

## Meningkatkan hasil belajar permainan kasti melalui model pembelajaran *teaching at the right level* (TARL)

Rudin Muda<sup>1abcde</sup>, Ella H. Tumuloto<sup>2acd</sup>, Sulasikin Sahdi Kadir<sup>3cdef</sup>,

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani/Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *teaching at the right level* (tarl) terhadap hasil belajar permainan kasti siswa. Model tarl merupakan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa secara individual sehingga proses lebih efektif. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMPN 1 LOLAK. Pengumpulan data berupa tes keterampilan permainan kasti yang telah di uji. Hasil pembelajaran dari observasi awal, siklus I dan siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada melempar, memukul, menangkap. Diketahui rata-rata nilai siswa pada observasi awal yakni 48,15 atau dalam kategori "kurang", rata-rata nilai siswa pada siklus I yakni 71,02 atau dalam kategori "cukup" serta rata-rata nilai pada siklus II yakni 80,88 atau dalam kategori "baik" berdasarkan hasil penelitian dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa metode tarl efektif dalam meningkatkan hasil belajar permainan kasti. Peningkatan terjadi pada ketiga aspek utama permainan kasti yaitu: melempar, memukul, menangkap.

**kata kunci** : permainan kasti, melempar, TARL

**Cara Mengutip:** Rudin Muda, dkk,(2025). Meningkatkan hasil belajar permainan kasti melalui model pembelajaran *teaching at the right level* (TARL). Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, 2(2), 343-353.

**Kontribusi penulis:** a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

### PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan menyiapkan generasi masa depan yang berkarakter, mampu berpikir kritis, dan memecahkan masalah, melalui peningkatan kemampuan membaca, menulis, dan berhitung. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal berperan penting dalam mendukung proses belajar siswa, termasuk lewat pembelajaran pendidikan jasmani yang banyak diminati. Namun, kualitas pembelajaran pendidikan jasmani masih belum optimal, karena siswa sering mengalami kesulitan memahami konsep dan teknik dasar olahraga, seperti dalam permainan bola kasti, terutama teknik pukulan. Guru pun masih mengalami kendala dalam menyampaikan

---

Correspondence author: Rudin Muda, Gorontalo State University, Indonesia.  
Email: [rudinmuda@gmail.com](mailto:rudinmuda@gmail.com)



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2025 The Author

materi, yang berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa. Pemerintah sendiri mendorong peningkatan kualitas manusia melalui pendidikan, termasuk lewat pendidikan jasmani yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005, bahwa olahraga pendidikan merupakan bagian dari proses belajar yang bertujuan membentuk pengetahuan, karakter, kesehatan, dan kebugaran. Pendidikan jasmani tidak hanya membuat tubuh lebih sehat dan bugar, tapi juga membantu membentuk keterampilan motorik serta menanamkan nilai-nilai positif seperti kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.

Pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan berdasarkan kurikulum sesuai tingkat satuan sekolah. Ditingkat satuan pendidikan sekolah menengah pertama materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya aktivitas bermain. Bermain bukan bekerja, bermain adalah pura-pura, bermain bukan sesuatu yang sungguh-sungguh, bermain bukan suatu kegiatan yang produktif. Berarti, bermain merupakan suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak tubuh. (Giantoro, 2020)

Bentuk aktivitas bermain dikembangkan melalui permainan bola kecil yaitu permainan bola kasti. Permainan bola kasti merupakan jenis permainan tradisional yang sering dilakukan oleh anak-anak dalam aktivitas bermainnya. Depdikbud (2022) menyatakan "Permainan kasti merupakan salah satu olahraga permainan bola kecil beregu, dan dimainkan di lapangan terbuka. Istilah kasti berasal dari bahasa Belanda, yaitu suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu". "Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul". (Supriyanto, 2021) Berarti,

Permainan bola kasti merupakan permainan memukul bola sejauh mungkin dan berlari mengelilingi lapangan.

