

## Permainan Bola Besar dan Bola Kecil dalam Pembelajaran PJOK SMK

Anfo Prato<sup>1</sup>, Syamsuar<sup>2</sup>, Willadi Rasyid<sup>3</sup>, Jonni<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

<sup>1</sup>[anfoprato123456@gmail.com](mailto:anfoprato123456@gmail.com), <sup>2</sup>[syamsuar.unp@fik.unp.ac.id](mailto:syamsuar.unp@fik.unp.ac.id), <sup>3</sup>[willadirasyid@yahoo.com](mailto:willadirasyid@yahoo.com), <sup>4</sup>[jonni@fik.unp.ac.id](mailto:jonni@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.52>

Kata Kunci : *bola besar, bola kecil, pembelajaran*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan Deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 281 siswa kelas XI di SMK N 1 Padang Panjang. Pengambilan sampel dilakukan secara "Purposive Sampling" dan didapat sebanyak 85 siswa sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kusioner (angket) yang telah valid dan reliable. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi. Dari hasil penelitian : pada kategori cukup sebesar 42,4%, pada kategori baik sebesar 24,7%, pada kategori kurang sebesar 17,6%, pada kategori sangat kurang sebesar 10,6%, dan pada kategori sangat baik sebesar 4,7%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas XI terhadap penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang yaitu cukup dengan persentase sebesar 42,4%.

Keywords : *big ball, small ball, learning*

Abstract : *This research aims to find out how the big ball and small ball games are implemented in physical education, sports and health learning at SMK N 1 Padang Panjang. This research is descriptive. The population of this study was 281 class XI students at SMK N 1 Padang Panjang. Sampling was carried out using "Purposive Sampling" and 85 students were obtained as samples. The data collection technique uses a valid and reliable questionnaire. Research data analysis uses frequency distribution analysis techniques. From the research results: in the sufficient category it was 42.4%, in the good category it was 24.7%, in the poor category it was 17.6%, in the very poor category it was 10.6%, and in the very good category it was 4.7% %. With these results, it can be concluded that the most dominant category in class XI students' understanding of the application of big ball and small ball games in physical education, sports and health learning at SMK N 1 Padang Panjang which is enough with a percentage of 42.4%.*

### PENDAHULUAN

Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental,

fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya"

Menurut Fatirul & Walujo (2022) kurikulum sebagai rencana pembelajaran adalah suatu program pendidikan yang dirancang untuk membelajarkan siswa.

Kurikulum adalah kompleks dan multidimensi yang merupakan titik awal sampai titik akhir pengalaman belajar, dan merupakan jantung pendidikan yang harus dievaluasi secara inovatif, dinamis, dan berkala sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan zaman dalam penggunaan teknologi saat ini, menuntut masyarakat untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pendidikan jasmani dan olahraga diartikan sebagai kegiatan mendidik siswa dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang melakukan bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa (Yulita & Qomara, 2019).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018).

Asnaldi. A, dkk (2018) "Mengajar sering di istilah kan dengan pembelajaran dalam kontek standar proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar".

Gerakan dalam kegiatan olahraga dapat menyehatkan tubuh sehingga jiwa raga

menjadi kuat dan tidak mudah sakit. Namun gerakan dalam olahraga dapat membahayakan diri apabila dalam melakukannya tidak berhati-hati, kurangnya pemanasan, dan tidak mengetahui dasar-dasar teori terlebih dahulu sehingga rentan terhadap cedera, sehingga dibutuhkan pendidikan olahraga secara materi untuk memberi pengetahuan tentang pelaksanaan olahraga yang baik dan benar.

Menurut Fatirul & Walujo (2022) kurikulum sebagai rencana pembelajaran adalah suatu program pendidikan yang dirancang untuk membelajarkan siswa. Kurikulum adalah kompleks dan multidimensi yang merupakan titik awal sampai titik akhir pengalaman belajar, dan merupakan jantung pendidikan yang harus dievaluasi secara inovatif, dinamis, dan berkala sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan zaman dalam penggunaan teknologi saat ini, menuntut masyarakat untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Menurut Sarumpaet dalam Tarukbua, (2014) menyatakan menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola melayang, diam maupun menggelinding, dalam memindahkan bola baik dari satu tempat ketempat lainnya dengan menggunakan bagian kaki tertentu.

"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu - satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018).

Pembelajaran yang diajarkan di sekolah salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).Pelaksanaan pembelajaran PJOK diajarkan berbagai macam permainan.

Kategori dalam permainan salah satunya adalah permainan bola besar dan bola kecil.

Permainan bola besar adalah jenis permainan dengan menggunakan bola berukuran besar. Permainan sepak bola, basket dan voli termasuk dalam permainan bola besar karena permainan tersebut menggunakan bola berukuran besar (Arifin, 2016).

Permainan bola basket adalah permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seseorang memiliki keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bola basket. (Nirwandi, 2016).

Sedangkan pada permainan bola kecil adalah sebuah permainan yang menggunakan bola berukuran kecil, yang termasuk permainannya yaitu kasti, bulu tangkis, dan tenis meja (Setyanto, 2017).

