

Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Smash Pada Permainan Bulutangkis Siswa SMP Negeri 1 Manado.

¹ Djoni Sungkudon, ² Cindy R. Rantung, ³ Miguel Rafael Chiessa Taroreh

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹ djonysungkudon@unima.ac.id, ² cindyrantung@unima.ac.id, ³ MiguelTaroreh7@gmail.com

Diterima:3-8-2023 Direvisi : 4-8-2023 Disetujui 9-8-2023

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Manado mengungkapkan sejumlah permasalahan. Pertama, siswa kelas VIII memiliki keterbatasan dalam kemampuan gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis. Kedua, belum ada pemahaman yang jelas mengenai gaya mengajar yang cocok untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis. Ketiga, siswa kurang menguasai gerak dasar smash secara menyeluruh, termasuk aspek-aspek seperti sikap awal atau posisi berdiri, gerakan ayunan raket, momen impak, dan gerakan lanjutan. Selain itu, permasalahan lain adalah kurangnya kesempatan siswa untuk mengulang latihan gerak dasar smash. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu yang tersedia selama pembelajaran bulutangkis di sekolah, serta kurangnya inovasi dalam penerapan gaya mengajar untuk mengatasi kendala ini, salah satunya adalah penggunaan gaya mengajar komando. Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen dengan desain penelitian "randomized control group pre-test and post-test design." Populasi penelitian mencakup seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 1 Manado, yang berjumlah sebanyak 69 siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 siswa yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen untuk mengukur kemampuan gerak dasar smash pada permainan bulutangkis yaitu dengan menggunakan tes kemampuan smash. Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh thitung senilai 5.48. Berdasarkan t-tabel dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, diperoleh t-tabel sebesar 2,048. Oleh karena itu, t-hitung lebih besar dari ttabel, yaitu. $H. thitung = 8,30 > t-tabel = 2,048$. Oleh karena itu, kesimpulan dari pengujian tersebut adalah rata-rata kemampuan gerak dasar dunking bulutangkis siswa SMP Negeri 1 Manado kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan gaya belajar komando lebih baik dibandingkan dengan rata-rata kemampuan gerak dasar smash bulutangkis pada permainan bulutangkis tidak. tertutupi.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Komando, Permainan Bulutangkis

The Effect of Applying a Commando Style on Basic Smash Movement Abilities in Students' Badminton Games SMA Negeri 1 Manado

Abstract

Based on the results of initial observations at SMP Negeri 1 Manado, firstly there is a lack of basic Based on the results of initial observations at SMP Negeri 1 Manado, a number of problems were revealed. First, class VIII students have limitations in their basic smash movement skills in badminton. Second, there is no clear understanding regarding the teaching style that is suitable for improving basic smash movement skills in badminton. Third, students do not master the basic smash movements as a whole, including aspects such as initial stance or standing position, racket swing movement, impact moment, and follow-up movements. Apart from that, another problem is the lack of opportunities for students to repeat basic smash movement exercises. This is caused by the limited time available during badminton lessons at school, as well as the lack of innovation in the application of teaching styles to overcome this obstacle, one of which is the use of a command style. In this research, an experimental method was used with a research design "randomized control group pre-test and post-test design." The research population included all male students in class VIII at SMP Negeri 1 Manado, totaling 69 students. This research sample consisted of 30 students who were selected to participate in this research. The instrument to measure the basic smash movement ability in badminton is to use the smash ability test. From the

calculations for testing the research hypothesis, a t -value of 5.48 was obtained. Based on the t distribution table at $\alpha = 0.05$ with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, we get a t table of 2.048. So t_{count} is greater than t_{table} , namely $t_{count} = 8.30 > t_{table} = 2.048$. Thus, the conclusion of the test is that the average basic movement ability of smash strokes in the badminton game of students at SMP Negeri 1 Manado in the experimental group who were given treatment in the form of a command style is better than the average basic movement ability of smash strokes in badminton games that were not treated.

