



Integrasi model pembelajaran *project-based learning* dengan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran keterampilan bola voli

Integration of project-based learning models with inclusive teaching styles in learning volleyball skills

Muhammad Yudhi Ardinnata¹, Mashud²

¹ SMA Negeri 1 Salam Babaris, Tapin, Indonesia

² Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: odhy.fnk@gmail.com¹, mashud@ulm.ac.id²

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani memiliki peranan penting dalam proses pendidikan. Melalui prosesnya, siswa diharapkan dapat menguasai keterampilan pada aspek psikomotornya. Namun tanpa melupakan aspek kognitif dan sosial sebagai tujuan dari pembentukan karakter siswa itu sendiri. Kemampuan psikomotor yang disajikan mempunyai ruang lingkup luas. Salah satunya adalah keterampilan bola voli yang terdiri dari teknik dasar servis, passing, smash dan blocking. Pemilihan model pembelajaran yang tepat akan dapat menentukan hasil akhir dari tujuan sebuah pembelajaran. Model pembelajaran yang dirasakan tepat pada sekarang ini adalah model pembelajaran yang terpusat pada siswa. Model pembelajaran project based learning membantu siswa dalam pengembangan kemampuan secara mandiri. Proyek yang dikerjakan mengarahkan siswa untuk menemukan pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Pengaturan jadwal pelaksanaan disepakati pada awal pembelajaran sehingga target penyelesaian dapat ditentukan. Model pembelajaran lainnya adalah gaya mengajar inklusi. Gaya mengajar ini memiliki ciri khas yakni terdapat tes awal serta penentuan level-level dalam aktifitas gerakannya. Selanjutnya, diperlukan inovasi baru terhadap model pembelajaran. Integrasi dari kedua model tersebut adalah salah satu solusi yang efektif. Sehingga pada paper ini bertujuan untuk mengkaji integrasi model project based learning dan gaya mengajar inklusi khususnya dalam pembelajaran keterampilan bola voli.

Kata kunci: integrasi; model pembelajaran *project-based learning*; gaya mengajar inklusi; keterampilan bola voli

Physical Education has an important role in the educational process. Through the process, students are expected to be able to master skills in their psychomotor aspects. Without forgetting the cognitive and social aspects as the goal of forming the character of the students themselves. The psychomotor abilities presented have a broad scope. One of them is volleyball skills which consist of the basic techniques of serving, passing, smashing and blocking. Selection of the right learning model will be able to determine the end result of a learning objective. The learning model that is felt right now is a student-centered learning model. The project-based learning helps students develop their abilities independently. The project being worked on directs students to find solutions to the problems they are facing. Arrangements for the implementation schedule are agreed at the beginning of the lesson so that completion targets can be determined. Another learning model is the inclusive teaching style. This teaching style has a characteristic, namely that there is an initial test and determines the levels in the movement activities. Furthermore, new innovations are needed for learning models. The integration of the two models is an effective solution. So that this paper aims to examine the integration of project-based learning models and inclusive teaching styles, especially in learning volleyball skills

Key words: first key word; second key word; third key word.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Mei 2023

Disetujui : 07 Juni 2023

Tersedia secara Online Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16399>

Alamat Korespondensi:

Muhammad Yudhi Ardinnata.

SMA Negeri 1 Salam Babaris, Tapin,
Indonesia.

Email: odhy.fnk@gmail.com



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting. Salah satu dari perannya adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Gustiawati et al., 2014). Hal itu juga disampaikan oleh Cooper, et al. (2011): "*effective teachers know that one of their primary tasks is to involve the student in the learning process*". Dapat diartikan bahwa seorang pendidik dikatakan efektif dalam mengajar apabila melibatkan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Setyo Widodo & Sita Rofiqoh, 2020). Selain itu Wisman juga mengemukakan bahwa proses pembelajaran sendiri berlangsung dengan adanya komunikasi yang berlangsung antar pendidik dan peserta didik karena berhasil tidaknya informasi yang disampaikan kepada para peserta didik sangat ditentukan oleh keefektifan komunikasi (Wisman, 2017).