Ditingkat satuan sekolah menengah pertama, permainan kasti selain dilakukan oleh siswa pada jam pelajaran Pendidikan jasmani, juga dilakukan pada waktu jam istirahat. Permainan bola kasti banyak disukai oleh anak-anak diusia sekolah menengah pertama, karena mereka dapat melakukan aktivitas gerak yang menyenangkan. Dimana, dalam permainan kasti terdapat gerakan-gerakan kemampuan motoric diantaranya, berupa melempar bola, melambungkan bola, menangkap bola, memukul bola, berlari dan menghindar.

Pembelajaran permainan kasti pada siswa sekolah menengah pertama negeri 1 Lolak kelas VIII yang diterapkan dengan metode demonstrasi masih ada siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu sebesar 75%, karena masih ada siswa yang melakukan permainan bola kasti yang tidak sesuai dengan teknik permainan. Siswa bermain bola kasti sesuka mereka, yang penting mereka senang bermain sehingga terlupakan konsep teknik dasar permainan bola kasti.

Untuk mengatasi hal di atas, guru selaku pendidik melakukan suatu pembaharuan dalam menyajikan materi pembelajaran permainan bola kasti, dengan menerapkan metode latihan. Hardianto (2022) menyatakan "Metode latihan merupakan metode mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan latihan agar siswa memiliki ketegasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari". Sedangkan Djamarah (2023) mengemukakan "Metode latihan yang disebut juga metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan". Berarti, metode latihan adalah cara mengajar yang menekankan siswa untuk melakukan kebiasaan berulang-ulang terhadap materi pembelajaran agar siswa memahaminya.

Teaching at the Right Level (TaRL) pertama kali diperkenalkan oleh organisasi pendidikan dari India, yang terinspirasi dari temuan bahwa banyak siswa bersekolah tetapi belum benar-benar memahami literasi dan numerasi. Konsep ini kemudian diadopsi oleh berbagai negara, seperti Amerika, Zambia, Ghana, dan lainnya, dengan penyesuaian masing-masing. Di Indonesia, sistem pendidikan masih dikelompokkan berdasarkan usia, padahal perkembangan belajar tiap anak berbeda. TaRL menawarkan pendekatan yang menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan dan kebutuhan siswa, bukan berdasarkan kelas. Guru sering menemui siswa dengan kemampuan belajar yang berbeda-beda, sehingga diperlukan asesmen untuk mengetahui potensi dan kebutuhan mereka. Kurikulum Merdeka mendukung pendekatan ini dengan memberi kebebasan bagi guru menyesuaikan metode mengajar sesuai kemampuan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar permainan kasti melalui penerapan model pembelajaran TaRL pada siswa SMP Negeri 1 Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow.

Dari 24 siswa kelas VIII SMP negeri 1 Lolak, diantaranya jumlah laki-laki 12 siswa dan perempuan 12 siswa, dari 24 siswa melakukan teknik memukul terdapat 10 (35,28%) siswa yang mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM 75), dan 18 (64,71%) siswa yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM 75). Jadi, dari 24 siswa jumlah keseluruhan yang ada di kelas VIII . Pada aspek keterlibatan peserta didik SMP N 1 Lolak , pembelajaran berlangsung secara aktif, dapat dilihat dari bagaimana peserta didik merespon pembelajaran dilapangan. Bentuk respon peserta didik dapat berupa jawaban pertanyaan, pertanyaan langsung, maupun diskusi yang terjadi pada kelompok-kelompok kecil. Namun demikian tidak semua peserta didik berperan aktif dalam setiap pembelajaran, terdapat juga beberapa peserta didik yang cenderung pasif dalam pembelajaran dilapangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 1 Lolak, peneliti menemukan pembelajaran yang belum mencapai nilai KKM 75 pada teknik memukul yang di lakukan oleh para siswa. Menurut hasil wawancara dengan guru

penjaskes sebagai kolabolator bahwa selama ini banyak siswa yang kurang paham dalam penerimaan kasti, sehingga pada saat melakukan praktek akurasi lemparannya banyak yang meleset dan tidak sampai.

