

## **Implementasi *Wall Toss Test* Secara *Daring* Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan**

**Teguh Ricky Pristiwanto<sup>1</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>2</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>3</sup>**

Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Accepted: 15 April 2022

Publish: 20 April 2022

---

#### **Keywords:**

Daring

*Wall Toss Test*

Olahraga

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Diterima: 15 April 2022

Terbit: 20 April 2022

---

### **ABSTRACT**

Munculnya covid-19 di Indonesia membuat berbagai kegiatan di Indonesia dilakukan secara daring, begitu juga dalam dunia pendidikan. Salah satu mata pelajaran yang dilakukan secara online yakni mata pelajaran Olahraga. Padahal mata pelajaran olahraga sangat sulit apabila diajarkan secara online, karena siswa akan kurang memahami dalam menerima materi dan melakukan praktek. Terutama dalam mata pelajaran wall toss test. Siswa tentu akan merasa kesulitan apabila kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara daring. Namun, karena situasi yang tidak mendukung maka mata pelajaran wall toss test tetap dilakukan secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek kebugaran jasmani koordinasi tangan dan mata pada SMPN 1 Bangkalan menggunakan instrumen wall toss test. Penelitian ini dilaksanakan dikelas VII A, VII B, VII C, dan VII D yang berjumlah 30 siswa. Dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana siswa akan melakukan praktek wall toss test secara daring. Berdasarkan hasil uji validitas dan realibilitas, tes yang telah dilakukan di SMPN 1 Bangkalan dapat dikatakan valid dan realibel karena hasil uji validitas dan realibilitas lebih dari r tabel yakni 0,361. Sedangkan untuk hasil uji normalitas dapat dikatakan normal karena hasil uji normalitas yang didapatkan 0,793 dimana nilai lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tes yang telah dilakukan di SMPN 1 Bangkalan normal/baik.

---

### **Abstract**

*Appear covid-19 in Indonesian make all of activity in Indonesia must to did in online, in education too. One of lesson when use online is education of sport. But actually education of sport really difficult if thought on online, because students will be understand when give material and do test practice. Especially on wall toss test lesson. Students will be difficult if the lesson online. However because on situation so wall toss test lesson must to be online. This research aims to determine vitality body aspect for eyes and hands to students Juniar High School 1 Bangkalan when use wall toss test. This research was carried out in class VII A, VII B, VII C, and VII D, totaling 30 students. The sampling technique used quantitative descriptive where students will be do practice wall toss test on online. Based on the results of the calculation of validity test and realibility test when researcher do in Junior High School 1 Bangkalan can be said valid and real because the result it more than r table that is 0,361. While for the result of normality test can be said normal because the result that is 0,793 more than 0,05. This is refer test on Junior High School 1 Bangkalan is normal or good.*

*This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)*



---

#### **Corresponding Author:**

**Teguh Ricky Pristiwanti**

STKIP PGRI Bangkalan

Email: [pristiwantoricky@gmail.com](mailto:pristiwantoricky@gmail.com)

---

## **1. PENDAHULUAN**

Pada saat ini dunia sedang dihebohkan oleh virus yang bernama *COVID-19* virus ini merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona. Virus ini pertama kali  
1510 / **Implementasi *Wall Toss Test* Secara *Daring* Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan (Teguh Ricky Pristiwanto)**

di temukan di wuhan pada akhir tahun 2019. *COVID-19* dapat menyebar ke-orang-orang melalui percikan dari hidung maupun mulut dari orang yang terjangkit virus corona. *COVID-19* menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan infeksi pada saluran pernapasan sebagai target awal dan menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan atau kerusakan organ sehingga dapat menimbulkan gejala seperti demam, cepat lelah, nafas susah, sakit tenggorokan, maupun batuk kering (Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila, 2021). Maka dari itu pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau online. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapa wilayah provinsi di Indonesia pada hari Senin, 16 Maret 2020.