Pembelajaran keterampilan bola voli merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani khususnya pada tingkat satuan pendidikan menengah atas. Mukholid menyatakan permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (divoli) di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Teknik permainan bola voli terdiri dari atas: *servis, passing, smash* dan *blocking* (Gazali, 2016). Pada prosesnya, siswa seringkali menghadapi hambatan pada penguasaan keterampilan tersebut. Penguasaan terhadap suatu keterampilan yang akan disampaikan terhadap siswa tergantung pada faktor-faktor persiapan dan pemilihan strategi yang akan dijalankan oleh pendidik. Salah satu dari strategi tersebut adalah pemilihan pada model pembelajaran yang tepat. Dikemukakan oleh Joyce dkk bahwa model pembelajaran merupakan model belajar dengan model tersebut pendidik dapat membantu siswa untuk mendapatkan atau memperoleh informasi, ide, keterampilan, cara berpikir, dan mengekspresikan ide diri sendiri (Tayeb, 2017). Pada observasi penulis dilapangan, masih banyak terdapat pendidik pendidikan jasmani yang menggunakan model pembelajaran atau gaya mengajar dengan gaya lama. Gaya mengajar yang masih populer khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu Gaya Komando. Dimana pendidik sebagai sumber utama dari informasi yang diperoleh oleh siswa. Hal ini dirasa akan menghambat perkembangan kreatifitas dan pola pikirnya karena mereka tidak pernah diberikan kesempatan untuk itu. Mostton dan Ashwoth mengatakan bahwa terlaksananya pembelajaran gaya komando hanya terpusat pada pendidik, sehingga siswa akan pasif dan tidak diperbolehkan mempunyai inisiatif (Edukasi et al., 2021). Model pembelajaran yang sering kali digunakan hanya terpusat pada pendidik. Padahal secara profesional, seorang pendidik dituntut dapat

memahami dan memiliki keterampilan yang memadai dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran yang efektif, kreatif dan menyenangkan. Pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap konsep saja ternyata tidak cukup untuk dapat mengajar pendidikan jasmani secara efektif. Para pendidik harus juga memahami model pembelajaran. Didefinisikan oleh Bruce and Marsa model pembelajaran sebagai pengorganisasian lingkungan yang dapat menggiring siswa berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar. Oleh karena setiap siswa adalah unik memiliki cara belajar yang beragam sesuai dengan perkembangan dan latar belajar sejarahnya, maka model pembelajaran yang berkembang sangat beragam (Gustiawati et al., 2014).

Model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan pendidikan sekarang adalah pembelajaran berbasis masalah dan proyek. Dari Mashud menjelaskan Pembelajaran abad 21 terpusat kepada siswa yang lebih dominan dan pendidik hanya sebagai fasilitator serta mengkondisikan agar siswa aktif dalam berpikir, menelaah serta menghasilkan kesimpulan dari materi yang dipelajari (Mashud et al., 2022). *Project Based Learning* (PjBL) merupakan model yang tepat. Marlanti dalam Kusadi et al., 2020 menyatakan pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan kemampuan berfikir kreatif melalui melibatkan siswa dalam pengalaman nyata atau simulasi dan menjadi pembelajar yang otonom dan mandiri (Martiani, 2021). Namun dalam sintaknya, penulis masih merasa perlu ada tambahan tahapan agar lebih sesuai dengan model yang diharapkan. Tahapan itu terdapat dalam gaya mengajar Inklusi. Aris Pajar mengatakan gaya inklusi bertujuan supaya siswa lebih mudah untuk mempelajari keterampilan gerak dan kreatif, siswa diberikan kebebasan dalam memilih serta menentukan untuk memulai suatu gerakan pada tingkat kesulitannya (Rohman & Wibowo, 2019). Dimana dalam sintaknya terdapat tahapan yang dapat menyempurnakan model pembelajaran project based learning. Sehingga penulis berasumsi bahwa diperlukan integrasi atau gabungan terhadap kedua model pembelajaran tersebut agar tujuan dari pendidikan jasmani khususnya pada materi keterampilan bola voli dapat tercapai.

