PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LARI 100 METER DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2014

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

SUPRIYANTO
NPM: 13.1.01.09.0431P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SUPRIYANTO
NPM : 13.1.01.09.0431P

Dengan Judul :

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LARI 100 METER DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2014

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.**
NIDN. 000404086001	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SUPRIYANTO
NPM : 13.1.01.09.0431P

Dengan Judul :

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LARI 100 METER DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2014

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or _____
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

UNIVERSITAS NUSANTARA FKIP PGRI KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LARI 100 METER DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2014

SUPRIYANTO
NPM: 13.1.01.09.0431P

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari proses kegiatan belajar mengajar peneliti mengamati terdapat berbagai permasalahan yang timbul dan mengakibatkan hasil belajar yang dikuasai siswa hanya mencapai 60% dari hasil maksimal yang seharusnya dikuasai. Hal-hal permasalahan berikut di atas disebabkan karena siswa banyak yang kurang antusias terhadap materi atletik khususnya lari 100 meter, sehingga dengan dimikian peneliti menggunakan model pembelajaran dimodifikasi permainan agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan dengan lancar, baik dan lebih optimal untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dan juga lebih menyenangkan dan mengarah ke teknik lari cepat. Sehingga peneliti mengangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan penguasaan teknik lari 100 meter dengan menggunakan modifikasi permainan pada siswa putra SMPN 6 Kediri Tahun 2014. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lari 100 meter pada siswa putra SMPN 6 Kediri Tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan diberikan perlakuan. Sedangkan desain yang digunakan adalah desain *control group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014- 2015 diambil sebanyak 2 kelas yang berjumlah 70 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes tolak peluru gaya menyamping dan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan modifikasi alat. Analisis data yang digunakan adalah *t-test*, dimana modifikasi alat (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 4,71. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada peningkatan penguasaan teknik dasar lari 100 meter dengan menggunakan modifikasi permainan siswa putra SMPN 6 Kediri tahun 2014 dapat diterima.

Kata kunci : *Peningkatan,Teknik Dasar Lari 100 meter,Modifikasi Permainan*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dikatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan kata lain pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Oleh karena itu proses pendidikan akan berusaha mengembangkan seluas-luasnya potensi individu sebagai sebuah elemen penting untuk mengembangkan dan mengubah masyarakat (*agent of change*) yang dilakukan melalui pemberian bimbingan, pengajaran, pelatihan, dan motivasi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses keseluruhan yang mempunyai tujuan dalam pembentukan kognitif, afektif, psikomotor dan fisik seseorang. BSNP (2006:512) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan

sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memeliharan kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal baik jenjang SD/MI, SMP/Madrasah Tsanawiyah (MTs), SMA/Madrasah Aliyah (MA). Pada jenjang SMP/MTs Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut BSNP (2006:513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan

Dalam aplikasi yang ada pada proses pembelajaran itu semua tertuang pada Standar Kompetensi: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dan dengan Kompetensi Dasar: 1.3 Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama , toleransi ,percaya diri,keberanian, menghargai dan,bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

Pada pembelajaran Penjasorkes pada usia anak-anak SMP, khususnya siswa SMPN 6 Kediri lebih menyukai bentuk materi permainan misal : sepak bola, bola basket, bola voli atau futsal, sedangkann untuk materi atletik sebagian besar siswa SMPN 6 Kediri tidak begitu antusias. Pada pembelajaran atletik nomor lari 100 meter dengan model pembelajaran yang senestinya tanpa adanya variasi model pembelajaran hasilnya tidak begitu baik, ini dapat dilihat dari hasil tes lari 100 meter. Ini disebabkan siswa tidak bisa menguasai teknik dasar lari 100 meter mulai dari strat, gerakan lari maupun masuk finish, kalu ada yang baik dikarenakan bakat alam atau bawaan dari anak itu sendiri.

Dari proses kegiatan belajar mengajar yang tertuang di dalam standar kompetensi diatas peneliti mengamati terdapat berbagai permasalahan yang timbul dan mengakibatkan hasil belajar yang dikuasai siswa hanya mencapai 60%

dari hasil maksimal yang seharusnya dikuasai. .

Sehingga dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan pengaruh penggunaan modifikasi permainan untuk meningkatkan tingkat pengusaan teknik dasar lari 100 meter siswa putra SMPN 6 Kediri .

II. METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Yang dimaksud dengan eksepimen semu adalah penelitian ini menguji tentang hubungan sebab-akibat. "Apakah suatu variabel (variabel bebas) menyebabkan hasil pada variabel (terikat)" (Kerlinger & Lee, 2000). Peneliti memberikan perlakuan atau tindakan tertentu dalam waktu tertentu pada variabel bebas. Untuk itu peneliti membutuhkan sekelompok siswa dan guru akan memberikan balikan secara langsung apabila siswa memberi jawaban atau respon yang benar dari pertanyaan yang di ajukan.

2. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tentang masalah pembelajaran, sehingga harus memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh siswa. Sehingga semua siswa mendapatkan kesempatan dan pengalaman belajar yang sama.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes. Upaya peningkatan hasil belajar lari 100 meter menggunakan modifikasi permainan siswa putra SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014-2015. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif, psikomotorik, dari hasil pengamatan dan observasi. Data hasil belajar siswa ada juga data aktifitas siswa.

