

Penerapan Metode STAD Dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis

Rubiyatno

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Tanjungpura

Email: Rubiyatno@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul “penerapan metode STAD (Student Team Achievement Division) dalam pembelajaran teknik dasar bulutangkis” tujuan dari penelitian ini yaitu .Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Pontianak yang berjumlah 34 orang, yaitu putri 19 orang dan putra 15 orang.Hasil peningkatan keterampilan *teknik dasar bulutangkis* diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan “*pra siklus*”. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai siswa ada setiap siklusnya pada pra siklus ketuntasan siswa hanya mencapai 8 siswa atau 24% kemudian sedikit peningkatan pada siklus pertama yaitu menjadi 15 siswa yang tuntas atau 44% kemudian melihat hasil dari siklus 1 ternyata masih belum mencapai target yang ditentukan sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke 2 adapun pada siklus kedua ini terjadi peningkatan yang signifikan yaitu jumlah siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau 87,5%. Melihat data tersebut target ketuntasan klasikal 75 % telah tercapai sehingga dapat disimpulkan melalui metode STAD dapat meningkatkan pembelajaran teknik dasar bulutangkis pada siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pontianak.

Kata kunci: *Metode, STAD, Bulutangkis, Pembelajaran*

Abstract

This study entitled "Application of the STAD (Student Team Achievement Division) method in learning basic badminton techniques." and conclusion. The subjects in this study were 34 students of SMA N 3 Pontianak, namely 19 girls and 15 boys. The results of improving basic badminton technique skills were obtained by comparing the observed scores with the initial test before the action known as "pre-cycle". Based on the results of observations that have been carried out, there is an increase in student scores in each cycle in the pre-cycle completeness of students only reaching 8 students or 24% then a slight increase in the first cycle, namely to 15 students who complete or 44% then seeing the results of cycle 1 it still has not reached the target was determined so that the researcher continued to cycle 2 while in this second cycle there was a significant increase, namely the number of students who completed reached 27 students or 87.5%. Looking at these data the target of 75% classical completeness has been achieved so that it can be concluded that the STAD method can improve the learning of basic badminton techniques in class XI IPA students at SMA Negeri 3 Pontianak.

Keywords: *Method, STAD, Badminton, Learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses interaksi yang terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan (Dimiyati, 1996:6). Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bergantung pada dua unsur yang saling mempengaruhi, yakni

bakat yang dimiliki oleh peserta didik sejak lahir, dan lingkungan yang mempengaruhi hingga bakat itu tumbuh dan berkembang (Hadi & Habibi, 2018).

Tujuan Pendidikan nasional adalah mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia sendiri secara optimal disertai dengan hak dukungan dan perlindungan sesuai dengan potensinya. Sebagai perwujudan pencapaian tujuan tersebut maka belajar merupakan suatu proses aktif memerlukan dorongan dan bimbingan ke arah tercapainya tujuan yang dikehendaki (Ahmad, 2020). Agar tujuan pendidikan nasional dapat dicapai, maka harus ditunjang dengan kualitas proses pembelajaran yang bermutu yang dilaksanakan di sekolah. Pendidikan adalah interaksi pribadi di antara para siswa dan interaksi antara guru dan siswa. Kegiatan pendidikan adalah suatu proses sosial yang tidak dapat terjadi tanpa interaksi antar pribadi. Belajar adalah suatu proses pribadi, tetapi juga proses sosial yang terjadi ketika masing-masing orang berhubungan dengan yang lain dan membangun pengertian dan pengetahuan bersama. (Achmad Rifai et al., 2020)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah sebuah mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional Tujuan dari penjasorkes antara lain: (a) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil dan memiliki sikap yang positif (Rizki Ramadhan & Puspa Hidasari, 2020).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. (Kusnadi, 2020), bahwa pendidikan olahraga merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan rohani peserta didik. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Maka dari itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Salah satu masalah dalam pendidikan jasmani saat ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih rendah. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah terbatasnya sumber-sumber yang digunakan sebagai pendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. (Ahmad, 2020)

