji chi kuadrat. Adapun kriteria penerimaan bahwa suatu data *pretest* dan *posttest* hasil belajar *handspring* peserta didik berdistribusi normal atau tidak, yaitu  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ , maka data berdistribusi normal atau jika

SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara sebesar 74. Hasil *posttest* tertinggi yang dicapai peserta didik adalah 100 dan terendah adalah 60. Sedangkan standar deviasi atau penyimpangan dari nilai rata-rata *posttest* adalah 16,03. Jumlah peserta didik yang mengikuti *posttest* sebanyak 20 orang.

$X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ , maka data tidak bertribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2010. Hasil pengujian normalitas data *prestes* dan *posttst* hasil belajar *handspring* peserta didik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Latihan *handspring***

<b>Indikator</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	9,456 > 0,05	Normal
<i>Posttest</i>	8,696 > 0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga sebaran berdistribusikan normal.

Adapun hasil uji homogenitas pada *handspring* senam lantai adalah sebagai berikut

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

<b>Indikator</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest-Posttest</i>	1,19 > 0,05	Homogen

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai *handspring* senam lantai adalah 1,19 lebih besar dari 0,05 yang artinya data *pretest* dan *posttest* mempunyai varian yang sama atau homogen.

### Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pretest* dan *posttest* hasil pengukuran hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara yang telah diuji normalitas dan uji homogenitas. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “ terhadap pengaruh model

*cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap pembelajaran *handspring* senam lantai pada peserta didik kelas XI IPS2 SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga thitung dengan harga ttabel. Kriterianya adalah jika thitung > ttabel maka  $H_0$  ditolak atau jika thitung < ttabel maka  $H_0$  diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2010. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut..

**Tabel 5. Model cooperative learning tipe jigsaw terhadap kemampuan handspring senam lantai di Sma N 1 Teluk Batang Kayong Utara**

<b>Indikator</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Selisih rata-rata</b>	<b>Sig.</b>	<b>Ket.</b>
<i>Pretest</i>	53	21	39,62	Ha diterima.
<i>Posttest</i>	74			

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, diperoleh nilai thitung, sebesar 9,211 dan nilai ttabel pada db ( 0,05x 19) sebesar 2,093. Oleh karena nilai thitung lebih besar dari ttabel (9,211 > 2,093), ini artinya  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara.

### Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap pembelajaran *handspring* senam lantai pada peserta didik

SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap hasil belajar *handspring* pada peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. Meskipun demikian, masih ditemukan ada dua peserta didik pada saat *posttest* memperoleh skor yang lebih rendah jika dibandingkan dengan skor *pretest*. Hal ini disebabkan pada saat mengikuti pembelajaran *handspring* senam lantai dengan menerapkan model *cooperative learning* tipe *jigsaw*, peserta didik yang bersangkutan tidak serius dalam melakukan aktivitas-aktivitas sesuai dengan langkah-langkah belajar yang terdapat dalam model *cooperative learning* tipe *jigsaw*.

Analisis uji-t menunjukan bahwa thitungan lebih besar dari ttabel ( $9,211 > 2,093$ ), hal ini mengidenkasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. Pada saat *pretest* besarnya nilai rata-rata adalah sebesar 53 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 74. Hasil ini menunjukan hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara setelah diberikan perlakuan menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* meningkat sebesar 21 atau sebesar 39,62% dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* sebesar 39,62%.

Hasil penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan pembelajaran terkait pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari guru maupun peserta didik serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari guru yaitu kemampuan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari peserta didik yaitu minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi belajar peserta didik sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan semaksimal agar semua penyebab atau faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran yang berlangsung di lapangan maupun di dalam kelas. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dalam

mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik.

Menurut Djamar Satori, dkk ( 2008 : 2.31 ) Bantuan dan bimbingan kepada peserta didik sangat diperlukan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya melalui proses belajar mengajar di kelas, guru perlu memahami berbagai teknik bimbingan belajar dan dapat memilihnya dengan tepat untuk membantu para peserta didik.

Sebagai salah satu tipe yang terdapat dalam model pembelajaran kooperatif *learning*, tipe *jigsaw* merupakan faktor eksternal yang ikut mempengaruhi hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dari meningkatnya hasil belajar *handspring* senam lantai peserta didik, dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 53 menjadi 74 pada saat *posttest*.

