

**PENINGKATAN KETERAMPILAN BOLAVOLI DALAM PEMBELAJARAN
PJOK DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN DI SEKOLAH
DASAR NEGERI 11 AIR KALAM KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana
pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Disusun oleh:

NATASYA

NIM.22086089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Peningkatan Keterampilan Bolavoli dalam Pembelajaran PJOK dengan Menggunakan Metode Bermain di Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Natasya

NIM : 22086089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

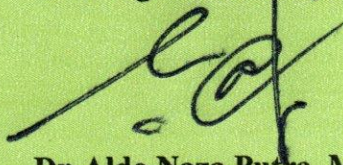
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Disetujui Oleh :

**Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga/Prodi Penjaskesrek**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Peningkatan Keterampilan Bolavoli dalam Pembelajaran PJOK dengan Menggunakan Metode Bermain di Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Natasya

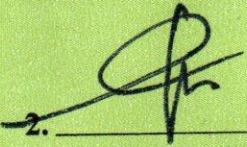
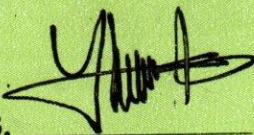
NIM/BP : 22086089 / 2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Damrah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Peningkatan Keterampilan Bolavoli dalam Pembelajaran PJOK Dengan Menggunakan Metode Bermain di Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Natasya
NIM.22086089

ABSTRAK

Natasya (2208689): Peningkatan Keterampilan Bolavoli dalam Pembelajaran PJOK Dengan Menggunakan Metode Bermain di Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan bolavoli siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan. Rendahnya hasil belajar siswa terlihat dari kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar bolavoli seperti *passing* bawah, *passing* atas, dan servis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bolavoli siswa melalui penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 21 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan bolavoli dan lembar observasi aktivitas siswa. Analisis data menggunakan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan bolavoli siswa. Pada tes awal diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 38,01 dengan persentase ketuntasan 0%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,02 dengan persentase ketuntasan 66,67%. Pada siklus II hasil belajar siswa kembali meningkat dengan nilai rata-rata kelas sebesar 102,54 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 85,71%. Dengan demikian, metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan bolavoli siswa dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci: Keterampilan bolavoli, metode bermain, PJOK, penelitian tindakan kelas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Proposal skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Peningkatan Keterampilan Bolavoli dalam Pembelajaran PJOK dengan Menggunakan Metode Bermain di Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sesungguhnya mempunyai kekurangan dan keterbatasan sehingga penyajian penulisan ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran ke arah penyempurnaan sangat penulis harapkan. Selain itu menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian studi maupun penyelesaian penulisan ini banyak suka dan duka serta kesulitan yang dihadapi, namun kesemuanya dapat teratasi berkat adanya bantuan, bimbingan, pengarahan serta nasihat yang sangat berharga bagi penulis yang diberikan oleh para pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.

2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si..M.Pd sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Mahyudin dan Ibu Syamsidar S.Pd, yang telah memberikan penuh kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi serta, semangat pantang menyerah bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
6. Abang-abang saya tersayang yaitu Joko Sarsono dan Hermanto, S.Pd, yang selalu memberikan semangat kepada saudara mu untuk menyelesaikan gelar sarjana.
7. Seluruh teman dan sahabat seperjuangan penulis yang dari awal kuliah hingga saat ini telah banyak memberikan semangat, dukungan serta sudah banyak membantu memberikan motivasi penulis untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses penyelesaian skripsi ini

Akhirnya kata, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pedoman pembelajaran bagi teman-teman mahasiswa Fakultas Keolahragaan baik di Universitas Negeri Padang maupun universitas-universitas lainnya serta menjadi bahan pengetahuan bagi masyarakat luas.

Padang, Januari 2026

Natasya

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pembelajaran PJOK.....	6
2. BolaVoli	8
3. Metode Pembelajaran	20
4. Metode Bermain	21
B. Penelitian terdahulu.....	24
C. Kerangka konseptual.....	26
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Data Penelitian	42

B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi SD Negeri 11 Air Kalam.....	35
Tabel 2. <i>Pretest</i>	43
Tabel 3. <i>Posttes</i> Siklus 1	47
Tabel 4. <i>Posttest</i> Siklus 2	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Service Atas</i>	11
Gambar 2. <i>Service bawah</i>	12
Gambar 3. <i>Jumping service</i>	13
Gambar 4. <i>Passing Bawah</i>	15
Gambar 5. <i>Passing Atas</i>	16
Gambar 6. <i>Smash</i>	18
Gambar 7. <i>Block</i>	19
Gambar 8. Prosedur Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran inti dalam kurikulum pendidikan dasar di Indonesia, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik, serta nilai-nilai sosial dan etika bagi siswa. Bola voli, sebagai salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK, memerlukan keterampilan teknis seperti *serving*, *passing* bawah dan *passing* atas, yang sering kali belum dikuasai secara optimal oleh siswa sekolah dasar.