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Bola Voli

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan keterampilan. Herliana menyebutkan dalam penelitiannya bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih (Nazirun et al., 2020). Karena keterampilan gerak suatu keharusan yang dimiliki oleh siswa, dan juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur nilai siswa dilihat dari keterampilan yang dimilikinya, khusus pada

keterampilan bermain bola voli dan pada umumnya keterampilan cabang olahraga permainan lain.

Pencapaian keterampilan yang baik dalam bermain bola voli, proses pembelajaran siswa di sekolah harus diajarkan keterampilan bermain Bola Voli. Teknik permainan bola voli terdiri dari atas: servis, passing, smash dan blocking (Gazali, 2016) Hal tersebut memerlukan model pembelajaran yang baik, sikap sabar, tekun, berani dan konsentrasi yang tinggi dalam jangka waktu yang relatif lama. Oleh karena itu peran pendidik dituntut untuk menerapkan model pembelajaran yang efektif dan efisien sehingga dapat menunjang proses pembelajaran keterampilan bermain Bola Voli.

2. Model Pembelajaran

Dalam bukunya priansa menyebutkan bahwa pendidik yang menyenangkan adalah pendidik yang memahami kebutuhan peserta didik dalam setiap proses pembelajaran (Doni Juni Priansa, 2017). Pendidik yang mampu memotivasi dan menciptakan antusiasme peserta didik untuk mengikuti seluruh proses pembelajaran dari awal hingga akhir pembelajaran. Dari ungkapan ini jelaslah bahwa peranan dari model pembelajaran begitu sangat penting. Model pembelajaran adalah 'kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan sistem belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran (Saefuddin, A. & Berdiati, 2014).

Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Project Based Learning merupakan metode pembelajaran aktif dan dilaksanakan dengan menggunakan sistem pembelajaran dua arah. Selain itu, pembelajaran *project based learning* juga menempatkan siswa sebagai sumber belajar (dibandingkan dengan *teacher learning center*) (Marheni et al., 2020). Model pembelajaran ini memberikan ruang gerak bagi siswa untuk lebih berusaha membuka pikirannya dalam pemecahan masalah yang dihadapinya pada saat proses pembelajaran. Dari Carrio Pastor & Skorezynska (2015) mengatakan pekerjaan proyek membuat siswa sengaja terlibat dalam pembelajaran bahasa sehingga mereka dapat mempelajarinya dalam konteks yang otentik. Dalam proses kolaborasi yang dilakukan, pembelajar akan meningkatkan keterampilan komunikasinya, yang pada gilirannya dapat membuka peluang bagi mereka untuk bertukar informasi, menegosiasikan ide, dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan (Sari & Prasetyo, 2021). Sehingga model pembelajaran ini dirasakan tepat apalagi sesuai dengan kurikulum merdeka yang sedang dipergunakan oleh sistem pendidikan Indonesia.

Gaya Mengajar Inklusi

Dikatakan oleh Moston bahwa metode inklusi merupakan metode pembelajaran yang memberikan kesempatan pada pebelajar untuk memilih jenis kegiatan yang sesuai dengan kemampuannya, berdasarkan pada tingkat kesulitan materi pembelajaran yang diberikan (Sara & Mashud, 2016). Metode inklusi juga berarti melibatkan seluruh peserta didik tanpa terkecuali dalam proses belajar. Gaya inklusi atau cakupan pada prinsipnya adalah memberikan bentuk tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda (Zen & Ardiansyah, 2016). Oleh karena itu kekhasan gaya mengajar inklusi dapat dijadikan salah satu pilihan pendidik dalam penggunaan strategi pembelajaran serta juga dapat dikembangkan sebagai pelengkap dari model pembelajaran yang lain.

