

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pada riset inilah, peneliti menerapkan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, hal inilah searah pada gagasan Sugiyono (2012, hlm 112) desain penelitian eksperimen meliputi *Pretest-Posttest Control Group Design*. Melalui pemakaian desain inilah, kelompok eksperimen ataupun kontrol mempunyai kesamaan cirinya, dikarenakan terambil dengan acak (*random*) oleh populasi yang homogen. Pada desain inilah, diawali 2 kelompok diberikan pretest pada tes yang sama. Lalu kelompok eksperimen diperlakukan khusus yakni pembelajaran memakai model permainan *jumping circle*, sementara itu kelompok kontrol diperlakukan seperti umumnya yakni memakai model permainan lompat jauh biasa. Usai diberikannya perlakuan untuk 2 kelompok pada tes yang sama, menjadi tes akhir (*post-test*) lalu dilakukanlah perbandingan, demikian pula untuk hasil tes awal pada tes akhir untuk tiap kelompok.

Desain penelitian yang dipakai ialah *pretest-posttest control group*:

Gambar 3.1
Desain Pretest-Posttest Control Group
Sumber: (Sugiyono, 2012)

Kelompok		Pretest	Perlakuan	Posttest
K.Eksperimen (R)	R	O ₁	X	O ₂
K.Kontrol (R)	R	O ₃		O ₄

Keterangan:

R = kelompok eksperimen serta kelompok kontrol siswa SD yang terambil dengan *simple purposive*.

O₁ dan O₃ = kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saling diberikan pretes agar diketahuinya hasil belajar siswa.

X = perlakuan berbentuk pembelajaran memakai model permainan *jumping circle* untuk kelompok eksperimen.

- O₂ = *post-test* untuk kelompok eksperimen usai diberinya pembelajaran memakai model permainan *jumping circle*
- O₄ = *post-test* untuk kelompok kontrol yang diberi pembelajaran seperti umumnya yakni memakai model lompat jauh biasa

Riset ini mempunyai tujuan agar mengamati meningkatnya motorik siswa autis dengan permainan *jumping circle* untuk sampel yang sudah dipilih. Agar diketahuinya variabel tersebut, penulis memakai desain *Quasi Experiment* ini.

3.2 Partisipan

Proses pemilihan partisipan memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, yaitu untuk meningkatkan kemampuan motorik pada anak autis di sekolah dasar inklusif. Pengambilan partisipan dilihat dari kurikulum sekolah yang dimana siswa berkebutuhan khusus dari kelas 1-4 yang baru diperkenalkan pembelajaran atletik melalui permainan *jumping circle*. Hal ini peneliti ingin mengetahui peningkatan motorik siswa autis melalui permainan *jumping circle* di sekolah dasar inklusif yaitu SDN 1 Pataruman, SDN 2 Pataruman, SDN 3 Pataruman, SDN 4 Pataruman yang berjumlah 28 siswa. Hal ini peneliti menyesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan diberikan pada saat penelitian, karena penerapan materi tersebut harus menyesuaikan dengan kurikulum pembelajaran yaitu pembelajaran atletik yang harus di terapkan dikelas.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Berdasar Sugiyono (2016, hlm. 80) Populasi ialah area generalisasi dengan meliputi objek yang memiliki sejumlah kualitas serta karakteristik dan diberlakukan peneliti yang kemudian dipelajarinya hingga dibuatlah simpulannya. Sedangkan menurut Nuha (2017, hlm. 70) “populasi merupakan sekumpulan elemen yang memiliki karakteristik dari bidang-bidang untuk diteliti”.

Berdasarkan pengertian tersebut populasi yang digunakan pada populasi dari riset disini adalah semua siswa siswi sekolah dasar inklusif dengan jumlah 28 orang yang berada di SDN 1 Pataruman, SDN 2 Pataruman, SDN 3 Pataruman, SDN 4 Pataruman.