Pembelajaran daring merupakan sebuah sistem pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka secara langsung antara pendidik dan peserta didik melainkan secara online. Pembelajaran daring juga di sebut sebagai *E-learning* atau pembelajaran elektronik. *E-learning* memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sebagai mediumnya. Hal ini dilakukan supaya menghindari kontak langsung antara pendidik dan peserta didik yang mana dapat memperluas penyebaran virus *COVID-19* (Jayul & Irwanto, 2020). Dalam masa pandemi ini siswa juga dituntut melakukan aktivitas olahraga, lewat pendidikan jasmani dan kesehatan kita dapat belajar bagaimana cara memelihara daya tahan tubuh (imunitas) supaya tidak mudah terinfeksi corona virus.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang melatih kemampuan psikomotorik yang sudah di ajarkan sejak sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan untuk perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan mental dan emosional, serta untuk perkembangan sosial. Pendidikan jasmani merupakan tempat untuk mengembangkan pola hidup sehat serta juga dapat membantu siswa melatih kestabilan fisik dan keterampilan motorik (Indrawani, 2019). Dengan mempelajari pendidikan jasmani tersebut siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara efisien dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah sehingga masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Faqih & Hartati, 2017). Kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan tubuh, selain itu akan berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara efisien dan peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatnya kemampuan daya respons tubuh. Salah satu aspek dari kebugaran jasmani adalah koordinasi.

Koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dan hubungan yang saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik. Koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron dan teratur untuk menyediakan jumlah dan waktu yang tepat, dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan (Sukarno & Frenly, 2016).

Dengan menggunakan instrumen *Wall Toss Test* yang merupakan salah satu instrumen untuk mengukur koordinasi mata dan tangan yang dilakukan dengan memantulkan bola tenis kedinding sejauh 2 meter yang di lempar menggunakan tangan kanan lalu di tangkap dengan tangan kiri . begitupun sebaliknya. Berdasarkan penjelasan di atas maka saya berkeinginan untuk meneliti “Pengukuran aspek kebugaran jasmani koordinasi mata dan tangan pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Bangkalan dengan menggunakan instrument “*Wall toss*

*test*". Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani koordinasi mata dan tanganya. Setelah adanya penelitian tersebut maka akan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa SMP khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bangkalan dan bisa dievaluasi atau dikaji ulang untuk dijadikan pembelajaran.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Virus Corona yang disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia. Hal tersebut membuat beberapa negara memberlakukan kebijakan lockdown untuk mencegah virus corona makin meluas. Pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menekan penyebaran virus ini. Corona virus adalah kumpulan virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Menurut (Yunus & Rezki, 2020) Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan ordo *Nidovirales*. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan.

Pembelajaran *daring* merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka secara langsung atau berbasis *online*. Pembelajaran ini memanfaatkan teknologi komunikasi dan informasi sebagai media ajarnya. Pembelajaran *daring* yang dilakukan secara virtual juga efektif untuk mencegah penularan *COVID-19* sehingga kita masih dapat memperoleh ilmu tanpa merasa takut tertular *COVID-19*. Hal ini dilakukan supaya menghindari kontak langsung antara pendidik dan peserta didik yang mana dapat memperluas penyebaran virus *COVID-19*. (Jayul & Irwanto, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga untuk melakukan pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat mengerjakan tugas dengan maksimal. Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/ prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya, 2020). Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah koordinasi.

Kordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak efektif dari beberapa gerakan ke dalam suatu pola gerakan untuk menghasilkan kemampuan yang baik dengan teknik yang tepat. Koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dan hubungan yang saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik. Koordinasi menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar ketika melakukan tugas gerak (Nurhidayah & Sukoco, 2015).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan karena ingin memberikan gambaran dari suatu variabel yang akan diteliti yaitu aspek kebugaran jasmani koordinasi mata dan tangan pada siswa SMP, Jadi untuk dapat mendeskripsikannya berdasarkan sebuah fakta bagaimana adanya digunakanlah statistik atau tabel, sehingga dalam penelitian ini dapat dikenal sebagai penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif, maka penggunaan metode deskriptif kuantitatif pada penelitian ini mendeskripsikan dengan angka mengenai beberapa objek yang sedang diteliti yang selanjutnya dapat ditarik kesimpulan mengenai sebuah hal yang terjadi atau dilakukan pada saat penelitian. Penelitian ini menggunakan sebuah metode observasi, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, yaitu dengan menggunakan instrumen *Wall Toss Test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani koordinasi mata dan tangan pada siswa SMP Negeri 01 Bangkalan. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang ada, di jelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan (Jayusman & Shavab, 2020).