Keywords: *Commando Style, Badminton Games*

Pendahuluan

Bulutangkis adalah olahraga yang memakai net, raket, dan bola, di mana pemain menggunakan berbagai teknik pukulan, mulai dari yang lambat hingga sangat cepat, sambil melakukan gerakan tipuan. Keterampilan bermain bulutangkis mencakup kemampuan siswa dalam menggunakan teknik, taktik, dan aspek-aspek lain yang diperlukan dalam permainan ini. Salah satu faktor penting dalam mengembangkan kemampuan bermain adalah kemampuan gerak siswa.

Keterampilan motorik yang perlu ditingkatkan pada siswa sekolah menengah adalah keterampilan motorik dasar, yang meliputi pola gerak yang menjadi dasar berbagai gerakan, dari yang sederhana hingga yang lebih kompleks. Kemampuan gerak dasar ini berkembang seiring dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan siswa, dan menjadi landasan untuk mengembangkan ketangkasan yang lebih kompleks, terutama dalam hal gerakan dasar seperti smash dalam permainan bulutangkis.

Gerak dasar smash adalah salah satu keterampilan gerakan dalam melakukan serangan dalam permainan bulutangkis. Tujuannya adalah untuk mengakhiri pertahanan lawan dan mencetak poin atau mendapatkan giliran servis. Subardjah menjelaskan bahwa smash adalah pukulan yang keras dan tajam dengan tujuan menghentikan lawan secepat mungkin. Gerak dasar smash termasuk dalam kategori gerakan manipulatif karena melibatkan pengalihan kekuatan ke bola atau shuttlecock menggunakan raket. Dengan cara memanipulasi objek-objek ini, siswa dapat melakukan kontak fisik yang sebenarnya dengan objek tersebut. Dalam pukulan smash, ada beberapa aspek dasar yang perlu diperhatikan, seperti posisi awal atau postur tubuh, gerakan ayunan raket, momen impak, dan gerakan lanjutan.

Kemampuan siswa dalam menguasai gerak dasar smash dapat dicapai dengan efektif jika guru menggunakan berbagai metode pengajaran yang kreatif, inovatif, dan sesuai dengan materi pembelajaran, karakteristik siswa, serta fasilitas yang tersedia di sekolah. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah menerapkan pendekatan pengajaran berbasis komando.

Gaya mengajar komando adalah pendekatan pembelajaran di mana peran guru sangat dominan dan siswa mengikuti setiap instruksi guru tanpa banyak partisipasi aktif. Guru bertanggung jawab sepenuhnya dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, serta mengawasi perkembangan siswa. Gaya ini umumnya melibatkan penjelasan, demonstrasi, dan instruksi yang tegas. Pembelajaran dimulai dengan penjelasan oleh guru, diikuti oleh siswa yang mencoba meniru dan mengulanginya berulang kali.

Tujuan dari penerapan gaya mengajar komando adalah untuk mengikutsertakan peserta didik dalam mengikuti arahan guru yang memiliki tujuan-tujuan spesifik. Saat menggunakan gaya mengajar komando dalam pembelajaran gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis, terdapat elemen-elemen unik, di mana semua keputusan diambil oleh guru. Hal ini bertujuan untuk menciptakan tingkat partisipasi yang optimal dalam proses pembelajaran dan mengembangkan disiplin siswa, karena mereka harus mengikuti setiap prosedur yang telah ditetapkan oleh guru. Siswa akan menjadi aktif dengan mengikuti setiap petunjuk dan menjalankan tugas yang diberikan serta diinstruksikan oleh guru. Hal ini akan mendorong siswa untuk merasa terlibat dan termotivasi dalam mengaplikasikan materi pembelajaran gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis.