3.3.2 Sampel

Teknik mengambil sampel yang dipakai pada riset disini ialah memakai teknik *purposive* sampling. *Purposive* sampling ialah teknik menentukan sampel namun dilakukanlah sejumlah pertimbangan Sugiyono (2016, hlm. 85) Alasan memakai teknik *purposive* sampling dikarenakan sesuai pada riset kuantitatif, ataupun riset yang tidak perlu menerapkan generalisasi (Sugiyono, 2016).

Sampel yang diambil di penelitian ialah seluruh siswa-siswi sekolah dasar inklusif dengan jumlah 28 orang yang berada di SDN 1 Pataruman, SDN 2 Pataruman, SDN 3 Pataruman, SDN 4 Pataruman.

Tabel 3.2 Daftar Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah Dasar	Jumlah Siswa
1.	SDN 1 Pataruman	2
2.	SDN 2 Pataruman	13
3.	SDN 3 Pataruman	6
4.	SDN 4 Pataruman	7
Jumlah		28

Tabel 3.3

Kelompok	Eksperimen	kontrol
	15	13

Tabel 3.4

Jenis Kelamin		Frequency
Kelompok Eksperimen	Perempuan	8
	Laki-Laki	7
Kelompok Kontrol	Perempuan	7
	Laki-Laki	6

Tabel 3.5

Usia		Frequency
Kelompok Eksperimen	7 Tahun	5
	8 Tahun	8
	9 Tahun	2
Usia		Frequency
Kelompok Kontrol	7 Tahun	5
	8 Tahun	5
	9 Tahun	3

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Nurhasan dalam Kamaludin (2015, hlm. 35) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu: "Suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data dengan menggunakan tes, diukur dengan menggunakan *motor ability*.

Pada tahap pengukuran dan pengumpul data ini peneliti telah memodifikasi bentuk tes dan alat ukur yang sesuai, penelitian ini sebelumnya dikonstruksi pada pendapat ahli (*Judgment Expert*) pada tahapan ini instrument dikonsultasikan kepada ahli untuk diketahui layak atau tidaknya instrument yang akan di uji cobakan. Sugiyono (2016, hlm. 177) "Dalam hal ini setelah instrumen dikontribusikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikontribusikan dengan ahli". Instrumen yang akan di uji cobakan di konsultasikan kepada Bapak Hanu Resinurjati P, S.Pd sebagai guru PJOK disabilitas di SPLB-C YPLB Bandung. Setelah di kontribusikan pegujian validitas maka valid diaplikasikan dengan anak autis.

3.5 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Sugiyono (2013). Dalam penelitian kuantitatif, jenis-jenis instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi, kuesioner (angket), dan tes hasil belajar. Dalam penelitian ini lembar observasi dan tes hasil belajar yang digunakan sebagai instrumen dengan menggunakan penilaian tes *motor ability* diukur dengan menggunakan rubrik yang dikutip Pertiwi & Kartiko (2022).

Tabel 3.5
Rubrik Penilaian

No.	Indikator	Kriteria	Deskripsi
1.	Peserta didik melakukan lompat kedepan, lompat ke belakang dan kesamping	4	Peserta didik melakukan gerakan melompat ke depan dan belakang
		3	Peserta didik melakukan gerakan melompat ke samping
		2	Peserta didik memperhatikan instruksi dengan bantuan
		1	Peserta didik tidak memperhatikan Ketika diberikan intruksi
2.	Peserta didik berjalan mengontrol gerakan	4	Peserta didik dapat mengoordinasi gerakan sangat baik
		3	Peserta didik dapat mengoordinasi Gerakan dengan bantuan
		2	Peserta didik dapat mengoordinasi Gerakan beberapa saat
		1	Peserta didik tidak dapat mengoordinasi gerakan
3.	Peserta didik dapat mengambil bola dengan cepat	4	Peserta didik mengambil semua bola dengan baik
		3	Peserta didik mengambil bola dengan baik dengan lambat