Berdasarkan masalah di atas yang memiliki masalah kurangnya pemahaman siswa mengenai permainan bola kasti, maka dengan hal ini peneliti mengangkat judul, "Meningkatkan Hasil Belajar permainan kasti Melalui model Pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow"

## **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 24 orang. Penelitian ini menggunakan model pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar permainan kasti. Variabel Penelitian 1. Variabel Input: proses kegiatan guru dan persiapan sarana prasarana. 2. Variabel Proses: kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dan memantau aktivitas siswa. 3. Variabel Output: pencapaian indikator penelitian dan evaluasi hasil pembelajaran. Teknik Pengumpulan Data 1. Observasi: mengamati sikap awal, pelaksanaan, dan akhir permainan kasti. 2. Dokumentasi: mengumpulkan bukti fisik pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar. Teknik Analisis Data Menganalisis data yang diperoleh selama pembelajaran berlangsung untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan siswa dalam melakukan permainan kasti. Data dianalisis berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan di sekolah.

## **HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar permainan kasti pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lolak setelah diterapkannya model pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL). Sebelum penerapan, banyak siswa kesulitan memahami teknik dasar seperti memukul,

menangkap, dan berlari. Namun, setelah model TaRL digunakan, kemampuan siswa dalam aspek teknik dan strategi mengalami kemajuan. Data dikumpulkan melalui dua siklus dan dibandingkan dengan kondisi awal (pra-siklus).

**Pada observasi awal**, rata-rata nilai siswa hanya 48,15 dan masuk kategori “Kurang”. Dari 20 siswa, tidak ada yang masuk kategori “Baik” atau “Sangat Baik”, hanya 4 siswa (20%) masuk kategori “Cukup”, sementara sisanya (80%) masih dalam kategori “Kurang”.

**Pada Siklus 1**, pembelajaran permainan kasti di kelas VIII SMPN 1 Lolak menggunakan model *Teaching at the Right Level* (TaRL) dengan tujuan meningkatkan pemahaman teknik dasar seperti melempar, menangkap, dan memukul bola, serta mendorong partisipasi dan semangat belajar siswa. Guru membagi siswa ke dalam kelompok berdasarkan kemampuan, bukan berdasarkan kelas atau usia. Kegiatan dimulai dengan penjelasan teknik, demonstrasi, latihan sesuai tingkat kemampuan, lalu diakhiri dengan latihan keseluruhan. Selama proses, guru mengamati dan memberikan arahan langsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dibanding sebelum penerapan model ini. Rata-rata nilai siswa naik menjadi 71,02 dan masuk kategori “Cukup”, dengan 15% siswa berada pada kategori “Baik”, 75% “Cukup”, dan hanya 10% yang masih “Kurang”. Namun, masih ditemukan kelemahan dalam teknik dasar: 65% siswa sudah bisa melempar bola dengan benar, tapi 35% masih belum konsisten; hanya 15% siswa mampu memukul bola dengan tumpuan kaki yang benar, sementara 85% belum tepat; dan 45% siswa bisa menangkap bola dengan postur yang benar, tetapi 55% masih kesulitan menjaga keseimbangan. Berdasarkan analisis tersebut, guru menyimpulkan bahwa meskipun ada kemajuan, beberapa aspek perlu diperbaiki pada Siklus II. Fokus perbaikan meliputi latihan lemparan yang lebih konsisten, penggunaan alat bantu sesuai kekuatan siswa untuk memukul, serta bimbingan intensif dalam menjaga keseimbangan saat menangkap. Dengan langkah perbaikan ini,

diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat secara menyeluruh di siklus berikutnya.