Integrasi Model Project Based Learning dan Gaya Mengajar Inklusi

Penggabungan dari dua model pembelajaran ini dimaksudkan agar satu sama lain dapat saling memenuhi. Penulis mencoba membuat sintaks dari inovasi model pembelajaran berdasarkan dari sintaks dari kedua model pembelajaran tersebut. Berikut sintaks yang dapat penulis gambarkan terhadap model inovasi ini:

Model Pembelajaran Project Based Learning (Coyne et al., 2016)	Gaya Mengajar Inklusi (Ferawati, F., & Mashud, 2022)	Model Inovasi
Menentukan pertanyaan mendasar	Asement diagnostic	Asement diagnostic
Mendesain perencanaan produk	Menentukan tujuan pembelajaran	Menentukan tujuan dan mendesain perencanaan produk
Menyusun jadwal pembuatan produk	Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran	Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran
Monitoring keaktifan dan perkembangan proyek	Demonstrasi dan praktik pembelajaran	Menyusun jadwal pembuatan produk
Menguji hasil	Umpan balik proses pembelajaran	Praktik dan monitoring perkembangan proyek
Evaluasi pengalaman belajar	Umpan balik hasil pembelajaran	Umpan balik proses pembelajaran
		Evaluasi pengalaman belajar

Penulis juga menyampaikan karakteristik dari model inovasi yang meliputi:

- a. Terdapat tes awal kemampuan siswa (tes diagnostik)
- b. Pembelajaran terfokus pada siswa.

- c. Pembelajaran bersifat proyek (terdapat produk yang dihasilkan) dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
- d. Proyek disusun dan dilaksanakan berdasarkan kemampuan awal masing-masing siswa kemudian dilanjutkan sesuai level yang telah dilewati.
- e. Monitoring dilakukan selama pembelajaran berlangsung.
- f. Terdapat evaluasi terhadap hasil proyek yang dilaksanakan.

Penerapan dalam Proses Pembelajaran

Penulis menyusun proses penerapan integrasi inovasi model pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi keterampilan bola voli. Adapun urutannya adalah sebagai berikut:

1. Asessment diagnostic

Pada tahapan ini, pendidik memberikan tes awal terhadap kemampuan siswa. Instrumen tes yang digunakan berkaitan dengan materi keterampilan bola voli. Hasil dari kemampuan awal ini digunakan sebagai penentu level mana yang akan dilaksanakan oleh siswa terlebih dulunya.

2. Menentukan tujuan dan mendesain perencanaan produk

Pendidik menentukan tujuan dari pembelajaran serta mendesain produk yang akan dihasilkan. Produk haruslah sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Misalkan pada keterampilan bola voli, tujuan dari pembelajaran adalah siswa dapat melakukan gerakan *servis, passing, smash dan blocking*.

3. Mendesain ragam kesulitan pembelajaran

Pada langkah ini, pendidik menyiapkan kartu gerak yang akan dipergunakan oleh siswa sebagai acuan dari intruksi yang akan dilaksanakan. Kartu gerak memuat beberapa level gerakan yang nantinya akan dipilih sesuai dengan hasil kemampuan tes awal siswa. Level gerakan bersifat lanjutan, artinya apabila level sebelumnya telah terpenuhi maka siswa melanjutkan ke level yang lebih tinggi.

4. Menyusun jadwal pembuatan produk

Penyusunan jadwal dilakukan secara bersama oleh pendidik dan siswa sehingga dihasilkan kesepakatan waktu memulai sampai dengan mengakhiri proyek yang dikerjakan.

5. Praktik dan monitoring perkembangan proyek

Siswa melaksanakan tugas gerak sesuai dengan intruksi dan levelnya masing-masing dan melanjutkan ke level berikutnya berdasarkan jadwal yang telah dibuat. Pendidik selaku fasilitator membantu siswa memonitoring

perkembangan proyek dan mencatat hambatan yang belum bisa ditemukan solusinya oleh siswa.

6. *Umpan balik proses pembelajaran*

Pendidik memberikan umpan balik terhadap kemajuan proyek yang telah dilaksanakan.