		2	Peserta didik hanya mengambil beberapa bola
		1	Peserta didik dibantu mengambil bola
4.	Peserta didik dapat melompat dan pendaratan dengan dua kaki	4	Peserta didik lompat dan mendarat dengan dua kaki
		3	Peserta didik lompat dan mendarat dengan satu kaki
		2	Peserta didik lompat dengan cara dibantu
		1	Peserta didik tidak lompat dalam ban
5.	Peserta didik dapat melempar membawa dan memasukan bola ke keranjang	4	Peserta didik dapat membawa bola satu persatu
		3	Peserta didik dapat melempar bola kepada sasaran
		2	Peserta didik dapat melakuka dengan bantuan
		1	Peserta didik tidak dapat melakukan gerakan

Sumber : (Pertiwi&kartiko, 2022)

3.6 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah riset eksperimen pada dasarnya sama dengan jenis penelitian yang lain, adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan:

a. Menentukan judul penelitian, kemudian meneliti masalah yang akan dipecahkan

yaitu tentang pendekatan pembelajaran permainan *jumping circle* pada kemampuan anak. Serta membuat kesepakatan dengan dosen pembimbing

b. Setelah mendapatkan kesepakatan mengenai judul penelitian, kemudian melakukan studi pendahuluan, melaksanakan proposal penelitian.

c. Kemudian judul penelitian sebenarnya ditetapkan dan kembali menyusun kajian kajian, metode dan instrumen penelitian yang selalu dikonsultasikan dengan dosen pembimbing skripsi satu dan pembimbing skripsi dua.

2. Tahap Pelaksanaan:

a. Pelaksanaan *Pre-test*

Putri Ashani Aprilianti, 2024

PENINGKATAN MOTORIK SISWA AUTIS MELALUI PERMAINAN JUMPING CIRCLE

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pelaksanaan ini dilaksanakan di SDN 1 Pataruman, SDN 2 Pataruman, SDN 3 Pataruman, SDN 4 Pataruman.

b. Memberikan *treatment* menggunakan *motor ability*

Waktu penelitian pengambilan *treatment* dilaksanakan selama empat minggu dengan perlakuan eksperimen sebanyak 14 kali pertemuan yang dilakukan tiga kali dalam seminggu, Melaksanakan *treatment* sebanyak 14 kali pertemuan ini diadopsi dari (Teori Metzler, 2005) Yang menyatakan bahwa “Perlakuan yang cukup efektif dilakukan minimal sebanyak 14 kali perlakuan”.

c. Melaksanakan *Post-Test*

Setelah dilakukan perlakuan maka langkah selanjutnya yaitu memberikan post-test untuk kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* atau perlakuan.

3.7 Analisis Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai mean, maximum, minimum dan *Standard Deviation* (Darajat dan Abdul Jabar, 2018. hlm.99). Tahapan ini diuji menggunakan pengukuran statistik program IBM SPSS versi 25 dengan langkah sebagai berikut:

- Buka aplikasi SPSS versi 25
- Masukkan data
- Klik *Analyze – Descriptive Statistics – Descriptive*
- Klik dan pindahkan ke kotak *variable* lalu klik ok

3.7.2 Uji Normalitas

Pada riset inilah, digunakanlah uji *Shapiro-wilk* sebagai pengujian normalitasnya, yakni metode yang dipakai bagi sampel berjumlah kecil. Pada riset inilah, subjek penelitiannya berjumlah 28 orang. Maka pengujian normalitas memakai *Shapiro-wilk* sangat tepat bagi penelitian ini.

Guna memudahkan pengujiannya, peneliti memakai aplikasi SPSS Versi 16 guna menganalisis normalitas instrumen ini. Dasar untuk mengambil putusan untuk

pengujian ini ialah:

- a. Jikalau sig. (signifikansi) $< 0,05$, artinya data terdistribusikan tidak normal.
- b. Jikalau sig. (signifikansi) $> 0,05$, artinya data terdistribusikan normal.