**Pada Siklus II**, tindakan yang dilakukan merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus I, dengan fokus memperbaiki kelemahan siswa dalam teknik melempar, menangkap, dan memukul, serta mengintegrasikan seluruh teknik dasar permainan kasti secara lebih baik. Tujuan perencanaan adalah meningkatkan kemampuan siswa secara menyeluruh dengan memberikan latihan yang lebih intensif dan terstruktur. Langkah-langkah perbaikan mencakup pengulangan teknik dasar, penekanan pada akurasi lemparan, konsistensi dalam menangkap, dan pematapan teknik memukul dengan posisi yang benar. Pelaksanaan dimulai dengan pemanasan fisik, dilanjutkan pembelajaran menggunakan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) berdasarkan level kemampuan yang telah diperbaiki. Siswa melakukan latihan teknik secara menyeluruh, lalu menerapkannya dalam permainan kasti utuh. Guru memberikan koreksi dan umpan balik secara langsung. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan. Seluruh siswa (100%) berada dalam kategori "Baik" dengan rata-rata nilai 80,88. Tidak ada lagi siswa yang masuk kategori "Cukup" atau "Kurang", menandakan bahwa penerapan model TaRL di Siklus II berhasil meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan kasti secara maksimal. Evaluasi menunjukkan bahwa tindakan pada Siklus II jauh lebih efektif dibandingkan Siklus I. Melempar menjadi lebih konsisten, kekuatan pukulan meningkat, dan keseimbangan saat menangkap membaik, walaupun masih ada sedikit siswa yang butuh penguatan otot atau bimbingan postur. Guru melakukan refleksi untuk perbaikan selanjutnya, yaitu: memberikan latihan tambahan bagi siswa yang masih perlu perbaikan dalam teknik tertentu, memperkuat otot lengan untuk mendukung pukulan, dan memberikan panduan postur tubuh yang lebih detail saat menangkap. Guru juga akan menambah motivasi serta umpan balik yang lebih intensif agar siswa tetap semangat dan terus berkembang. Secara keseluruhan, Siklus II berhasil meningkatkan

kemampuan siswa secara menyeluruh dalam permainan kasti, meskipun masih dibutuhkan penyempurnaan teknik pada sebagian siswa.

Maka Pada penelitian ini, dilakukan dua siklus tindakan untuk meningkatkan kemampuan permainan bola kasti pada siswa kelas VIII. Hasil pembelajaran dari pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam melakukan permainan bola kasti , yang mencakup empat aspek utama: **teknik melempar , memukul , menangkap** , Berikut

## **PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini, dilakukan dua siklus tindakan untuk meningkatkan kemampuan permainan bola kasti pada siswa kelas VIII. Hasil pembelajaran dari pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam melakukan permainan bola kasti , yang mencakup empat aspek utama: teknik melempar , memukul , menangkap , Berikut pembahasan lebih rinci terkait hasil-hasil yang diperoleh.

### **4.2.1 Peningkatan teknik melempar**

Teknik melempar dalam permainan bola kasti berperan penting karena menentukan momentum yang memengaruhi . Pada pra-siklus, banyak siswa yang mengalami kesulitan menjaga konsistensi ayunan tangan . Mereka tampak ragu-ragu dan tidak mampu menghasilkan pukulan yang sempurna.

Namun, setelah dilakukan tindakan pada Siklus I dan II, khususnya dengan menambahkan latihan fokus pada awalan, hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada Siklus II, sekitar 77,78%

siswa sudah mampu melakukan lemparan lebih konsisten, meskipun masih ada beberapa siswa yang perlu memperbaiki lemparan. Ini menunjukkan bahwa latihan repetitif yang diberikan telah memberikan hasil positif. Peningkatan Teknik memukul adalah aspek penting dalam permainan kasti, karena pukulan yang sempurna bisa menghasilkan point. Pada pra-siklus, siswa umumnya mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan dengan kuat dan benar, terutama dalam memanfaatkan kaki dominan. Pada Siklus I, hasilnya menunjukkan sebagian besar siswa sudah mengalami peningkatan dalam teknik memukul, meskipun belum merata. Namun, pada Siklus II, sebanyak 79,53% siswa mampu memukul dengan lebih kuat dan efektif. Ini menunjukkan bahwa metode TARL membantu melakukan pendekatan terhadap siswa dan mampu mengelompokkan sesuai kemampuan masing-masing siswa. Sisanya, siswa yang masih mengalami kesulitan dalam memukul, tetap membutuhkan latihan lebih lanjut untuk memperbaiki penggunaan kaki dominan mereka. Peningkatan Teknik Menangkap Fase menangkap dalam permainan bola kasti merupakan tahap di mana siswa harus menjaga keseimbangan tubuh dan mengatur posisi agar dapat melakukan dengan baik. Pada pra-siklus, siswa sering kehilangan keseimbangan saat menangkap, yang berdampak pada penangkap yang tidak sempurna.