Kurangnya kreatifitas guru dalam menciptakan suasana pembelajaran yang inovatif dan efektif sesuai dengan kebutuhan gerak siswa dalam pembelajaran. Salah satunya dalam metode pembelajaran. Kebanyakan guru pendidikan jasmani hanya menenkan atau melihat dari hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran. Hal ini berdampak terhadap siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru sehingga secara tidak langsung juga akan berpengaruh terhadap kinerja guru tersebut serta tidak tercapainya tujuan pendidikan jasmani. Hal ini juga akan berdampak terhadap proses pembelajaran siswa yang kurang memperhatikan guru menjelaskan materi pada saat pembelajaran. Oleh karena itu pembelajaran merupakan

suatu proses perubahan tingkah laku baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang diimplementasikan dalam rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. (Setiawan & Dermawan, 2014).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah tetap menekankan pada proses aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bulutangkis. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan adanya lapangan bulutangkis hampir disetiap lingkungan masyarakat. Faktor penyebab terjadinya masalah tersebut adalah, siswa kurang mendengarkan penjelasan guru yang tidak menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta rendahnya keterampilan pada permainan bulutangkis. Faktor lain dari masalah diatas yaitu cara mengajar guru yang monoton sehingga terkesan membosankan bagi para siswa dan selalu menggunakan satu metode mengajar yaitu hanya menggunakan metode ceramah dalam menyampaikan materi pembelajaran. (Mangun et al., 2017)

Metode pembelajaran koperatif (cooperative learning) tipe STAD secara etimologi mempunyai arti belajar bersama antara dua orang atau lebih, sedangkan dalam artian luas memiliki defenisi belajar bersama yang melibatkan 4-5 orang, yang bekerja bersama menuju kelompok kerja dimana tiap anggota bertanggungjawab secara individu sebagai bagian dari hasil yang tak akan bisa dicapai tanpa adanya kerjasama antara kelompok. Tujuan pembelajaran STAD adalah siswa bekerja sama untuk belajar dan bertanggungjawab pada kemajuan belajar temannya. Tujuan pokok belajar kooperatif adalah memaksimalkan belajar siswa untuk peningkatan prestasi akademik dan pemahaman baik secara individu maupun secara kelompok. (Maulina, 2018) Dipilihnya metode STAD sebagai inovasi dalam pembelajaran dengan harapan peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pontianak lebih mudah untuk memahami penjelasan dari guru dan siswa lebih tertarik untuk mempelajari materi Permainan bulutangkis, sehingga apa yang di pahami oleh peserta didik dapat diingat untuk waktu yang lebih lama, manarik dan menyenangkan

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah. Menurut Dedi Dwitagma (2010:9), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran Menurut Sarwiji Suwandi (2011:29), penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. Adapun alat pengumpul data yang digunakan menggunakan tes dan pengukuran teknik dasar bulutangkis.

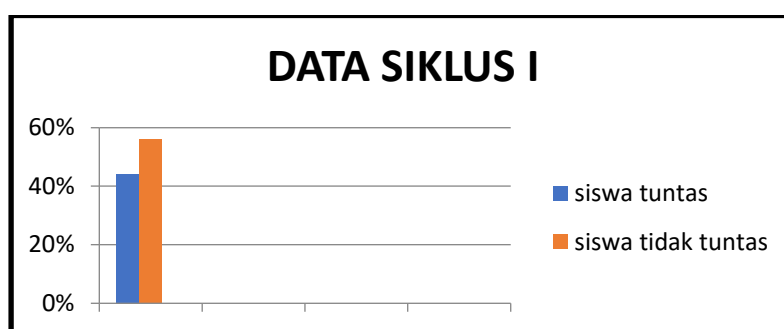
HASIL DAN PENELITIAN

Perencanaan pembelajaran teknik dasar *bulutangkis* dalam peningkatan pembelajaran teknik dasar *teknik dasar bulutangkis* pada siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pontianak ini dilakukan dalam dua kali siklus. Pembelajaran penjaskes kelas XI IPA dengan metode STAD (Student Team Achievement Division), pada Siklus I direncanakan 2 kali pertemuan. Alokasi waktu yang digunakan 2 X 40 menit (2 x pertemuan), peneliti dan guru bidang studi berdiskusi mengenai pembelajaran teknik dasar *teknik dasar*