Untuk riset inilah, pengujian normalitas terhitung memakai pengujian *one sample Shapiro-wilk* bertaraf sig. 0,05. Pengujian normalitas diterapkan melalui aplikasi SPSS versi 16.

3.7.3 Uji Validitas

“Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti.” (Sugiyono, 2016, hlm 361). Menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan validitas adalah “jika instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang digunakan untuk mendapat data itu valid sehingga valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur” (Sugiyono dalam riduwan 2015, hlm, 97).

3.7.4 Uji Homogenitas

Berdasar Priyatno, homogenitas dipakai agar diketahuinya sejumlah varian di populasi mempunyai kesamaan ataupun tidak. Sebagai kriteria pengujiannya, jikalau skor sig. $> 0,05$ berarti bisa diartikan bahwasannya varian dari dua ataupun lebih kelompok ialah sama, hal ini juga berlaku untuk sebaliknya. Pada riset inilah, pengujian homogenitas terhitung memakai *one way anova* dibantu oleh aplikasi SPSS versi 16.

Homogenitas dipakai agar diketahuinya sejumlah varian di populasi mempunyai kesamaan ataupun tidak. Sebagai ketentuan ujinya, jikalau skor sig. $> 0,05$ disimpulkanlah varian dari 2 ataupun lebih kelompok ialah sama, yang berlaku pula untuk sebaliknya. Pengujian homogenitas dilaksanakan usai diperolehnya data *pre-test* serta *post-test* dari sampel penelitian.

Dalam riset inilah, pengujian homogenitas terhitung memakai *one way anova* dengan aplikasi SPSS (*Statistical Packege for Social Science*)

3.7.5 Uji Beda (T-Test)

Uji beda T-Test digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua variabel. Uji beda atau T-test dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan dua *mean* dari dua sampel dengan asumsi data berdistribusi normal dan uji *Independent t-test* untuk membandingkan hasil data kedua kelompok, agar diketahui apakah terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol melalui *pre-test* dan *post-test* dengan penentuan nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 Ditolak dan H_a Diterima dan jika signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Serta perhitungan perbandingan T_{hitung} dan T_{tabel} , “jika $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak” (Darajat dan Abdul Jabar, 2018. hlm.149). Rumus ini menggunakan pengujian sistematis dengan software SPSS sebagai berikut:

- Buka aplikasi SPSS versi 25
- Masukkan data berupa skor atau angka
- Kemudian klik *Analyze* pada bar
- Lalu klik *compare means*
- Pilih *Paired Samples T test*
- Lalu masukan data pada tabel *Paired Samples T test* dan klik ok
- Untuk *independent t-test* klik *Independent Sample T test* dan klik ok

3.7.6 Uji N Gain Score

Uji *Normalized gain* (N-gain Score) bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode dalam penelitian menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol. *Gain score* merupakan selisih antara nilai *post-test* dan *pre-test* (M. Oktavia & Prasasty, 2019). Menurut Raharjo (2019) uji *N-gain score* dapat digunakan ketika ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* melalui uji *paired sample t-test*. Jadi pengujian ini merupakan cara paling mungkin dilakukan untuk mengukur peningkatan sejauh mana target tercapai dari *pre-test* hingga target hasil belajar setelah *posttest*. Pengaplikasian rumus N-gain Score menggunakan SPSS versi 25. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Sumber: Meltzer (2002)

$$N - Gain (g) = \frac{Skor Posttest - Skor Pretest}{Skor Ideal - Skor Pretest}$$

Gambar. 3.5.1 Rumus N-Gain Score

Setelah diketahui hasil *N-gain score* maka dapat diketahui pula tafsiran efektivitas dan kriteria indeks nya menurut Meltzer (2002) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kriteria Indeks N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 < g \leq 0,7$	Sedang
$g \leq 0,3$	Rendah