JIGSAW ini merupakan salah satu tipe dari model pembelajaran kooperatif dengan menggunakan kelompok-kelompok dimana setiap kelompok mempunyai kelompok ahli/tim ahli. Setelah kelompok asal terbentuk guru membagikan materi tektual kepada tiap-tiap kelompok. Sesi berikutnya, membentuk *expert team* ( kelompok ahli ). Setelah terbentuk kelompok ahli, berikan kesempatan kepada mereka diskusi ( Agus Suprijono 2014: 108 )

Meningkatnya hasil belajar *handspring* pada peserta didik tentunya sangat beralsan mengingat pembelajaran menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* ini membuat peserta didik mendapatkan pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran penjasorkes. Pembelajaran penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi peserta didik, Berikut ini peneliti jelaskan aktivitas peserta didik saat melaksanakan pembelajaran *handspring* senam lantai menggunakan *cooperative learning* tipe JIGSAW :

### 1. Pemanasan

Saat melakukan pemanasan dengan metode permainan peserta didik senang dan gembira melakukan pemanasan dan mereka lebih bersemangan melakukan pemanasan

### 2. Penyampaian Materi

Saat guru menyampaikan materi, peserta didik memperhatikan dengan seksama materi yang diberikan oleh guru yaitu *handspring* senam lantai. Hal ini terlihat dari sikap antusiasme peserta didik saat penyampaian materi berlangsung dan pertanyaan dari beberapa peserta didik yang belum mengerti gerakan *handspring* senam lantai.

### 3. Belajar Kelompok

Peserta didik sangat antusias dalam melakukan belajar kelompok dengan dibimbing oleh guru untuk melaksanakan instruksi, sehingga peserta didik terkontrol dan peserta didik aktif dalam pembelajaran kelompok.

### 4. Penilaian

Peserta didik melakukan *handspring* senam lantai di matras dengan teknik awalan dan tahap – tahap melakukan *handspring* dengan benar dalam melakukan gerakan *handspring* walaupun ada sebagian peserta didik yang kurang bisa melakukan *handspring* dengan benar, sebagian peserta didik sudah bisa menguasai dengan baik.

Pembelajaran melalui penerapan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* memberikan semangat dan motivasi baru pada pembelajaran *handspring* senam lantai, hal ini dapat diamati dari sikap peserta didik yang semangat dan percaya diri dan percaya diri 4). Bagi sekolah, diharapkan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* dapat dijadikan pedoman dan alternatif model yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes tidak hanya pada materi pembelajaran *handspring*, tetapi pada materi-materi penjasorkes yang lainnya

pada saat melakukan penilaian tes *handspring* senam lantai dengan dilakukan sungguh-sungguh dan penuh percaya diri,

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap hasil belajar *handspring* pada peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai thitung (9,211) dan ttabel (2,093) atau ( $9,211 > 2,093$ ). Besarnya persentase pengaruh yang diberikan pembelajaran menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terhadap hasil belajar *handspring* peserta didik SMAN 1 Teluk Batang Kayong Utara adalah 39,62%

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1). Peserta didik diharapkan untuk meningkatkan hasil belajarnya tidak hanya pada materi *handspring* saja, tetapi model *cooperative learning* tipe *jigsaw* juga dapat diterapkan pada materi pembelajaran penjasorkes yang lainnya. 2). Hendaknya setiap guru bidang studi khususnya guru pendidikan jasmani lebih inovatif untuk membuat dan menerapkan metode-metode yang baru agar dapat meningkatkan hasil belajar *handspring* senam lantai pada peserta didik. 3). Serta menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* pada cabang lainnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Zainal. 2014. *Penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Razi, Fahrul. 2014. Pengaruh Model *Cooperative Learning* Terhadap Hasil

- Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP N 7 Kota Pontianak. Telah diujikan pada sidang tugas akhir fakultas FKIP Universitas Tanjungpura.
- Rusman 2010 *model-model Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Samsudin 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan SMA/MA, Jakarta: Litera
- Sanjaya, Wina. 2105. *Penelitian Pendidikan*, Jakarta; Prenadamedia Group.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta cv
- Sugiyono. 2017 *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. cv
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Victor G Simanjuntak, dkk 2010 *Pendidikan jasmani, olahraga*

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih banyak kepada pemda kayong utara telah memberikan dana riset untuk penelitian saya, sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini