

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN ESTAFET
BOLA DALAM MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR
GERAK DASAR PASSING BAWAH**

Fatraul Ali Sodikin¹, Safira Wardiati², Vika Putri Ana Vindi³,
Bayu Budi Prakoso⁴, Marto⁵

¹Universitas Negeri Surabaya, ²Universitas Negeri Surabaya, ³Universitas Negeri
Surabaya, ⁴Universitas Negeri Surabaya, ⁵SMA Negeri 2 Jember
[1fatraulsodikin05@gmail.com](mailto:fatraulsodikin05@gmail.com), [2safirawardiati@gmail.com](mailto:safirawardiati@gmail.com), [3vikap3319@gmail.com](mailto:vikap3319@gmail.com)
[4bayuprakoso@unesa.ac.id](mailto:bayuprakoso@unesa.ac.id), [5martogriyamanqli@gmail.com](mailto:martogriyamanqli@gmail.com)

ABSTRACT

The aim of this research is to increase interest and learning outcomes in the basic passing movements of volleyball through a relay ball playing approach. The research method uses classroom action research with 2 cycles, each cycle has 4 components, namely planning, implementation, observation and reflection. The research subjects were 35 students in class In cycle II there were 27 students who were declared complete and as many as 8 students who had not yet completed. The average score of students in cycle I was 73.5% to cycle II was 76.4% and there was an increase of 2.9%. It is known that the learning completeness value of students in cycle I was 68.5% and cycle II was 77.1%, resulting in an increase of 8.6%. Therefore, it can be concluded that the increase in the average score and learning completion score of students is influenced by the implementation of learning modifications using a ball relay approach because learning feels interesting and fun.

Keywords: Volleyball, Bottom Passing, Little Game

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar passing bawah permainan bola voli melalui pendekatan bermain estafet bola. Metode penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus, setiap siklus memiliki 4 komponen yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian merupakan peserta didik kelas X.1 di SMA Negeri 2 Jember sebanyak 35. Hasil penelitian diketahui bahwa siklus I sebanyak 24 peserta didik dinyatakan tuntas dan sebanyak 11 peserta didik belum tuntas. Siklus II terdapat sebanyak 27 peserta didik dinyatakan tuntas dan sebanyak 8 peserta didik belum tuntas. Hasil nilai rata - rata peserta didik pada siklus I sebesar 73,5% ke siklus II sebesar 76,4% dan terjadi peningkatan sebesar 2,9%. Diketahui nilai ketuntasan belajar peserta didik siklus I sebesar 68,5% dan siklus II sebesar 77,1% sehingga terjadi peningkatan sebesar 8,6%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan dari nilai rata - rata dan nilai ketuntasan belajar peserta didik dipengaruhi oleh penerapan modifikasi pembelajaran menggunakan pendekatan bermain estafet bola karena pembelajaran terasa menarik dan menyenangkan.

Kata Kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Permainan Kecil

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang membutuhkan nilai kerjasama, kekompakan, dan penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari passing bawah, passing atas, spike, servis, dan blok. Passing bawah dalam permainan bola voli adalah teknik yang paling mendasar dan dibutuhkan untuk diajarkan kepada peserta didik (Hudah, M., & Rais, A. N. 2020). Seorang pendidik mengerti bahwa betapa pentingnya memberikan pengajaran passing kepada peserta didik dikarenakan dalam permainan bola voli passing bawah adalah suatu gerak dasar yang mendasar dan penting. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) permainan bola voli masih diberikan sebagai mata pelajaran yang harus di ikuti.

Instansi pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) membutuhkan mata pelajaran PJOK dengan tujuan untuk mengembangkan kesehatan jasmani, rohani, dan mental. Pembelajaran PJOK berbeda dengan latihan pada ekstrakurikuler maupun yang ada di suatu klub, karena fokus

pembelajaran PJOK yaitu pada prosesnya dan bukan ke hasil. Pembelajaran PJOK yang diberikan di sekolah bukan termasuk olahraga prestasi yang mengharuskan peserta didik untuk terampil dan menguasai pada cabang olahraga.

Menurut Jiyanto (2023) seorang pendidik menggunakan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada olahraga prestasi sehingga pada proses praktiknya berbeda dan tujuan dari PJOK bukan pada hasil melainkan proses kegiatan belajar mengajar.

Menurut Asnaldi, A. (2020) Seorang pendidik perlu memiliki strategi dalam pembelajaran PJOK sehingga peserta didik dapat memahami materi dengan baik. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran PJOK seperti latihan di suatu klub dengan orientasi penguasaan teknik, tidak semua peserta didik mampu menguasai keterampilan passing bawah, terasa monoton dan membuat jenuh. Pembelajaran kurang menyeluruh sehingga beberapa peserta didik terlihat diam karena menunggu giliran melakukan praktik, maka dari itu peran pendidik yang kreatif sangat diperlukan. Upaya yang dilakukan

dalam penelitian ini adalah melakukan modifikasi pembelajaran melalui pendekatan bermain “estafet bola” untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar passing bawah permainan bola voli.

Menurut Wahyudi, A., N., Purnama, N., E., & Prayoga, A., S. (2021) bahwa seorang pendidik perlunya memiliki kreativitas dalam melakukan modifikasi pembelajaran dengan metode penyampaian yang menarik sehingga peserta didik merasa puas dan senang ketika mengikuti pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang menarik dan tidak membuat jenuh peserta didik akan berdampak pada keaktifan dan hasil belajar peserta didik karena mengikuti pelajaran sepenuh hati serta didasari rasa sungguh-sungguh. Penerapan dalam modifikasi pembelajaran yang perlu diperhatikan yaitu dapat meningkatkan kontribusi peserta didik secara maksimal untuk meningkatkan hasil belajar (Rubiana, I. 2017). Tujuan dari penerapan modifikasi pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan hasil belajar, minat, dan pengalaman belajar yang maksimal (Saputra, A., D., Hartati. & Asyik, Z. 2023). Menurut Iskandar, M. I. (2018) bahwa modifikasi pembelajaran

bertujuan untuk meningkatkan rasa puas, kontribusi penuh peserta didik ketika proses pembelajaran, dan praktik gerak dasar dilakukan dengan benar.

Strategi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain sangat sesuai dengan mata pelajaran PJOK. Penerapan pendekatan bermain dapat dipercaya sebagai penarik minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK sehingga dapat meningkatkan kesiapan, motivasi, dan semangat belajar dalam mencapai hasil belajar dengan mudah (Sarwandi. 2022). Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan yang tidak memerlukan aturan baku dalam pelaksanaannya seperti peraturan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, dan waktu permainan (Aprian, D. 2016). Maka dari itu permainan kecil dapat dikatakan menjadi suatu permainan sederhana yang tidak diperlombakan dalam ajang prestasi dan memiliki aturan bebas. Permainan sederhana merupakan suatu permainan yang tercipta dari unsur kegiatan anak usia dini, aktivitas masyarakat, dan olahraga tradisional (Wijayanti, V. 2024). Permainan tradisional memiliki komponen permainan dengan aturan

yang bebas dan tidak baku seperti dalam suatu perlombaan (Wardika, I., N. 2019). Menggunakan pendekatan bermain tentunya dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memicu keaktifan peserta didik. Menurut Aprian, D. (2016) penerapan pendekatan bermain bertujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meriah, dan menarik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian dilaksanakan melalui 2 siklus, untuk komponen setiap siklus meliputi : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, S., dkk, 2015). Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meneliti dan mencari alternatif penyelesaian suatu temuan masalah pada saat kegiatan pembelajaran di sekolah. Subyek penelitian merupakan peserta didik kelas X.1 di SMA Negeri 2 Jember sebanyak 35. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada tanggal 26 Februari - 4 maret 2024 ketika peneliti melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapang (PPL) dengan 2 kali pertemuan. Penelitian ini

bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar passing bawah permainan bola voli melalui modifikasi pembelajaran dengan pendekatan permainan kecil

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui instrumen penelitian diantaranya yaitu modul ajar, lembar pengamatan, dan lembar penilaian psikomotor peserta didik. Pengambilan data sesuai dengan instrumen yang telah di rencanakan, kemudian data yang terkumpul akan di hitung dan di analisis untuk mendapatkan kesimpulan terkait proses pembelajaran peserta didik.

Penelitian ini menggunakan permainan kecil estafet bola dalam proses pembelajaran karena tidak terikat aturan baku dan memberikan rasa senang kepada peserta didik melalui pendekatan bermain. Lembar pengamatan bertujuan untuk melihat minat peserta didik saat proses pembelajaran dengan memakai beberapa indikator yaitu partisipasi, keingintahuan, perhatian, bertanya, menjawab, kompetitif, kerjasama, dan kesenangan. Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan yang tidak memerlukan aturan baku dalam pelaksanaannya seperti

peraturan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, dan waktu permainan (Aprian, D. 2016). Peraturan permainan estafet bola pada pembelajaran passing bawah memiliki aturan sebagai berikut :

1. Peserta didik satu kelas dibagi menjadi 2 kelompok dan membentuk 2 barisan memanjang kebelakang dengan menyesuaikan jarak antar individu
2. Memakai bola voli sebagai media, kemudian bola akan disalurkan dari depan ke belakang lalu kembali ke titik semula serta dilakukan sebanyak 2 kali
3. Menyalurkan bola dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, kedua tangan lurus kedepan, dan ayunan tangan mengikuti arus penyaluran bola
4. Bola disalurkan dari orang pertama dimulai dari atas kepala, orang kedua menerima bola lalu diayunkan ke bawah menyalurkan melewati kedua kaki, orang ketiga menerima bola dan mengayunkan ke atas kepala dengan kedua tangan tetap lurus serta begitu seterusnya.
5. Kelompok dinyatakan kalah apabila bola terjatuh, setiap

individu tidak mengikuti aturan yang telah disampaikan, dan melakukan gerak diluar aturan.

6. Kelompok dinyatakan menang apabila bola telah disalurkan dengan 2 kalo bolak balik dan mengikuti aturan

Tabel 1.1 Indikator Keberhasilan Gerak Dasar

NO	Aspek Penilaian	Indikator Keberhasilan
1	Posisi kaki	a. Kedua kaki sejajar dan lutut sedikit ditekuk b. Lutut yang ditekuk, seperti pegas pada saat melambungkan bola
2	Posisi tangan	a. Angkat kedua tangan sejajar di depan dahi b. Kedua sikut sedikit ditekuk
3	Pandangan	a. Pandangan menghadap ke arah datangnya bola
4	Perkenaan pada bola	a. Perkenaan bola pada semua jari - jari tangan b. Posisi jari - jari tangan membentuk cekungan yang pas untuk bola
5	<i>Timing ball</i>	a. Bola tidak boleh di tahan
6	Lambungan bola	a. Bola melambung secara melengkung (parabola) b. Lambungan bola terarah

Shidiqie, F., A., A., Fatqurhohman, & Sulaiman, A. (2020).

Penelitian ini menggunakan lembar penilaian psikomotor peserta didik dengan mengadopsi dari peneliti sebelumnya dan indikator yang dipakai menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Indikator keberhasilan gerak yang akan diadopsi dari tabel diatas yaitu posisi kaki,

posisi tangan, perkenaan bola pada kedua tangan, dan lambungan bola.

Penilaian aspek psikomotor menggunakan skala 1-5. Nilai maksimal yang dapat diperoleh yaitu 20 poin dan dikonversi menjadi nilai akhir dengan mencari rata-rata nilai dalam 1 kelas disetiap siklus. Untuk Mencari nilai akhir setiap peserta didik menggunakan rumus :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah perolehan nilai}}{\text{jumlah nilai maksimal}} \times 100$$

Penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif yaitu cara menafsirkan data sesuai dengan fakta dan hasil data yang diperoleh. Teknik analisa deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran (Andayani, Y., S. 2020). Berdasarkan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) di SMA Negeri 2 Jember adalah 75. Hasil data yang diperoleh, selanjutnya melakukan analisa data untuk menginterpretasikan dan menarik kesimpulan hasil belajar dengan rumus sebagai berikut :

Rumus ketuntasan belajar secara klasikal :

$$\frac{\text{Banyaknya peserta didik yang tuntas}}{\text{Seluruh jumlah peserta didik}} \times 100\%$$

(Aqib, 2009 dalam Pardianto, A., A. & Saputra, Y. 2020).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan subyek 35 peserta didik kelas X.1 di SMA Negeri 2 Jember, melalui proses modifikasi pembelajaran menggunakan permainan kecil estafet bola dalam meningkatkan minat dan hasil belajar peserta didik dapat dikatakan berhasil. Ketuntasan belajar peserta didik jika mencapai dan melampaui nilai KKM yaitu 75. Berikut data hasil penelitian menggunakan desain penelitian 2 siklus :

Tabel 1.2 Ketuntasan Hasil belajar Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	0
80-89	Baik	Tuntas	10
75-79	Cukup	Tuntas	14
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	11
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
Jumlah			35

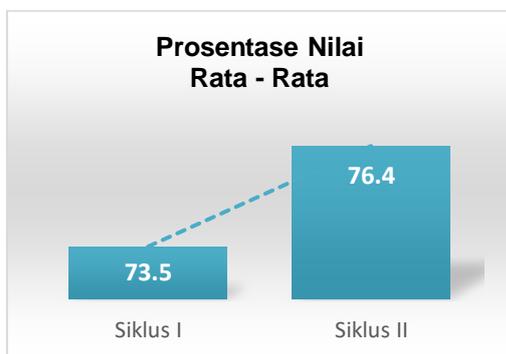
Berdasarkan hasil penelitian dari siklus I seperti tabel diatas, bahwa peserta didik yang tuntas kategori baik sebanyak 10 dan kategori cukup sebanyak 14, maka total peserta didik yang tuntas sebanyak 24. Peserta didik yang belum tuntas kategori kurang sebanyak 11 sehingga

perlunya perbaikan pada siklus II untuk meningkatkan hasil belajar.

Tabel 1.3 Ketuntasan Hasil belajar Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak
90-100	Sangat Baik	Tuntas	3
80-89	Baik	Tuntas	9
75-79	Cukup	Tuntas	15
60-74	Kurang	Tidak Tuntas	8
0-59	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	0
Jumlah			35

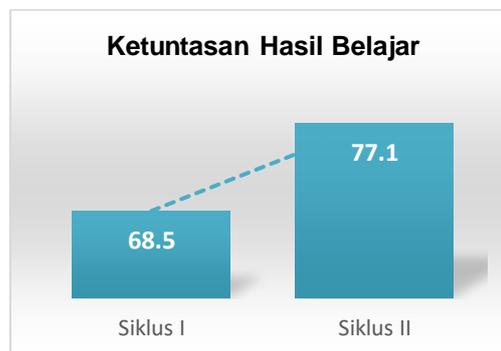
Berdasarkan hasil penelitian dari siklus I seperti tabel diatas, bahwa peserta didik yang tuntas kategori sangat baik 3, kategori baik sebanyak 9, dan kategori cukup 15, maka total peserta didik yang tuntas sebanyak 27. Peserta didik yang belum tuntas kategori kurang sebanyak 8, maka dapat diketahui terjadinya peningkatan dari siklus I ke siklus II dengan penurunan peserta didik yang belum tuntas sebanyak 3.



Gambar 1.1 Prosentase nilai rata-rata

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata - rata peserta didik terjadi peningkatan

sebesar 2,9% dari siklus I sebesar 73,5% ke siklus II sebesar 76,4%.



Gambar 1.2 Ketuntasan hasil belajar

Berdasarkan data ketuntasan hasil belajar seperti gambar diatas, diketahui bahwa siklus I sebesar 68,5% dan siklus II sebesar 77,1% sehingga terjadi peningkatan sebesar 8,6%. Maka dari itu penelitian dianggap berhasil karena adanya peningkatan dari siklus I ke Siklus II.

Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini yaitu pembelajaran PJOK seperti latihan di suatu klub dengan orientasi penguasaan teknik, tidak semua peserta didik mampu menguasai keterampilan passing bawah, terasa monoton dan membuat jenuh. Pembelajaran kurang menyeluruh sehingga beberapa peserta didik terlihat diam kerana menunggu giliran melakukan praktik, maka dari itu peran pendidik yang kreatif sangat diperlukan. Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan modifikasi pembelajaran melalui pendekatan bermain “estafet

bola” untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar passing bawah permainan bola voli.

Penerapan pendekatan bermain dapat dipercaya sebagai penarik minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK sehingga dapat meningkatkan kesiapan, motivasi, dan semangat belajar dalam mencapai hasil belajar dengan mudah (Sarwandi. 2022). Menurut Aprian, D. (2016) penerapan pendekatan bermain bertujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meriah, dan menarik. Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan dapat membuat peserta didik bersungguh - sungguh dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Kesenangan melalui permainan membuat peserta didik lupa akan lelah dan ketidakmampuan dalam bidang olahraga sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran sepenuh hati. Pembelajaran PJOK bukan berorientasi pada hasil melainkan pada suatu proses belajar. Berdasarkan data ketuntasan hasil belajar peserta didik diketahui bahwa siklus I sebesar 68,5% dan siklus II sebesar 77,1% sehingga terjadi peningkatan sebesar 8,6%. Maka dari itu penerapan modifikasi

pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil “estafet bola” dapat meningkatkan hasil belajar.

D. Kesimpulan

Penelitian menggunakan modifikasi pembelajaran melalui permainan kecil sangat efektif dalam mengembangkan minat peserta didik untuk berpartisipasi aktif. Minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran akan mempengaruhi hasil belajar passing bawah menggunakan pendekatan bermain. Hasil pengamatan selama proses pembelajaran peserta didik terlihat aktif berpartisipasi, menumbuhkan nilai kerjasama, kompetitif dalam permainan, dan merasa senang, maka dari itu menggunakan pendekatan bermain pada pembelajaran PJOK dapat memotivasi peserta didik dalam belajar sepenuh hati karena menyukai kegiatan belajar. Pembelajaran PJOK bukan berorientasi pada olahraga prestasi melainkan fokus kepada proses suatu pembelajaran dalam melakukan dan memahami gerak dasar passing bawah. Materi pembelajaran passing bawah disampaikan melalui pendekatan bermain sangat efektif dan menarik

dalam meningkatkan minat dan hasil belajar dengan perasaan senang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, Y., S. (2020). Penerapan Pendekatan Taktis Guna Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3432-3441.
- Arikunto, S., dkk, (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Aprian, D. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Basket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Pada Siswa Kelas V Di Sdn Ciracas 10 Pagi. *Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta*.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*. 2(1), 23-35
- Hudah, M., & Rais, A. N. (2020). Implementasi Materi Passing Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Dan Bola Voli Asli Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 17 Kota Tegal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6 (1), 100-107
- Iskandar, M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Tegaldowo, Gemolong, Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(1), 26-36
- Jiyanto. (2023). Penerapan Modifikasi Pembelajaran Dan Media Bantu Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Bola Basket Pada Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 14-22.
- Pardianto, A., A. & Saputra, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus Pada Siswakelas V Sd Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga*, 1(1), 10-21.
- Rubiana, I., (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248-257
- Saputra, A., D., Hartati. & Asyik, Z. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Melalui Pendekatan Media Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Permainan Bola Basket Penelitian Tindakan Pada Siswa Kelas Vii 6 Smp Negeri 16 Palembang. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 133-142.
- Sarwandi. (2022). Penerapan Permainan Kecil Pada Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas Xi Otkp Smkn 2 Tebo. *Dharmas Education Journal*, 3(1), 112-120.
- Shidiqie, F., A., A., Fatqurhohman, & Sulaiman, A. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Bola Voli

Menggunakan Bola Spons Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"*, 2(2), 11-21

Wahyudi, A. N., Purnama, N. E., & Prayoga, A. S. (2021). Pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan passing bawah bola voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 243-252

Wardika, I., N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal Of Educational Action Research*, 3(3), 231-237.

Wijayanti, V. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Pjok Berbasis Permainan Sederhana Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Dan Kerjasama Peserta Didik Kelas Bawah Sekolah Dasar. *Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta*.