bulutangkis melalui metode STAD dan rencana pedoman observasi untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan peserta didik selama alokasi waktu yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data untuk siklus pertama adalah sebagai berikut:

Tabel data hasil siklus 1

NO	Kategori	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase $KB = \frac{F}{N} \times 100 \%$	T//TT
1	Baik Sekali	96 – 100	Tuntas	-	-	15 siswa tuntas
2	Baik	86 – 95	Tuntas	-	-	
3	Cukup	75 – 85	Tuntas	15	44%	
4	Kurang	46 – 74	Tidak Tuntas	19	56%	19 siswa tidak tuntas
5	Kurang Sekali	1 – 45	Tidak Tuntas	-	-	
Total				34	100	



Histogram deskripsi Data siklus pertama

Berdasarkan data diatas dapat dideskripsikan bahwa aktivitas di siklus I ini semua siswa hadir yakni berjumlah 34 siswa. Hasil belajar siklus I ini dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa yang mendapat nilai 75 ke atas atau di atas KKM berjumlah 15 siswa dan yang mendapat nilai di dibawah KKM berjumlah 19 siswa, jumlah siswa keseluruhan 34 siswa. Sehingga apabila melihat dari ketuntasan klasikal siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai pada siklus 1 ini belum mencapai indikator ketuntasan yang di inginkan yaitu 75 %. Sehingga masih harus dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Setelah dilakukan evaluasi pada siklus pertama kemudian dilakukan beberapa revisi antara lain menambah variasi model pembelajaran STAD agar siswa tidak jenuh, menambah peralatan yang lebih variatif, kemudian melakukan pemanasan dengan bentuk-bentuk game yang menyenangkan serta memberikan motivasi kepada siswa pada saat pembelajaran dilakukan. Adapun hasil pembelajaran pada siklus 2 daat dilihat pada tabel di bawah ini.

NO	Kategori	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase $KB = \frac{F}{N} \times 100 \%$	T//TT
----	----------	---------------	----------	-------------	--	-------

1	Baik Sekali	96 - 100	Tuntas	-	-	
2	Baik	86 – 95	Tuntas	27	80%	27 siswa tuntas
3	Cukup	75 – 85	Tuntas	-	-	
4	Kurang	46 – 74	Tidak Tuntas	7	20%	7 siswa tidak tuntas
5	Kurang Sekali	1 – 45	Tidak Tuntas	-	-	
Total				34	100	

Tabel Deskripsi Hasil penilaian Siklus II

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat dilihat bahwa dari jumlah total 34 siswa yang mendapat nilai tuntas atau dalam rentang interval 86-95 sebanyak 27 siswa atau sebesar 80% dan siswa yang mendapat nilai tidak tuntas sebanyak 7 siswa atau sebesar 20 %. Berdasarkan capaian data di atas terlihat bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada siklus ke dua, yang pada sebelumnya ketuntasan hanya mencapai 44% kemudian meningkat menjadi 80%. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode STAD pada pembelajaran teknik dasar bulutangkis sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah siswa.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan suatu gambaran yang jelas melalui penggunaan metode STAD (Student Team Achievement Division) dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan metode STAD (Student Team Achievement Division) dalam penyampaian materi pembelajaran khususnya pada pembelajaran teknik dasar *teknik dasar bulutangkis*. Dengan diterapkannya metode STAD (Student Team Achievement Division) untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar *bulutangkis*, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sebelumnya. Pembelajaran teknik dasar *teknik dasar bulutangkis* yang pada awalnya susah untuk dipahami oleh siswa dan kurang menarik bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami bagi siswa. (Hamid & Aminuddin, 2019)