### 4. HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 01 Bangkalan pada siswa kelas VII dengan judul Implementasi Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata dan Tangan pada Siswa SMP Negeri 01 Bangkalan menggunakan Instrumen *Wall Toss Test*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh setiap siswa yaitu kelas VII SMP Negeri 01 Bangkalan mulai dari kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D. Penelitian ini menggunakan instrumen *Wall Toss Test* untuk mengukur koordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh setiap siswa. Pengukuran ini dilaksanakan dengan 3 kali *test* dan diambil 2 hasil perolehan angka yang terbaik dari pelaksanaan *test* tersebut.

##### 1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahitan suatu instrument. Untuk menguji validitas instrument ini digunakan aplikasi *IMB SPSS v21.0*. Dengan kriteria pengujian apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka alat ukur tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka alat ukur tersebut dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan kriteria, hasil penelitian uji coba tes yang telah dilakukan sebanyak 2 kali adalah valid, sebab  $r$  hitung yang diperoleh lebih besar daripada  $r$  tabel yakni 0,361. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Tes Correlations**

		SKOR_TOTAL	Rtabel	Keterangan
S1	Pearson Correlation	,841**	0,361	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000		
	N	30		
S2	Pearson Correlation	,764**	0,361	Valid
	Sig. (2-tailed)	,000		
	N	30		

Sumber: data diolah SPSS v21.0

2. Hasil Uji Reliabilitas

Dengan kriteria pengujian apabila  $r_{\text{Alpha}} > r_{\text{tabel}}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka alat ukur tersebut dinyatakan reliable dan sebaliknya apabila  $r_{\text{Alpha}} < r_{\text{tabel}}$  maka alat ukur tersebut dinyatakan tidak reliable. Untuk menguji reliabilitasnya suatu tes tulis digunakan aplikasi IBM SPSS v21.0. Hasil uji reliabilitas dapat ditunjukkan oleh tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Angket**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,834	3

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Hasil perhitungan uji reliabilitas tes sebesar 0,834, hal ini membuktikan bahwa hasil skala dari hasil praktek memiliki tingkat reliabilitas, hal ini dibuktikan dengan kriteria pengujian yang mana apabila  $r_{\text{Alpha}} > r_{\text{tabel}}$  maka dinyatakan reliable ( $r_{\text{Alpha}} 0,834 > r_{\text{tabel}} 0,361$ ).

3. Hasil Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil perhitungan dari data hasil siswa. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui bahwa instrument yang diberikan berdistribusi normal atau tidak normal, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang diperoleh  $> 0,05$  maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, tetapi jika signifikansi yang diperoleh  $< 0,05$  maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,62839022
	Absolute	,119
Most Extreme Differences	Positive	,119
	Negative	-,109
Kolmogorov-Smirnov Z		,649
Asymp. Sig. (2-tailed)		,793

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Pengujian dilakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa tes atau posttest kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memenuhi kriteria, dengan hasil sign 0,793.

**4.2 Pembahasan**

Berdasarkan tes yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa penelitian yang telah dilakukan di SMPN 1 Bangkalan berhasil karena:

1. Uji Validitas

Hasil uji validitas dikatakan valid karena r hitung melampaui r tabel yakni 0,841 dan 0,764 dimana melebihi nilai r tabel yaitu 0,361.

2. Uji Realibilitas

Hasil uji realibilitas dikatakan real karena sama dengan uji validitas, hasil yang didapatkan melebihi dari rtabel yakni 0,834 dan rtabel yaitu 0,361.