Penggunaan gaya mengajar komando dalam proses belajar gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis terbukti sangat efektif karena memiliki beberapa keunggulan. Salah satu keuntungan utamanya adalah kemampuan untuk menciptakan konsistensi dan keseragaman dalam penguasaan gerak dasar smash sesuai dengan panduan guru. Selain itu, gaya mengajar ini juga efektif dalam meningkatkan disiplin dan kepatuhan siswa terhadap pembelajaran gerak dasar smash. Secara proses pengajaran, gaya ini tidak memerlukan pengetahuan yang luas dari siswa tentang materi pembelajaran, karena guru sepenuhnya mengendalikan aliran informasi. Selain itu, penggunaan waktu juga terbukti efisien. Keuntungan penerapan gaya mengajar komando ini memiliki dampak signifikan pada peningkatan kemampuan smash siswa di SMP Negeri 1 Manado. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, seperti penelitian oleh Indra Rolongan (2013) yang menunjukkan pengaruh positif penerapan

gaya mengajar komando terhadap keterampilan servis panjang dalam bulutangkis, serta penelitian oleh Sinyo H. Sarundajang (2014) yang menunjukkan bahwa gaya mengajar komando dapat mempengaruhi kemampuan servis pendek siswa.

Namun, hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Manado mengungkapkan sejumlah permasalahan. Pertama, siswa kelas VIII memiliki keterbatasan dalam kemampuan gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis. Kedua, belum ada pemahaman yang jelas mengenai gaya mengajar yang cocok untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis. Ketiga, siswa kurang menguasai gerak dasar smash secara menyeluruh, termasuk aspek-aspek seperti sikap awal atau posisi berdiri, gerakan ayunan raket, momen impak, dan gerakan lanjutan. Selain itu, permasalahan lain adalah kurangnya kesempatan siswa untuk mengulang latihan gerak dasar smash. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu yang tersedia selama pembelajaran bulutangkis di sekolah, serta kurangnya inovasi dalam penerapan gaya mengajar untuk mengatasi kendala ini, salah satunya adalah penggunaan gaya mengajar komando.

Dalam pembelajaran kemampuan smash dalam permainan bulutangkis, sangat penting untuk memahami dan mengajarkan gerak dasar. Gerak dasar adalah serangkaian gerakan yang berkembang seiring dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Ini adalah fondasi yang menjadi dasar untuk kemampuan gerakan yang lebih kompleks dan ketangkasan. Apabila pemahaman terhadap gerak dasar tersebut dapat dipahami dan dikuasai dengan baik maka kemampuan smash pada permainan bulutangkis dapat terwujud, karena gerak dasar merupakan basic untuk menguasai smash pada permainan bulutangkis.

Oleh karena itu, untuk mencapai penguasaan kemampuan gerak dasar smash yang efektif dalam permainan bulutangkis, dibutuhkan inovasi dan kreativitas dalam pemilihan serta penerapan berbagai strategi, metode, dan pengembangan gaya mengajar yang beragam. Hal ini bertujuan untuk secara signifikan meningkatkan penguasaan kemampuan gerak dasar smash dalam permainan bulutangkis. Salah satu pendekatan pengajaran yang dianggap sesuai untuk mencapai hal ini adalah dengan menerapkan gaya mengajar komando.

Gaya mengajar komando merupakan pendekatan pengajaran yang bergantung sepenuhnya pada peran instruktur. Guru bertanggung jawab mempersiapkan seluruh aspek pembelajaran, mengambil kepemimpinan dalam pengajaran dan memantau kemajuan siswa. Penggunaan gaya komando untuk mempelajari keterampilan dasar gerakan smash dalam bulutangkis sangat efektif karena memberikan banyak manfaat. Salah satu kelebihanannya adalah kemampuan membangun koherensi dan kelancaran gerak sesuai instruksi guru. Selain itu gaya ini juga meningkatkan kedisiplinan dan ketaatan siswa terhadap petunjuk pembelajaran. Metode ini tidak mengharuskan siswa memiliki pengetahuan dasar yang sangat mendalam tentang proses pengajaran, karena guru mempunyai kendali penuh atas arus informasi. Selain itu, penggunaan waktu dalam gaya mengajar ini terbukti efektif. Mengingat banyaknya manfaat penggunaan gaya mengajar komando dalam pembelajaran bulu tangkis, maka akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar smash dalam permainan bulu tangkis.