Permainan bola basket adalah permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seseorang memiliki keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bola basket. (Nirwandi, 2016).

Berakhirnya sebuah teknik shooting ialah di mana seorang pemain melepaskan permainan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit jumping (Khoeron, 2017).

Menurut Nando M.A (2018) Bulutangkis merupakan olahraga yang cepat yang membutuhkan kelincahan dalam setiap tindakan sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima pada pelaksanaannya. Kelincahan terdiri dari tiga unsur yang bergabung menjadi satu yaitu kecepatan, power, dan flexibility atau kelentukan. Sehingga dari ketiga unsur

kondisi fisik tersebut dalam penggunaan energinya didominasi oleh sistem energi anaerobik. Pada komponen kondisi fisik, daya tahan anaerobik sangat dibutuhkan dalam bulutangkis.

Permainan bulu tangkis ini menggunakan aturan rally point dimana dalam satu game terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mendapatkan nilai 20- 20, maka terjadi deuce (yus). Jika poin sudah memiliki selisih dua angka (misalnya 22-20), maka dapat dipastikan akan menjadi pemenang. Bila selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal game adalah 30. Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka orang yang mencapai nilai 30 terlebih dahulu akan menjadi pemenang (Marani, dkk., 2021)

Pukulan *Smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam Olahraga bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekutan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Mangun dkk., 2017).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lain nya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta – fakta yang tampak atau apa adanya.

penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan. Penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif.

Penelitian ini lebih menekankan pada pengungkapan makna yang terkandung didalam deskripsi data tersebut, karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Waktu dan Tempat penelitian di laksanakan di SMK Negeri 1 Padang Panjang pada bulan November sampai Desember.

Variabel penelitian ini adalah pemahaman peserta didik kelas XI terhadap pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil di SMK N 1 Padang Panjang. Definisi operasional variable dalam penelitian ini adalah pemahaman peserta didik kelas XI terhadap pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil di SMK N1 Padang Panjang yang di ukur menggunakan angket.

Menurut Barlian (2019) "Populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin di pelajari sifatnya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari ".Arikunto(2010)" Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti" Jumlah populasi 281 sampel 85. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SMK Negeri 1 Padang Panjang.

## HASIL

Deskripsi hasil penelitian penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang yang dihitung dengan angket yang terdiri dari 30 pertanyaan skor 1 - 4. Setelah data terkumpul diperoleh nilai maksimal dan nilai minimal, yaitu nilai maksimal = 68, dan nilai minimal = 39, rata-rata (*mean*) = 55,69, dan standar deviasi= 67,4 menurut data tersebut maka deskripsi hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai

penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang.

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa pemahaman siswa kelas XI terhadap mengenai penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang yang masuk pada kategori cukup sebesar 42,4%, pada kategori baik sebesar 24,7%, pada kategori kurang sebesar 17,6%, pada kategori sangat kurang sebesar 10,6%, dan pada kategori sangat baik sebesar 4,7%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas XI terhadap penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang yaitu cukup dengan persentase sebesar 42,4%.

### a. Faktor Pengetahuan/ pengalaman

Faktor pengetahuan/pengalaman dalam penelitian ini diukur dengan 9 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4 dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai maksimal = 18, nilai minimal = 8, rata-rata (*mean*) = 12,69 dan standar deviasi = 2,51, atas dasar tersebut maka deskripsi penelitian hasil pada faktor pengetahuan/pengalaman.

Tabel 2. Deskripsi faktor pengetahuan/pengalaman

Distribusi Frekuensi		
Sangat Baik	6	7.1%
Baik	14	16.5%
Cukup	37	43.5%
Kurang	19	22.3%
Sangat Kurang	9	10.6%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor pengetahuan/pengalaman, yang termasuk kategori cukup sebesar 43,5%, pada kategori kurang sebesar 22,3%, kategori baik 16,5%, kategori sangat kurang 10,6% kategori sangat baik 7,1%

#### b. Faktor Kebutuhan

Faktor kebutuhan siswa dalam penelitian ini diukur dengan 6 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4 dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai maksimal = 16, nilai minimal =9, rata-rata (mean) = 12,94, dan standar deviasi =1,47

Tabel 3. Deskripsi faktor kebutuhan siswa

Distribusi Frekuensi		
Sangat Baik	5	5.90%
Baik	5	5.90%
Cukup	44	51.80%
Kurang	19	22.30%
Sangat Kurang	12	14.10%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor kebutuhan siswa, yang termasuk kategori cukup sebesar 51,8%, pada

kategori kurang sebesar 22,3%, kategori sangat kurang 14,1%, kategori baik 5,9% kategori sangat baik 5,9%.

#### C). Faktor Kesenangan/Hobi

Faktor kesenangan/hobi dalam peelitian ini diukur dengan 7 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4 dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai maksimal = 18, nilai minimal = 7, rata-rata (mean) = 12,56 dan standar deviasi = 2,48.