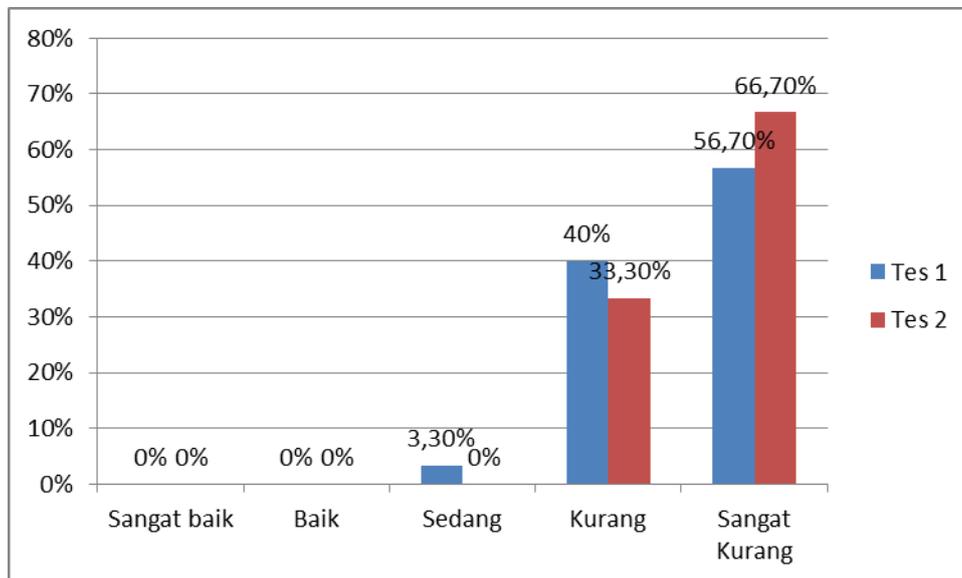
3. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan dapat dikatakan normal karena hasilnya melebihi dari 0,05 yakni 0,793.

Berikut ini adalah hasil tes yang telah dilakukan di SMPN 1 Bangkalan:

**Tabel 4. Presentase Hasil Tes**

Tes 1			
Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>35	Sangat baik	0	0%
30-35	Baik	0	0%
24-29	Sedang	1	3,30%
18-23	Kurang	12	40%
<18	Sangat Kurang	17	56,70%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
Tes 2			
Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>35	Sangat baik	0	0%
30-35	Baik	0	0%
24-29	Sedang	0	0%
18-23	Kurang	10	33,30%
<18	Sangat Kurang	20	66,70%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1. Diagram Hasil Tes**

Dari tabel dan gambar diagram yang telah disajikan, dapat disebutkan bahwa hasil tes siswa masih kurang dan bahkan sangat kurang. Pada tes pertama, siswa yang mendapatkan hasil sedang sebanyak 3,3%, siswa yang mendapat hasil kurang sebanyak 40% dan siswa yang mendapatkan hasil sangat kurang sebanyak 56,7%. Pada tes kedua siswa mengalami penurunan dari hasil tes yang dilakukan yakni 0% untuk siswa yang mendapatkan hasil sangat baik, baik dan sedang, 33,3% untuk siswa yang mendapatkan hasil kurang dan 66,7% untuk siswa yang mendapatkan hasil sangat kurang. Dari hasil tes ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring untuk *wall toss test* sangat tidak

dianjurkan karena siswa kurang mendapatkan motivasi dari guru sehingga hasil tes yang didapatkan kurang memuaskan.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh siswa kelas VII SMP Negeri 01 Bangkalan mulai dari kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D. Penelitian dengan menggunakan instrumen *Wall Toss Test* ini berguna untuk mengukur koordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh setiap siswa. Hasil yang diperoleh peneliti rata-rata berada pada skala kurang dan sangat kurang. Hal ini juga terjadi karena dipengaruhi oleh model pembelajaran yang digunakan yakni daring (dalam jaringan).