7. *Evaluasi pengalaman belajar*

Tahap terakhir, siswa dan pendidik melaksanakan evaluasi terhadap hasil produk yang telah dihasilkan dan menyusun tindak lanjut terhadap kegiatan selanjutnya.

PENUTUP

Keterampilan bola voli merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh siswa pada tingkat sekolah khususnya pada tingkat menengah yang meliputi keterampilan servis, passing, smash, dan blocking. Pemilihan model pembelajaran yang tepat dan sesuai akan mempermudah dalam mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Model pembelajaran project based learning dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuannya karena pada saat proses pembelajaran siswa diberikan kesempatan untuk menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapinya. Pada gaya mengajar inklusi memiliki tahapan khusus yaitu tes terhadap kemampuan awal siswa dan terdapat tingkatan level pada aktifitas gerak yang diintruksikan. Integrasi model pembelajaran merupakan terobosan baru yang dapat dijadikan solusi oleh pendidik khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Sehingga integrasi model project based learning dan gaya mengajar inklusi akan dapat meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi keterampilan bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada seluruh dosen dan rekan-rekan mahasiswa angkatan 2022 PPS Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat serta pihak yang terkait sehingga tulisan ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Coyne, J., Hollas, T., & Potter, J. P. (2016). Jumping In: Redefining Teaching and Learning in Physical Education Through Project-Based Learning. *Strategies*, 29:1(1), 43–46.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1113910>

- Doni Juni Priansa. (2017). Pengembangan Strategi dan Model Pembelajaran. In Cv. Pustaka Setia. Pustaka Setia. http://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=11959
- Edukasi, J. P., Fauzi, A., Kristiyandaru, A., Rachman, A., Tuasikal, S., Olahraga, P., Universitas, P., & Surabaya, N. (2021). Media Pembelajaran Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(1), 33 – 42. <https://doi.org/doi.org/10.54314/jpe.v8i1.540>
- Ferawati, F., & Mashud, M. (2022). Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bolo Voly Siswa Kelas VII. *Jurnal Patriot*, 4(4), 273–286. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.870>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(3), 33–40. <https://doi.org/10.35706/solusi.v1i03.55>
- Marheni, E., Purnomo, E., & Jermaina, N. (2020). The Influence Of Project Based Learning Learning Outcomes And Gender In Learning Sport Physical And Health (PJOK) In Schools. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 70–75. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12412>
- Martiani, M. (2021). Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.337>
- Mashud, M., Rahmani, M., Mu'arifin, M., Purwanto, D., Tantri, A., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa Di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11973>
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Rohman, U., & Wibowo, S. (2019). Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Servis Forehand Tinggi Dalam Pembelajaran Bulu Tangkis Dengan Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 22 Surabaya Tahun Pelajaran 2018-2019. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 111–117. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5717>

- Saefuddin, A. & Berdiati, I. (2014). *Pembelajaran Efektif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sara, I. A., & Mashud. (2016). Penerapan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas X Di SMK Grafika PGRI-Pakis. *Jurnal Multilateral*, 15, 154–159. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2743>
- Sari, D. M. M., & Prasetyo, Y. (2021). Project-based-learning on critical reading course to enhance critical thinking skills. *Studies in English Language and Education*, 8(2), 442–456. <https://doi.org/10.24815/siele.v8i2.18407>
- Setyo Widodo, G., & Sita Rofiqoh, K. (2020). Pengembangan Guru Profesional Menghadapi Generasi Alpha. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 7(1), 13–22. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v7i1.67>
- Tayeb, T. (2017). Analisis dan Manfaat Model Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(02), 48–55. <https://doi.org/10.24252/auladuna.v4i2a5.2017>
- Wisman, Y. (2017). Komunikasi Efektif Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Nomosleca*, 3(2), 646–654. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v3i2.2039>
- Zen, F., & Ardiansyah, H. (2016). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media Modifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas IX SMP N 1 SOSA Kabupaten Padang Lawas Tahun Ajaran 2015/2016. *Physical Education, Health And Recreation*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4774>