Berdasarkan model pemikiran yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: Terdapat hubungan antara penggunaan gaya mengajar komando dengan peningkatan keterampilan gerak dasar smash siswa dalam permainan bulutangkis. Siswa SMP Negeri 1 Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan gaya mengajar komando memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar smash pada siswa bulutangkis di SMP Negeri 1 Manado.

Anatomi Gaya Mengajar Komando

Menurut Akhsan Arief bahwa: "anatomi gaya komando adalah sebagai berikut:

- a) Pra Pertemuan : keputusan oleh guru
- b) Dalam pertemuan : keputusan oleh guru
- c) Pasca Pertemuan : keputusan oleh guru

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen dengan desain penelitian "randomized control group pre-test and post-test design." Populasi penelitian mencakup seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 1 Manado, yang berjumlah sebanyak 69 siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 siswa yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen untuk

mengukur kemampuan gerak dasar smash pada permainan bulutangkis yaitu dengan menggunakan tes kemampuan smash.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik kemampuan gerak dasar smash antara siswa SMP Negeri 1 Manado yang mendapat perlakuan dengan yang tidak. Eksperimen dengan desain "kelompok kontrol acak pra-tes dan pasca-tes" digunakan dalam penelitian ini sebagai metodologinya. Rubrik tes yang dibuat berdasarkan keterampilan gerakan smash dasar dan disetujui oleh dosen pembimbing digunakan sebagai alat penelitian. Shuttlecock, raket, jaring, formulir tes, dan alat tulis digunakan dalam penelitian ini. Tiga kali per minggu adalah frekuensi penelitian ini dilakukan selama periode dua bulan.

Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yang terlibat, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tiap kelompok berjumlah 15 orang. Sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan, kelompok eksperimen menerima pengajaran menggunakan gaya komando.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

No Sampel	Pre Test	Post Test	Selisih (X_1)
1	4	8	4
2	4	8	4
3	3	9	6
4	4	7	3
5	6	9	3
6	5	8	3
7	6	9	3
8	5	9	4
9	4	7	3
10	6	8	2
11	3	7	4
12	3	6	3
13	4	9	5
14	3	7	4
15	3	8	5

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

No Sampel	Pre Test	Post Test	Selisih (X_2)
1	4	4	0
2	4	5	1
3	4	5	1
4	3	4	1
5	3	3	0
6	4	6	2
7	5	6	1
8	5	6	1
9	5	5	0
10	6	7	1
11	3	5	2
12	5	4	-1
13	4	4	0
14	3	3	0
15	7	6	-1

Tabel 3. Besaran Statistik Data Pre Test Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 15	n = 15
$\bar{x}_1 = 4.2$	$\bar{x}_2 = 4.3$
Sdx ₁ = 1.146423	Sdx ₂ = 1.175139
S ₁ ² = 1.070711	S ₂ ² = 1.084038

Tabel 4. Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No Sampel	Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
1	4	0
2	4	1
3	6	1
4	3	1
5	3	0
6	3	2
7	3	1
8	4	1
9	3	0
10	2	1
11	4	2
12	3	-1
13	5	0
14	4	0
15	5	-1

Untuk menghasilkan parameter statistik yang akan digunakan dalam analisis data, kami menghitung nilai rata-rata skor, deviasi standar, jumlah sampel, dan kuadrat deviasi standar dari data gain skor pada kedua kelompok dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel. Hasil perhitungan ditemukan sebagai berikut:

Tabel 5. Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 15	n = 15
$\bar{x}_1 = 3.7$	$\bar{x}_2 = 0.5$
Sdx ₁ = 1.032796	Sdx ₂ = 0,915475
S ₁ ² = 1.016265	S ₂ ² = 0.956804

