



Model *Cooperative Learning* dalam Meningkatkan Keterampilan Bermain Hoki (Studi Eksperimen di SMK PGRI 1 Kota Serang)

¹Muhamad Suma Wijaya✉, ²Julinur Hafid
¹²Universitas Sali Al-Aitaam
sumawijaya0@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui pengaruh model cooperative learning terhadap peningkatan keterampilan bermain hoki di SMK PGRI 1 Kota Serang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKJ 1 di SMK PGRI 1 Kota Serang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah one grup pretest-posttest design. Peneliti melakukan eksperimen menggunakan model Cooperative Learning dengan instrument GPAI. Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS dan hasil menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran Cooperative Learning terhadap peningkatan keterampilan bermain hoki di SMK PGRI 1 Kota Serang. Saran dalam penelitian ini diharapkan untuk mengadakan penelitian sejenis lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas dan lebih kompleks.

Kata Kunci: Pembelajaran Kooperatif, Keterampilan Bermain Hoki, GPAI

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the cooperative learning model on improving hockey playing skills at SMK PGRI 1 Serang City. In this study, the researcher used an experimental research method. The population used in this study were students of class XI TKJ 1 at SMK PGRI 1 Serang City. The sampling technique in this study was purposive sampling, until finally the sample in this study amounted to 15 students. In this study, the design used was one group pretest-posttest design. The researcher conducted an experiment using the Cooperative Learning model with the GPAI instrument. The analysis in this study used SPSS software and the results showed $0.00 < 0.05$ so that it can be concluded that there is a significant effect of the Cooperative Learning learning model on improving hockey playing skills at SMK PGRI 1 Serang City. Suggestions in this study are expected to conduct further similar research by taking a wider and more complex research area.

Keyword: Cooperative Learning, Skills Hockey, GPAI

Alamat Korespondensi: Universitas Sali Al-Aitaam

✉ Email: sumawijaya0@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan
ISSN 2721-5660 (Cetak)
ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani adalah olahraga permainan, termasuk hoki. Namun, kenyataannya di banyak sekolah, termasuk di SMK PGRI 1 Kota Serang, keterampilan siswa dalam bermain hoki masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya motivasi siswa, keterbatasan media dan fasilitas, serta pendekatan pembelajaran yang masih bersifat konvensional.

Permainan hoki merupakan salah satu materi yang diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada permainan bola kecil. Pembelajaran hoki sangat bagus karena selain dapat mempopulerkan olahraga hoki itu sendiri, pembelajaran hoki juga dapat memunculkan bibit-bibit baru yang diciptakan dalam proses pembelajaran hoki tersebut (Cahyadi, 2021). Hoki merupakan olahraga beregu yang memiliki beberapa keterampilan yang harus dikuasai (Salman et al., 2025).

Keterampilan hoki tersebut merupakan keterampilan dasar dalam olahraga hoki yang mana tujuannya adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penggunaan keterampilan dan penerapan strategi serta penjagaan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Permainan hoki membutuhkan kerjasama yang baik antar pemain, unit dan tim (Muhammad Suma Wijaya et al., 2023). Seperti halnya yang diutarakan (Septianingrum, K. et al., 2018), beberapa keterampilan dalam permainan hoki adalah: *“Push and stop, Dribbling, Tackling, The jab, the flick, The scoop, shooting”*.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan dalam permainan hoki itu ada berbagai hal seperti *Push and stop, Dribbling, Tackling, The jab, the flick, The scoop, shooting*. Dalam permainan hoki itu sendiri 3 keterampilan penting yang harus dimiliki yaitu *dribble, push dan shooting*. Akan tetapi pada saat pembelajaran hoki ini terdapat kelemahan yaitu terbatasnya waktu yang tersedia dalam jam pembelajaran sehingga sasaran belajar siswa dalam pembelajaran hoki tidak tercapai secara merata karena pada dasarnya kemampuan daya tangkap setiap siswa berbeda-beda.

Peneliti melakukan observasi ke sekolah SMK PGRI 1 Kota Serang terdapat permasalahan yang ada dalam pembelajaran hoki yaitu dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model tradisional banyak hal yang perlu diperhatikan bahwasannya siswa mengalami kelemahan pada saat melakukan bermain hoki khususnya pada keterampilan hoki seperti *dribble, push, dan shooting*. Saat melakukan keterampilan *dribble* banyak siswa yang tidak bisa mengendalikan bola sehingga bola bergerak kemana saja. Juga saat melakukan *push* bola yang seharusnya mengarah ke teman tetapi bola malah melenceng tidak terarah. Lalu ketika melakukan *shooting* banyak siswa yang masih belum bisa melakukannya seperti bola hanya menggelinding, bola tidak mengarah ke gawang, posisi badan yang salah, bola yang tidak kencang. Selain itu juga

kebanyakan siswa masih kurang memahami bermain hoki karena saat pembelajaran hoki berlangsung, guru lebih menekankan pada proses drill dan kurang melakukan bermain hoki.