Tabel 3.6 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain Scor

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
>76	Efektif

3.7.7 Teknis Analisis Data

Teknik Analisis data penelitian ini menggunakan observasi dan tes:

1. Observasi

Observasi digunakan sebagai penunjang dalam melaksanakan riset, teknik ini digunakan untuk mengamati bagaimana tingkatan keberhasilan strategi pembelajaran yang hendak diterapkan sepanjang proses pembelajaran pada kelas eksperimen.

Hasil observasi dicatat dalam format catatan observasi yaitu pada table penilaian dengan cara membubuhkan tanda ceklis pada masing-masing aspek disesuaikan dengan kriteria penilaian yang telah ditentukan.

2. Tes

Setelah dilakukan observasi maka selanjutnya dilakukan tes dengan menggunakan instrument *barrow motor ability*, untuk mendapatkan data yang diperoleh. Selain itu analisis tes ini digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa dengan pembelajaran permainan *jumping circle* serta membandingkan hasil yang diperoleh.

Tabel 3.6
Perencanaan Pembelajaran

Pertemuan	Eksperimen	Kontrol
Hari 1	Materi Pembelajaran: Jumping circle Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: Peluit, cones, ban motor, keranjang, bola kecil 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' Membawa bola dari kerajang, melompat ke dalam lingkaran berlari zig-zag dan menaruh kembali bola ke dalam kerajang 10' Penutup	Materi Pembelajaran: Jumping circle Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: Peluit, cones, ban motor, keranjang, bola kecil 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' Membawa bola dari kerajang, melompat ke dalam lingkaran berlari zig-zag dan menaruh kembali bola ke dalam kerajang 10' Penutup
Hari 2	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor	Durasi: 2 x 30 menit

	<p>Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: kertas gambar kaki 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' melompat ke depan 10' Penutup</p>	<p>5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 3	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: kertas gambar kaki 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' melompat ke belakang 10' Penutup</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 4	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: kertas gambar kaki 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' melompat kesamping 10' Penutup</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 5	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: peluit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' Teknik permainan kekeretaan 10' Penutup</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 6	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: peluit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' berjalan diatas garis 10' Penutup</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 7	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit</p>

	Peralatan: peluit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' permainan monster jahar 10' Penutup	5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan
Hari 8	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: peluit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' membawa cones dengan cepat 10' Penutup	Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan
Hari 9	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: peluit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' lompat kardus 10' Penutup	Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan
Hari 10	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: cones 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' lari zig-zag 10' Penutup	Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan
Hari 11	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: bola da keranjang 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' chest pass 10' Penutup	Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan
Hari 12	Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit	Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan

	<p>Peralatan: bola da keranjang 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' permainan bola warna warni 10' Penutup</p>	<p>10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 13	<p>Materi Pembelajaran: Gerak Lokomotor Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: bola da keranjang 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' lari bolak balik memindahkan bola 10' Penutup</p>	<p>Durasi: 2 x 30 menit 5' Pembukaan 10' Pemanasan 20' Teknik dasar 20' lompat jauh 5' penutupan</p>
Hari 14	<p>Materi Pembelajaran: Jumping circle Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: Peluit, cones, ban motor, keranjang, bola kecil 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' Membawa bola dari keranjang, melompat ke dalam lingkaran berlari zig-zag dan menaruh kembali bola ke dalam kerajang 10' Penutup</p>	<p>Materi Pembelajaran: Jumping circle Durasi: 2 x 30 menit Peralatan: Peluit, cones, ban motor, keranjang, bola kecil 5' Pembukaan 10' Pemanasan 35' Membawa bola dari kerajang, melompat ke dalam lingkaran berlari zig-zag dan menaruh kembali bola ke dalam kerajang 10' Penutup</p>