Analisis Data

Untuk menguji pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap keterampilan motorik dasar smash hingga bulu tangkis, digunakan analisis statistik dengan teknik uji t untuk kedua sampel. Kami sebelumnya melakukan uji normalitas dan homogenitas untuk memverifikasi persyaratan analisis. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Lilivors dan dilakukan uji homogenitas varians. Hasil analisis data pengaruh penggunaan gaya mengajar komando terhadap keterampilan dasar gerakan smash dalam permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 1 Manado menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh skor rata-rata 3,7 dengan standar deviasi 1.03. Sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,5 dengan standar deviasi sebesar 0,91.

Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen, yang mendapatkan pengajaran dengan penerapan gaya mengajar komando, memiliki rata-rata kemampuan gerak dasar

pukulan smash dalam permainan bulutangkis yang lebih tinggi, yaitu sebesar 3.7. Sedangkan kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan khusus, memiliki rata-rata kemampuan gerak dasar pukulan smash yang lebih rendah, yaitu sebesar 0.5.

Gaya mengajar komando adalah pendekatan pengajaran di mana peran guru sangat dominan dalam seluruh proses pembelajaran. Selama pembelajaran berlangsung, guru menjadi pusat kendali, di mana semua instruksi dan perintah berasal dari guru sepanjang pertemuan pembelajaran. Dengan kata lain, gaya mengajar komando dapat disebut sebagai gaya pengajaran berbasis perintah. Penerapan metode ini sangat tergantung pada kreativitas dan inisiatif guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Secara esensial, metode komando mengikuti teori belajar stimulus-respons, di mana stimulus atau rangsangan yang diberikan akan menghasilkan respons atau reaksi dari siswa. Siswa diajak untuk mengulangi serangkaian stimulus-respons yang telah dirancang dan disiapkan sebelumnya. Stimulus ini sepenuhnya direncanakan dan diberikan oleh guru, sementara siswa mengikutinya dengan melakukan respons berulang-ulang. Dalam penerapan metode ini, siswa dianggap sebagai objek yang merespons, sedangkan guru adalah subjek yang mengontrol proses pembelajaran.

Strategi pembelajaran komando adalah pendekatan pengajaran yang sepenuhnya bergantung pada peran guru. Tujuan utamanya adalah mencapai tingkat kinerja yang akurat dan terperinci. Guru mempersiapkan semua komponen pembelajaran, dan mereka memiliki tanggung jawab penuh serta mengambil inisiatif dalam proses pengajaran, serta memantau kemajuan signifikan dalam perkembangan peserta didik. Secara esensial, strategi atau gaya mengajar ini mencirikan diri dengan penyampaian penjelasan, demonstrasi, dan latihan. Biasanya, proses pembelajaran dimulai dengan penjelasan tentang gerakan yang akan dipelajari, kemudian peserta didik mengikuti dengan mencoba dan melaksanakannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan, dengan semua peserta didik dibimbing untuk mencapai tujuan yang sama.

Strategi pembelajaran komando memang umumnya terbukti efektif karena peserta didik dapat dengan cepat menyerap dan memahami informasi yang disampaikan, dan itulah mengapa peran guru sangat penting. Dalam mengajar dengan gaya komando, kunci utamanya adalah inisiatif dan kreativitas guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Hal yang paling esensial dalam penerapan strategi komando adalah memberikan penjelasan yang singkat dan langsung relevan, dengan penekanan pada memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin.