Tabel 4 deskripsi faktor kesenangan/hobi

Distribusi Frekuensi		
Sangat Baik	2	2.40%
Baik	18	21.20%
Cukup	36	42.30%
Kurang	16	18.80%
Sangat Kurang	13	15.30%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor kesenangan/hobi, yang termasuk kategori cukup sebesar 42,3%, pada kategori baik sebesar 21,2%, kategori kurang 18,8%, kategori sangat kurang 15,3%, kategori sangat baik 2,4%d).

#### d. Faktor kebiasaan/Pola Hidup Sehari-hari

Faktor kebiasaan/pola hidup sehari hari dalam peelitian ini diukur dengan 8 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4 dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai maksimal = 21, nilai minimal = 10, rata-rata (mean) =16,18, dan standar deviasi = 2,42.

Tabel 5. deskripsi faktor kebiasaan/pola hidup sehari hari



<b>Distribusi Frekuensi</b>		
Sangat Baik	3	3,6%
Baik	20	23,5%
Cukup	28	32,9%
Kurang	24	28,2%
Sangat Kurang	10	11,8%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor kebiasaan/pola hidup sehari-hari, yang termasuk kategori cukup sebesar 32,9%, pada kategori kurang sebesar 28,2%, kategori baik 23,5%, kategori sangat kurang 11,8%, kategori sangat baik 3,6%.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisa penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang sebagai berikut. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh pembelajaran kategori cukup yaitu 42,4%. Penerapan permainan bola besar dan bola kecil dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang banyak diikuti siswa dengan karakteristik yang berbeda- beda, sehingga hasil belajar siswa cenderung bervariasi berdasarkan karakteristik siswa dan minat-minat siswa untuk menerapkan permainan bola besar dan bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan.

Siswa yang sudah ada ketertarikan terhadap pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil cenderung lebih menyukai dibanding siswa yang tidak tertarik dengan pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil. Dalam hal ini siswa akan lebih bersemangat ketika jam mata pelajaran yang ia sukai sudah datang. Tetapi berbeda ketika siswa tersebut tidak menyukai pelajaran tersebut, ia akan lebih sulit untuk berkembang dibandingkan siswa yang lebih tertarik dengan pelajaran tersebut.

Pola hidup siswa sehari-hari juga sangat berpengaruh dalam pemahaman itu sendiri. Ketika kebiasaan siswa dirumah sudah rajin untuk melakukan permainan bola besar (bola basket) dan bola kecil (bulu tangkis), maka ketika materi permainan bola besar dan bola kecil diajarkan disekolah tentunya siswa tersebut akan lebih mudah untuk berkembang dibandingkan siswa yang kesehariannya tidak mempelajari permainan bola besar (bola basket) dan bola kecil (bulu tangkis) secara mandiri dirumah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang peneliti lakukan "Penerapan Permainan Bola Besar dan Bola Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMK N 1 Padang Panjang" pada kategori cukup sebesar 42,4%, pada kategori baik sebesar 24,7%, pada kategori kurang sebesar 17,6%, pada kategori sangat kurang sebesar 10,6%, dan pada kategori sangat baik sebesar 4,7%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas XI terhadap permainan bola besar dan bola kecil dalam

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu kategori cukup dengan persentase sebesar 42,4%. Sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil di SMK N 1 Padang Panjang terbatas dan beberapa alat sudah tidak layak pakai, pembelajaran permainan bola besar dan bola kecil di SMK N 1 Padang Panjang juga kurang terlaksana dengan baik siswa-siswi kelas XI banyak sekali yang tidak memahami materi dan tidak menguasai materi permainan bola besar dan bola kecil tersebut. terkadang guru yang masih kurang terampil dalam memodifikasi permainan bola besar dan bola kecil, modifikasi ini perlu dilakukan karna sarana dan prasarana yang terbatas sehingga dalam melakukan permainan siswa siswi terhindari dari cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Arifin, Aji. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI kelas IV. Surakarta: CV. Mediatama.
- Arikunto, S. (2010). Arikunto, Suharsimi.(1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barlian, E. (2019). Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147-1159.
- Fatirul, A. N., & Walujo, D. A. (2022). *Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pembelajaran (edisi khusus mahasiswa pendidikan dan pendidik)*. Pascal Books.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Khoeron, N. (2017). Buku pintar basket. *Jakarta: Anugrah..*
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78-89.
- Marani, I. N., Subarkah, A., & Ramadhan, K. B. (2021). Perubahan Durasi Waktu Permainan Akibat Perubahan Sistem Scoring Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 6(2), 143-153.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi pelaksanaan program latihan senam di klub senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Setyanto, M. R. (2017). Proses Pembelajaran Permainan Bola Kecil di Kelas Atas Sekolah Dasar Se Gugus Sendangadi. *Pgsd Penjaskes*, 6(10).
- Syafruddin Darni. and Ihsan. 2018. "Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di

- SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66.
- Tarukbua, M. S. (2014). Kontribusi Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sd Inpres Kapiroe Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi. *Palu: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo*, 1(6).
- Yulita, Y., & Qomara, D. (2019). Pengembangan Permainan Bola Besar Melalui Modifikasi Permainan Sepakbola Tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 6(2), 1-9.