Saat ini di sekolah dasar, termasuk Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam, Kabupaten Pesisir Selatan, pembelajaran PJOK masih didominasi oleh metode konvensional seperti demonstrasi dan latihan repetitif, yang kurang melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2023) yang melaporkan bahwa hanya 45% siswa SD di Indonesia yang mencapai tingkat keterampilan motorik dasar yang memadai dalam olahraga tim seperti bola voli, dengan rendahnya partisipasi aktif siswa akibat metode pembelajaran yang kurang inovatif. Di konteks lokal Kabupaten Pesisir Selatan, yang terletak di wilayah pesisir dengan akses terbatas terhadap fasilitas olahraga modern, fenomena ini diperparah oleh keterbatasan guru PJOK yang sering kali belum terlatih dalam metode pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*), sehingga siswa cenderung kurang termotivasi dan keterampilan bola voli mereka. Menurut

Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan (2024) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa SD di daerah tersebut berada di bawah standar nasional, dengan indeks massa tubuh (IMT) rata-rata siswa pria 18,5 dan wanita 19,2, yang berkorelasi dengan rendahnya aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya meningkatkan keterampilan bolavoli sebagai bagian integral dari pembelajaran PJOK, yang tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik siswa tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022) Bolavoli sebagai olahraga tim dapat membentuk kerja sama, disiplin, dan kepercayaan diri, yang sangat relevan dengan tujuan Kurikulum Merdeka 2022 yang menekankan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman. Namun, metode pembelajaran tradisional sering kali gagal menarik minat siswa SD, yang berada pada tahap perkembangan motorik kasar antara usia 7-12 tahun, sehingga risiko obesitas dan penurunan kebugaran meningkat. Menurut WHO (202: 15-25) menunjukkan bahwa anak-anak Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik harian yang rendah, dengan hanya 20% siswa SD yang memenuhi rekomendasi 60 menit aktivitas fisik per hari, yang berdampak pada kesehatan jangka panjang seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Di SD Negeri 11 Air Kalam, urgensi ini diperkuat oleh fakta bahwa metode bermain belum diimplementasikan secara sistematis, Menurut Siedentop et al (2020) metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan retensi keterampilan

melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Tanpa intervensi, siswa berisiko mengalami kesenjangan keterampilan yang mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mereka di masa depan, sehingga penelitian ini diperlukan untuk memberikan solusi praktis bagi guru PJOK di daerah pedesaan seperti Kabupaten Pesisir Selatan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi peningkatan keterampilan bolavoli melalui metode inovatif dalam pembelajaran PJOK. Menurut Sari et al (2021) di Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia menemukan bahwa metode bermain meningkatkan keterampilan *passing* dan *serving* siswa SD sebesar 25% dibandingkan metode tradisional, dengan sampel 100 siswa di Jawa Barat. Menurut Pratama dan Nugroho (2022) menunjukkan efektivitas *game-based learning* dalam bola voli, yang meningkatkan motivasi siswa hingga 30% melalui analisis pre-test dan post-test. Pada tingkat internasional, menurut Siedentop et al (2020) dalam mengkonfirmasi bahwa metode bermain berbasis permainan efektif untuk siswa usia sekolah dasar, dengan peningkatan keterampilan teknis dan sosial yang signifikan.

Menurut WHO (2023) menekankan perlunya studi kontekstual untuk daerah dengan tingkat kebugaran rendah, namun belum ada kajian spesifik yang menggabungkan metode bermain dengan evaluasi berbasis data lokal di SD Negeri 11 Air Kalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi gap tersebut dengan fokus pada implementasi praktis dan evaluasi empiris di lingkungan sekolah dasar.

B. Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang terlihat dalam proses pembelajaran, antara lain:

1. Metode pembelajaran
2. Metode berbasis bermain
3. Metode bermain
4. Sarana dan prasarana
5. Disiplin
6. Motivasi belajar
7. Kemampuan guru

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus, maka dibatasi pada: Penggunaan metode bermain dalam pembelajaran PJOK pada materi bolavoli di sekolah dasar.