Penggunaan gaya mengajar komando pada saat mempelajari gerakan dasar smash bulutangkis memungkinkan terjadinya interaksi antara guru dan siswa, sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku dan penguasaan keterampilan motorik dasar tersebut. Dalam konteks ini, gaya mengajar komando lebih menitikberatkan peran guru, yang memiliki wewenang penuh dalam mengambil setiap keputusan selama proses pembelajaran. Peran guru melibatkan penjelasan atau demonstrasi model gerakan pukulan smash, yang mencakup tahap awal, inti, dan akhir gerakan, sehingga peserta didik dapat memahami dan mencoba untuk mengikuti contoh gerakan yang telah ditunjukkan. Selanjutnya, guru akan mengevaluasi setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, dengan memperhatikan pemahaman yang telah diperoleh melalui praktik gerakan tersebut. Selama proses pembelajaran, peserta didik juga diharapkan mendengarkan komando atau merespons saat ada perintah dari guru.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menyarankan bahwa penggunaan gaya mengajar komando dapat meningkatkan keterampilan dasar smash. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima instruksi preskriptif tiga kali seminggu selama kurang lebih dua bulan. Namun kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mempunyai keterampilan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar komando memiliki dampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar pukulan smash dalam permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 1 Manado.

Daftar Pustaka

Ahmad Rusly, 2001. *Perencanaan dan Desain Kurikulum dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdikbud, DJPT P2LPTK

- Aksan Hermawan, Mahir Bulutangkis. Nuansa Cedekia. Bandung. 2013.
- Anonim. Gaya Mengajar Penjas. <http://ubay-thereds.blogspot.co.id/2011/04/gaya-mengajar-penjas.html>, diakses tanggal 14 Maret 2022.
- Arief Aksan. Metode/Gaya Mengajar Dalam Penjas. Diakses melalui <https://blogspot.com>. 2022.
- Haryanta Agung Tri dan Eko Sujatmiko. 2012. Memuat Istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan, Definisi Ringkas, Disertai Penjelasan Tambahan, Dilengkapi Aneka Tabel dan Denah Lapangan Olahraga. Surakarta, PT. Aksarra Sinergi Media.
- Johnson M.L., 1984. Bimbingan Bermain Bulutangkis. Jakarta. Mutiara Sumber.
- Lengkong, J., Sengkey, A.R.J. and Paat, S., 2023. Pengaruh Penerapan Metode Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Pada Pasing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP N 1 Remboken. *JURNAL OLYMPUS*, 4(1), pp.125-133.
- Lolowang, D., Rakian, S. and Podung, B.J. 2023 'The Influence Of Application Of Command style Improves School Students Freestyle Swimming Learning Outcomes', pp. 67–78.
- Lolowang, D.M., 2022, December. The Effect of the Application of the Teaching Command Method on the Basic Movement Ability of Underhand Passing in the Volleyball Game by Rosa de Lima Tondano Catholic High School Students. In International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022) (pp. 126-132). Atlantis Press.
- Lutan Rusli, 2001. Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan Rusli. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D-III. Depdiknas.
- Lutan Rusli. 2003. Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga. Jakarta. Koni.
- Mautang, T., Lolowang, D. and Tamuntuan, M., 2023. Pengaruh Metode latihan power dan kecepatan otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter putra pada jurusan pendidikan olahraga. *JURNAL OLYMPUS*, 4(1), pp.1-9.
- Pujianto dkk, 1992. Dasar Bermain Bulutangkis, Jakarta, Intan Klaten,
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta. Prenada Media Group. Jakarta.
- Subardjah Herman, 2001. Bulutangkis. Yogyakarta. Depdikbud.
- Sugiyono, 2011. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta,
- Supandi, 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Depdikbud,
- Tohar, 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis, Depdikbut, Jakarta, Dirjend.
- Wibowo Muhammad Arif. 2010. Upaya Pembelajaran Lempar Lembing Langkah Jingkat Berdasarkan Motivasi dan Prestasi Belajar Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XC SMK Muhammdiyah 1 Turi. Laporan Penelitian. Yogyakarta. UNY.
- Wibowo, D.H.S. Sulistianta, H. Peningkatan Gerak Dasar Passing Permainan Sepak Bola Dengan Alat Modifikasi dan Alat Bantu. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*. 2014. 2 (4)