Berdasarkan hasil penelitian uji coba tes yang telah dilakukan sebanyak 2 kali adalah valid, lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 4.1 Hasil Uji Validitas yakni mendapatkan nilai sebesar 0,841% dan 0,764%. Dimana nilai tersebut lebih besar dari r tabel yakni 0,361. Untuk hasil perhitungan uji reliabilitas tes sebesar 0,834, hal ini juga membuktikan bahwa hasil praktek memiliki tingkat reliabilitas karena apabila  $r_{\text{Alpha}} > r_{\text{tabel}}$  maka dinyatakan reliabel ( $r_{\text{Alpha}} 0,834 > r_{\text{tabel}} 0,361$ ).

Sedangkan untuk uji normalitas yang didapatkan yaitu 0,793. Nilai ini lebih dari 0,05 yang membuktikan nilai tersebut berdistribusi normal. Hal ini berarti tes yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bangkalan dapat dikatakan baik/normal.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing 1 yakni bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd., dosen pembimbing 2 yakni ibu Heni Yuli Handayani, S.Pd., M.Kes., terimakasih juga kepada kepala sekolah, guru, dan siswa SMPN 1 Bangkalan, serta terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam melakukan penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Jurnal Care*, 6(2), 162-174.
- Ahwadi, L. T., Yudiana, Y., & Kusmaedi, N. (2016). HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN HASILTANGKAPAN BOLA LAMBUNG INFIELD, OUTFIELD PADA CABANG OLAHRAGA SOFBALL. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 37-43.
- Budiwanto, S. (2017). *METODE STATISTIKA UNTUK MENGOLAH DATA KEOLAHRAGAAN*. MALANG: 2017.
- Cho, E.-H., Yun, H.-J., & So, W.-Y. (2020). THE VALIDITY OF ALTERNATIVE HAND WALL TOSS TESTS IN KOREAN CHILDREN. *J Mens Health*, 16(1), 10-18.
- Efendi, T. (2014). *PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA MELALUI JALUR MASUK SBMPTN, SNMPTN DAN UJIAN MANDIRI SEBELUM DAN SETELAH MENGIKUTI PERKULIAHAN DUA SEMESTER*. Jakarta: 2014.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN VSEKOLAH DASAR SE-GUGUS SELATAN KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN VSEKOLAH DASAR SE-GUGUS SELATAN KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., et al. (2020). *METODE PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*. Yogyakarta: 2020.

- Indrawani. (2019). MENINGKATKAN KETERAMPILAN PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VI SDN 003 PULAU KOPUNG SENTAJO KECAMATAN SENTAJO RAYA. *Jurnal PAJAR(Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 587-594.
- Indrawani. (2019). MENINGKATKAN KETERAMPILAN PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VI SDN 003 PULAU KOPUNG SENTAJO KECAMATAN SENTAJO RAYA. *Jurnal PAJAR(Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 587-594.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. (2020). STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDI PEMBELAJARAN EDMODO DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13-20.
- Levani, Y., Prastya, A. D., & Mawaddatunnadila, S. (2021). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 44-57.
- Levani, Y., Prastya, A. D., & Mawaddatunnadila, S. (2021). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 44-57.
- Mulyati, E. N. (2016). PENINGKATAN KEMAMPUAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN ANAK CEREBRAL PALSY SPASTIK MELALUI LATIHAN MEMAINKAN ALAT MUSIK TRADISIONAL. *Journal of Special Education*, 2(2), 107-117.
- Nurhidayah, & Sukoco, P. (2015). PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 BANTUL. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 66-78.
- Nurhidayah, & Sukoco, P. (2015). PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 BANTUL. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 66-78.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 24-44.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *DASAR-DASAR STATISTIK PENELITIAN*. Ngringinan, Palbapang, Bantul, Bantul, Yogyakarta: 2017.
- Prasetio, E. (2017). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-90.
- Sinuraya, J. F. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.
- Sukarno, & Frenly. (2016). KOORDINASI DALAM PENGELOLAAN OBJEK WISATA TAMAN NASIONAL KAYAN MENTARANG DI DESATANJUNG LAPANG KILOMETER DELAPAN KABUPATEN MALINAU. *eJournal Pemerintahan Integratif*, 4(2), 217-232.
- Sulistiono, A. A. (2014). KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH DI JAWA BARAT BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS IN WETS JAVA. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.