Bermain hoki siswa harus saling berinteraksi karena hoki merupakan olahraga tim yang mengharuskan saling bekerja sama satu dengan yang lain tetapi masih banyak siswa yang kebingungan (Hodge et al., 2017). Kesulitan ini terjadi dikarenakan terbatasnya waktu yang tersedia dalam jam pembelajaran sehingga siswa kurang terampil dalam menguasai satu keterampilan dan tidak adanya penerapan model saat pembelajaran berlangsung (Wijaya, 2022). Hal ini menjadi kesulitan siswa dalam pembelajaran hoki sehingga tidak tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut.

Salah satu model pembelajaran yang kini banyak mendapat respon adalah *cooperative learning*. Istilah *cooperative learning* dalam pengertian bahasa Indonesia dikenal dengan nama pembelajaran kooperatif. Pada model *cooperative learning* siswa diberikan kesempatan untuk berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan temannya untuk mencapai tujuan pembelajaran, sementara guru bertindak sebagai motivator dan fasilitator aktivitas siswa (Bores-García et al., 2021). Tujuan utama dalam penerapan model *cooperative learning* adalah agar siswa dapat belajar secara berkelompok dengan cara saling menghargai pendapat dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengemukakan gagasannya (Hao & Yang, 2022).

Dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain hoki, guru dituntut untuk mampu memilih dan menerapkan model pembelajaran yang efektif, inovatif, dan mampu membangkitkan partisipasi aktif siswa. Salah satu model pembelajaran yang dinilai sesuai untuk mencapai tujuan tersebut adalah model *cooperative learning*. Model ini menekankan pada kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan bersama (Johnson et al., 2024). *Cooperative learning* tidak hanya berfokus pada hasil belajar individu, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, dan tanggung jawab kelompok (Ramdani et al., 2020; Seldura et al., 2024).

Penerapan *cooperative learning* dalam pembelajaran hoki memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling belajar, berbagi pengetahuan dan strategi, serta membangun kerja sama yang kuat (Casey & Quennerstedt, 2020). Dengan demikian, model ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan bermain hoki secara signifikan melalui interaksi yang aktif dan pembelajaran yang bermakna. Dari uraian diatas, penulis menawarkan penerapan model *cooperative learning* dalam pembelajaran permainan hoki, siswa dituntut bekerjasama untuk menguasai materi yang diberikan oleh guru. Untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil belajar dalam penguasaan keterampilan bermain hoki.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat, *the eksperimen is the best way to establish cause and effect relationship among variable* (Fraenkel & Wallen, 2012). Lebih lanjut menurut Suharsimi (2013) mengatakan bahwa penelitian ini menguji hubungan sebab-akibat terhadap suatu variabel bebas yang menyebabkan hasil pada variabel terikat. Melalui metode ini peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) kepada sampel dengan model *cooperative learning*. Untuk mengumpulkan data menggunakan instrumen GPAI (*Game Performance Analisis Instrumen*) digunakan untuk mengukur keterampilan bermain. Terdapat tiga komponen penilaian yang digunakan yaitu keputusan yang diambil/ *Decision Marking*, melaksanakan keterampilan/ *Skill Execution* dan memberi dukungan/*support*.

Dalam suatu penelitian diperlukan sebuah populasi dimana populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2006) mengatakan bahwa Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini penulis menetapkan populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI TKJ 1 di SMK PGRI 1 Kota Serang yang mengikuti Pembelajaran hoki.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2014) menyatakan "*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". *Purposive sampling* atau sampel yang bertujuan adalah teknik pengambilan sampel didasarkan pada tujuan tertentu dengan memperhatikan ciri-ciri dan karakteristik. *Purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2010).

Adapun kriteria yang digunakan untuk mendapatkan sampel penelitian ini adalah sebagai berikut: Siswa kelas XI TKJ 1 di SMK PGRI 1 Kota Serang, Siswa yang mengikuti pembelajaran hoki, Mengikuti ekstrakurikuler hoki, Kehadiran minimal 80% saat penelitian. Sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa kelas XI TKJ 1 SMK PGRI 1 Kota Serang.

Berdasarkan pokok permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu tentang pengaruh model *cooperative learning* terhadap keterampilan bermain hoki, oleh karena itu dalam mendapatkan data yang baik peneliti menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian GPAI (*Game Performance Analisis Instrumen*) Untuk mengumpulkan data, dalam penelitian ini menggunakan instrumen GPAI (*Game performance Assessment Instrument*) (Oslin et al., 1998).