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan pembelajaran Pendidikan jasmani (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Pendidikan jasmani, penerapan metode STAD (Student Team Achievement Division) ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru pada data awal masih belum dapat mengoptimalkan kemampuan siswa dalam memahami teknik dasar bulutangkis, hal ini dapat dilihat dari data awal siswa yang tuntas yaitu 8 siswa dan yang tidak tuntas yaitu 26 siswa

STAD (Student Teams-Achievement Division) adalah salah satu dari sekian banyak model pembelajaran yang bersifat kelompok dan dapat meningkatkan kerjasama serta kepekaan antar individu di dalamnya. Sehingga menciptakan hubungan antar kelompok yang baik (Setiawan et al., 2020). Secara langsung model pembelajaran STAD dapat digunakan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran

bulutangkis di sekolah. Menurut Meyer (dalam Ahmadi, 2011: 7), secara menyeluruh model dimaknakan sebagai suatu obyek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan sesuatu hal. Sesuatu yang nyata dan dikonversi untuk sebuah bentuk yang lebih komperhensif. Menurut (Nuzul Fitra, Saifu, 2020), model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum dan lain lain. Beberapa contoh penelitian dengan model pembelajaran STAD yang telah dilakukan oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Pengaruh penerapan model pembelajaran tipe STAD terhadap hasil belajar pukulan dasar tenis meja (flat forehand dan flat backhand) pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 3 Pamekasan”. Dalam penelitian ini terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 23, 24% pada pukulan flat forehand dan terjadi peningkatan 22, 93% pada pukulan flat backhand. Penelitian lain dengan judul “Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar senam kinestika Indonesia pada siswa kelas IV SDN V Babatan Surabaya”, dalam penelitian ini terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 40 %. Penelitian yang akan dilakukan adalah “Penerapan model pembelajaran STAD (Student Teams-Achievement Division) terhadap hasil belajar ketepatan service bawah bolavoli kelas XI SMA Negeri 1 Kota Madiun”.

SIMPULAN

Inovasi pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi pembelajaran di sekolah, seorang guru dituntut untuk kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Metode STAD merupakan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru karena metode ini menuntut siswa untuk aktif secara berkelompok belajar bersama untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara empiris telah dibuktikan bahwa melalui metode STAD dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar bulutangkis, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini sangat efektif untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang ada di sekolah khususnya teknik dasar bulutangkis

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). PERBANDINGAN LATIHAN FOOTWORK DAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN ATLET TIM BULUTANGKIS PB. SETIA PUTRA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Ahmad, F. (2020). Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun. *Jurnal Olympia*, 2(1). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.883>
- Hadi, A. P., & Habibi, A. I. (2018). Pengembangan Video Pembelajaran Bulutangkis Teknik Dasar Langkah Kaki. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12280
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PBSI TANAH LAUT USIA 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Kusnadi, N. (2020). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN DROPSHOT BULUTANGKIS UNTUK USIA 12 – 14 TAHUN. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>

- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). MODEL LATIHAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS UNTUK ATLET GANDA. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 8(2). <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Maulina, M. (2018). PROFIL ANTROPOMETRI DAN SOMATOTIPE PADA ATLET BULUTANGKIS. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2). <https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.413>
- Nuzul Fitra, Saifu, M. Z. A. (2020). STUDI ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KAPONTORI. *Penelitian Ilmu Keolahragaan*.
- Rizki Ramadhan, C., & Puspa Hidasari, F. (2020). PENGARUH TARGET GAMES TRAINING TERHADAP AKURASI SERVIS PENDEK BACKHAND. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.44507>
- Setiawan, A., & Dermawan, G. (2014). Penerapan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Teknik Servis Pendek. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1). <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>