D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan adalah Apakah metode bermain dapat meningkatkan keterampilan bola voli siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

Mengetahui peningkatan keterampilan bola voli siswa setelah diterapkan metode bermain.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Sekolah, Untuk pengambilan keputusan kepala sekolah dalam meningkatkan inovasi melalui metode bermain, sehingga dapat meningkatkan hasil keterampilan belajar.
3. Guru, Sebagai bahan pembandingan dalam penerapan metode bermain baik dalam teori maupun praktik pada satu mata pelajaran, serta bahan pembandingan akan pentingnya model tersebut dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Siswa, Penerapan metode bermain diharapkan dapat memperdayakan siswa menumbuhkan keterampilan dalam belajar serta pada akhirnya dapat meningkatkan hasil keterampilan bolavoli siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan tentang peningkatan keterampilan bolavoli dalam pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode bermain, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain mampu meningkatkan keterampilan bolavoli siswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklus penelitian.

Pada tes awal, nilai rata-rata kelas yang diperoleh siswa sebesar 38,01 dengan persentase ketuntasan belajar 0%, sehingga seluruh siswa belum mencapai KKM. Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 78,02 dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 14 orang atau sebesar 66,67%. Selanjutnya pada siklus 2, hasil belajar siswa kembali meningkat dengan jumlah nilai 2153,333 dari 21 siswa, sehingga diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 102,54. Jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 orang, sedangkan 3 orang belum tuntas, dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 85,71%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan bolavoli siswa. Metode bermain mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keaktifan siswa, menumbuhkan motivasi

belajar, serta memudahkan siswa memahami teknik dasar bolavoli dalam pembelajaran PJOK.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi Guru PJOK

Guru disarankan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran bolavoli karena terbukti dapat meningkatkan keterampilan siswa serta membuat proses belajar lebih menarik dan menyenangkan

2) Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif, semangat, dan serius dalam mengikuti pembelajaran PJOK agar keterampilan bolavoli dapat berkembang dengan baik.

3) Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar pembelajaran PJOK dapat berlangsung secara optimal.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan pada materi PJOK lainnya dengan menggunakan metode pembelajaran yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- April Agus (2012) *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Suka Bina Press.
- Bachtiar, (1999) *Pelatihan Dasar dan Permainan Bolavoli*. FPOK-IKIP Padang.
- Chan, F. (2017). Implementasi Guru Menggunakan Metode Permainan Pada Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*,2(1),106–123
- Dieter Beutelstahl. (2012) *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. CV. Pionir Jaya.
- Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan. (2024). *Laporan tingkat kebugaran siswa sekolah dasar di Kabupaten Pesisir Selatan*. Kabupaten Pesisir Selatan: Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan.
- Dini Rosdiani. (2013) *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Dr. Pupung Puspa Ardini, M. P. (2018). *Bermain dan Permainan*. Adje Media Nusantara, Nganju
- Eka Putra, A. S. (2021). Metode Penelitian Populasi. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24.
- Eko, S., Purwanto, M., & Pd, I. (n.d.). *Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit CV.Eureka Media Aksara.
- Erianti (2004) *Bola Voli*. Padang. Sukabina Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Kurikulum Merdeka 2022: Panduan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). *Laporan nasional tingkat keterampilan motorik siswa sekolah dasar di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2020). *Rekomendasi global mengenai aktivitas fisik untuk kesehatan*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. (Halaman 15-25, fokus pada aktivitas fisik anak-anak).
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2023). *Pedoman studi kontekstual tentang kebugaran jasmani di daerah dengan sumber daya rendah*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. (Fokus pada studi kontekstual untuk daerah dengan tingkat kebugaran rendah).

- Pratama, & Nugroho. (2022). Efektivitas pembelajaran berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli untuk siswa sekolah dasar. [Jurnal atau sumber tidak disebutkan; disampaikan berdasarkan konteks].
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Sari, dkk. (2021). Peningkatan keterampilan *passing* dan serve bola voli melalui metode bermain pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 45-60.
- Siedentop, dkk. (2020). *Metode bermain berbasis permainan untuk pengembangan keterampilan motorik dan sosial siswa usia sekolah dasar*. Journal of Teaching in Physical Education atau publikasi terkait].
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.