Dalam menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk permainan yang lebih spesifik, ada tiga aspek yang menjadi fokus utama dalam menilai keterampilan bermain siswa, yaitu pengambilan keputusan (tepat atau tidak tepat), melaksanakan keterampilan (efisien atau tidak efisien), dan memberi dukungan (tepat atau tidak tepat) Adapun format penilaian GPAI yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian Keterampilan Bermain

Komponen Penampilan Bermain	Kriteria
1. <i>Decision Making</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain berusaha mengoper bola pada waktu yang tepat. - Pemain berusaha melewati lawan dengan waktu yang tepat. - <i>Shooting</i> bola ke gawang dengan waktu yang tepat.
2. <i>Skill Execution</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Operan bola tepat ke arah temannya. - Berhasil melewati lawan dengan <i>dribble</i>. - Melakukan shooting dan menciptakan gol.
3. <i>Support</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain bergerak dengan bebas dan menempati posisi untuk menerima bola dari temannya.

Teknik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Data mentah yang diperoleh melalui proses *pretest* dan *posttest* tidak berarti jika tidak di analisis oleh peneliti. Artinya dengan menggunakan analisis data, penelitian dapat mencari kebenaran dari hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*) versi 25.0 IBM for window.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan penelitian selama satu bulan yang terdiri dari 12 pertemuan yang diantaranya *pretest* dan *posttest* maka peneliti memperoleh hasil data. Data kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran merupakan data mentah yang harus diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*) versi 25.0 IBM for window. Tujuan dari pengolahan data tersebut adalah agar data yang sudah terkumpul dapat memiliki makna dan dapat dijadikan patokan untuk menjawab rumusan masalah dan menarik kesimpulan. Adapun data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Data Uji Paired Sample t-test Keterampilan Bermain Hoki

Variabel	Mean	Nilai Sig	Alpha (α)	Kesimpulan
<i>Pretest-Posttest</i>	5.800	.000	0.05	Signifikan

Oleh karena nilai Sig untuk variabel keterampilan bermain hoki $000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan dari variabel tersebut bahwa terdapat pengaruh yang Signifikan dari Model *Cooperative Learning* terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Hoki SMK PGRI 1 Kota Serang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, model *cooperative learning* berpengaruh positif terhadap keterampilan bermain hoki SMK PGRI 1 kota Serang. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig untuk variable keterampilan bermain hoki $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh model *cooperative learning* terhadap peningkatan keterampilan bermain hoki SMK PGRI 1 Kota Serang.

Pengaruh yang signifikan ini berada dalam hal yang positif, maksudnya adalah bahwa siswa yang diberikan perlakuan model *Cooperative Learning* (Kooperatif) mengalami peningkatan yang baik dalam hasil bermain permainan hoki. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Wyk (2011) *cooperative learning* adalah sebagai metodologi instruksional yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan dalam interaksi kelompok dan dalam bekerja dengan orang lain.

Cooperative learning adalah salah satu strategi pembelajaran yang berfungsi untuk menggali potensi dan membagi-bagi ide pada anak (Pérez et al., 2021). Strategi pembelajaran ini mendorong siswa untuk melakukan kegiatan dalam bentuk kerjasama dan sikap bertanggung jawab kepada teman dalam kelompoknya dan juga sikap tanggung jawab terhadap dirinya sendiri peningkatan keterampilan siswa salah satunya keterampilan bermain hoki (Khoiriah, 2016).

Selain itu, pendekatan *cooperative learning* juga memberikan ruang bagi siswa untuk belajar secara mandiri sekaligus kolaboratif (Akçay, 2016). Setiap anggota kelompok memiliki peran dan tanggung jawab yang mendorong mereka untuk berkontribusi terhadap keberhasilan kelompok (Maesaroh et al., 2025). Dalam konteks permainan hoki, hal ini sangat relevan karena hoki merupakan olahraga tim yang menuntut koordinasi, komunikasi, dan kerja sama yang baik (Atradinal, 2019).

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *cooperative learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar, keterampilan motorik, dan kemampuan sosial siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Yulianto et al., 2023). Model ini tidak hanya menekankan pada aspek kognitif dan psikomotorik, tetapi juga pada

pengembangan sikap dan nilai-nilai kerja sama yang penting dalam olahraga beregu seperti hoki (Nanor et al., 2024).