Setelah Siklus I dan II, menangkap yang difokuskan pada keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakan tangan dan kaki berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam menjaga stabilitas selama fase ini. Pada Siklus II, sekitar 80,42% siswa menunjukkan peningkatan yang baik dalam menjaga keseimbangan saat menangkap. Meskipun masih ada beberapa siswa yang kesulitan, perbaikan yang dicapai sudah cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi awal. Efektivitas Metode tarl Meningkatkan Kecepatan Penguasaan Teknik Dasar Dengan penguatan, setiap kali pemain berhasil melakukan teknik memukul, menangkap, atau melempar dengan benar, diberikan pujian atau reward Memperkuat Kebiasaan dan Reaksi Cepat Kasti adalah permainan yang butuh reaksi cepat dan koordinasi yang baik.

Metode TARL membantu pemain mengembangkan kebiasaan gerakan yang tepat melalui latihan berulang yang dibarengi dengan penguatan. Meningkatkan Motivasi dan Semangat Penguatan positif membuat pemain lebih bersemangat dalam latihan dan kompetisi. Ini penting terutama untuk pemain pemula yang masih belajar dasar permainan kasti. Mengurangi Kesalahan Teknik Dengan reinforcement, kesalahan langsung diperbaiki dan pemain diberi tahu mana yang benar, sehingga kesalahan bisa diminimalisir. Contohnya, jika pukulan salah arah atau kurang tepat, pelatih langsung memberi koreksi dan penguatan saat pukulan benar. Mengembangkan Sikap Sportif dan Kerja Sama Tim Penguatan juga bisa diterapkan untuk perilaku positif di lapangan, seperti kerja sama tim dan sikap sportif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan permainan kasti melalui model pembelajaran *teaching at the right level (TARL)* pada siswa kelas VIII SMP N 1 LOLAK Kabupaten Bolaang Mongondow.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)**

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak sekolah SMP N 1 LOLAK dan seluruh kelas VIII yang telah membantu peneliti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyono, C, S. (2022). *Melalui Model Teaching At The Right Level (TaRL) Metode Pemberian Tugas Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Peserta Didik*
- Daryanto. 2021. Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah, Yogyakarta: Gava Media.
- Depdikbud. 2023. Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdikbud RI.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2023. Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardianto, 2022. Belajar dan Pembelajaran, Pasir Pengaraian: UPP Press.
- Maolani, Rukaesih A dan Ucu Cahyono. 2020. Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Supriyanto, Joko. 2021. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005, Bandung: Fokusindo Mandiri.
- Nana Sujana & Ibrahim” Penelitian dan Penelitian Pendidikan” Pen. Sinar Baru Agresindo. Bandung 2021
- Eko Suwarso dan Sumarya. (2020). BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Giantoro. (2020), Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa SD Kelas V yang Tinggal di Pondok Pesantren Darussalam dan SD Negeri Krengseng II Kabupaten Batang. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hibana S. Rahman. (2022). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: PGTKI Press
- Jacop Anaktotoly. (2003). Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. Depdiknas.
- Mustadi, A., dkk. (2022). *Bahasa dan Sastra Indonesia SD Berorientasi Kurikulum Merdeka*. Yogyakarta : UNY Press (p.135
- Mochamad Sajoto. (2022). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D . Bandung:Penerbit Alfabeta. (2011). Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suprianto. (2021). Dasar Kepelatihan. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2020). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Asli
- Mahasatya. (2023). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto. (2022). Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2022). Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumadi Suryabrata. (2023). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukintaka. (2022). Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6361421/permainan-bola-kasti-sejarah-cara-bermain-dan-teknik-penting>