Namun, keberhasilan penerapan model ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kesiapan guru dalam mengelola pembelajaran kelompok, ketersediaan sarana dan prasarana, serta keterlibatan aktif siswa selama proses berlangsung (Risyanto & Yulianto, 2025). Oleh karena itu, penting bagi guru untuk terus melakukan evaluasi dan penyesuaian strategi agar model *cooperative learning* dapat diterapkan secara optimal (Risma, 2020). Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *cooperative learning* yaitu model pembelajaran yang berfungsi untuk menggali potensi dan mengembangkan keterampilan yang ada dalam diri setiap siswa. Selain itu model *cooperative learning* juga dapat membentuk sikap tanggung jawab dan kerjasama dalam suatu kelompok (Karali & Aydemir, 2018). Sehingga dapat dipastikan bahwa model *cooperative learning* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain hoki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, yang sudah melalui prosedur statistika, penulis mengambil simpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model *cooperative learning* terhadap peningkatan keterampilan bermain hoki pada siswa kelas XI TKJ 1 di SMK PGRI 1 Kota Serang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akçay, N. O. (2016). Implementation of Cooperative Learning Model in Preschool. *Journal of Education and Learning*, 5(3), 83. <https://doi.org/10.5539/jel.v5n3p83>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 173.
- Atradinal, E. M. D. (2019). *Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Hockey*. 513–526.
- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155.
- Cahyadi, A. D. & M. F. (2021). Pembinaan Olahraga Usia Dini Pada Cabang Olahraga Hoki Di Surabaya Agum Dwiputra Cahyadi. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 21–25. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44221%0>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023–1037.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education by*. 7, 429.
- Hao, X., & Yang, Y. (2022). Healthy physical education curriculum model and students' extracurricular sports participation—test based on the trans-contextual model of motivation. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12.

- Hodge, C. J., Kanters, M. A., Forneris, T., Bocarro, J. N., & Sayre-McCord, R. (2017). A Family Thing: Positive Youth Development Outcomes of a Sport-Based Life Skills Program. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), 34–50. <https://doi.org/10.18666/jpra-2017-v35-i1-6840>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2024). *Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory*.
- Karali, Y., & Aydemir, H. (2018). The Effect of Cooperative Learning on the Academic Achievement and Attitude of Students in Mathematics Class. *Educational Research and Reviews*, 13(21), 712–722.
- Khoiriah, D. S. (2016). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe team game tournament (tgt) terhadap pembentukan nilai-nilai kerjasama dalam pembelajaran permainan hoki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 27–37.
- Maesaroh, L., Wijaya, M. S., Hafid, J., Rosad, R., Shopiani, A., & Mahmud, A. M. (2025). Efforts to Improve Learning Concentration and Learning Outcomes Through Extracurricular Activities of Wushu Sanda Sports for Junior High School Students. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(1), 114–118.
- Nanor, E., Mahama, A., & Hanson, R. (2024). Effect of Stad Model of Cooperative Learning on Students' Learning Outcome on Nomenclature of Hydrocarbon. *Valley International Journal Digital Library*, 3264–3274.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Pérez, S. R., del Barco, B. L., Bernal, J. J. G., & Gallego, D. I. (2021). Cooperative learning and approach goals in physical education: The discriminant role of individual accountability. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 26(1), 78–85.
- Ramdani, S., Aminudin, R., Hidayat, D., & Karawang, U. S. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Chest Pass Bola Basket Di Smpn 1 Rengasdengklok The Effect Of Cooperative Learning Model Towards The Learning Outcome Of Basketball*. 1(November), 88–96.
- Risma, R. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran (Kooperatif & Konvensional) dan Jenis Kelamin terhadap Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 62. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4973>
- Risyanto, A., & Yulianto, A. G. (2025). Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization pada Keterampilan Sosial Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1).
- Salman, S., Hidayat, T., Riensyah, R., Williyanto, S., Wijaya, M. S., Wilujeng, G. E., & Rusdiana, A. A. M. (2025). Pelatihan Umpire Judge dan Technical Official Cabang Olahraga Hockey Indoor. *Abdimas Galuh*, 7(1), 226–230.
- Seldura, J. B. L., Doruelo, M. E. Y., Bual, J. M., & Madrigal, D. V. (2024). Technological, Pedagogical, and Content Knowledge of Physical Education Teachers in Selected Private Junior High Schools. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 18(5), 58–71.
- Septianingrum, K., Sugiyanto, Kristiyanto, A., Hudayhana, N. L., Putra, D. P. Y. (2018). Physical Condition as a Contribution of Shooting Accuracy with Flick Drag Technique. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(7), 1957–1962.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wijaya, Muhamad Suma. (2022). PJOK Learning During The Covid-19 Pandemic On Students'physical Activity Learning Outcomes. *International Conference of Sport for Development and Peace*, 4(1), 211–218.
- Wijaya, Muhammad Suma, Hidayat, Y., & Sutresna, N. (2023). Integration Of Life Skills Through Hockey In The Framework Of Positive Youth Development. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 639–647.
- Wyk, M. M. van. (2011). The Effects of Teams-Games-Tournaments on Achievement, Retention, and Attitudes of Economics Education Students. *Journal of Social Sciences*, 26(3), 183–193. <https://doi.org/10.1080/09718923.2011.11892895>
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.