Sebelum melaksanakan proses penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei untuk mengetahui keadaan nyata di lapangan. Diperoleh data pada pelaksanan, proses pembelajarannya kurang efektif, dimana pada saat proses pembelajaran guru menggunakan model pembelajaran semestinya yaitu lanmgsung ke teknik dasar lari 100 meter, sehingga pembelajaran lari 100 meter hasilnya kurang maksimal dan siswa banyak yang tidak aktif dalam proses pembelajaran, hal ini bisa dilihat berdasarkan hasil evaluasi kepada siswa dengan data sebagai berikut: (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik start, dimana cara meletakkan kaki dan tangan masih salah, (2) 50% atau 19 siswa

melakukan kesalahan dalam sikap gerkan lari, dimana masih banyak ayunan tangan dan tumpuan telapak kaki salah, (3) 68,42% atau 26 siswa melakukan ksalahan pada teknik mengangkat paha dan pandangan mata, (4) 44,73% atau 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir yaitu masuk finish, dimana masih belum melakukan gerkan badan atau kecepatan dikurangi. Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagaian besar siswa melakukan kesalahan dalam melakukan teknik lari 100 meter dimana masih melakukan gerakan start, ayunan tangan dan kecepatan masuk finish salah atau belum benar.

Dari identifikasi masalah dan analisis yang telah dilakukan melalui diskusi oleh peneliti dan teman Guru penjaskes dengan kolaborasi, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan teknik lari 100 meter dengan permainan modifikasi pada siswa putra SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014-2015.

Setelah melakukan survei peneliti memberikan materi pada pertemuan berikutnya untuk mencari data dengan mengambil 2 kelas untuk diteliti dengan tujuan untuk perbandingan antara siswa eksperimen dan siswa control agar lebih mudah untuk mengolah data dalam penelitian ini. Dan penelitian ini dilaksanakan 2 x pertemuan dengan uraian kegiatan di bawah ini :

1. **Pertemuan I**

Pada pembelajaran lari 100 meter guru pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi memberikan contoh gerakan (*modelling*) secara keseluruhan dari gerakan lari 100 meter, setelah itu siswa ditugasi untuk berlatih meniru contoh guru. Berdasarkan hasil observasi, (1) 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik start, (2) 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap lari, (3) 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik mengangkat paha dan pandangan mata, (4) 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir atau masuk finish.

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagaian besar siswa kurang aktif dan dalam proses pembelajaran sehingga pada tahap evaluasi banyak mengalami kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik lari 100 meter

dimana melakukan kesalahan dalam melakukan teknik lari 100 meter yaitu melakukan gerakan start, ayunan tangan dan kecepatan masuk finish dikurangi.

Setelah diberi tindakan pada pertemuan 1 mengalami peningkatan, karena dengan permainan siswa diajak belajar sambil bermain, hal ini penting sekali mengingat tidak semua siswa suka dengan olahraga atletik nomor lari 100 meter, hasil evaluasi pertemuan 1 dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada pertemuan 1 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50% menjadi 35,89%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 68,42% menjadi 50,57%, pada sikap akhir persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 55,27% menjadi 34,66%.

Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan. Peningkatan tersebut diakibatkan karena siswa tidak sadar dengan melakukan permainan itu siswa diajak sambil belajar teknik lari 100 meter. Permainan juga meningkatkan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada refleksi awal.

Tteknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan gerakan lari cepat sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga lari 100 meter.

Selain pendekatan permaian pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternative dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

2. Pertemuan II

Dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada pertemuan 2 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 35,89% menjadi 9,06%, pada saat menolak persentase kesalahan yang

dilakukan siswa dari 50,57% menjadi 24,39%, pada sikap akhir persentase yang dilakukan siswa dari 34,66% menjadi 11,14%. Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan.

Peningkatan yang terjadi pada pertemuan 2 ini akibat permainan yang diberikan kepada siswa disesuaikan dengan permainan yang paling disukai siswa yaitu permainan kucing tikus dan hijau hitam. Permainan ini memberikan siswa semakin aktif dalam melakukan proses pembelajaran, sehingga teknik yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan siswa sambil melakukan permainan. Pembelajaran adalah usaha membuat seseorang belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya. Dengan melakukan permainan kejar-kejaran dengan permianan kucing tikus dan hijau hitam maka siswa akan kompetitif dan semakin tertantang untuk mengejar lawan secepatnya untuk ditangkap. Sehingga pemebelajaran akan lebih menyenangkan.

Dari pelaksanaan pembelajaran lari 100 meter pada model modifikasi permainan sudah ada peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan lari 100 meter, semua siswa telihat senang dan aktif mengikuti pembelajaran. Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Permainan modifikasi sesuai untuk pembelajaran teknik dasar lari 100 meter.
2. Pembelajaran lari 100 meter dengan permainan modifikasi akan memberi kemudahan siswa menguasai teknik dasar lari 100 meter.
3. Jenis-jenis permainannya yaitu: (1) permainan kucing tikus, (2) permainan hijau hitam (3) permainan estafet bola kecil secara beregu .
4. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter dengan menggunakan permainan modifikasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teori dan didukung adanya analisis hasil

penelitian serta mengacu pada perumusan masalah yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka ditentukan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

a. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara modifikasi permainan dengan model pembelajaran sesungguhnya terhadap hasil belajar lari 100 meter, terlihat dari efek faktor A: $F_{obs} > F_{\alpha}$ atau 0,000 > 4,000 sehingga H_{0A} diterima.
b. Tidak terdapat perbedaan pengaruh modifikasi permainan terhadap penguasaan teknik lari 100 meter. Hal tersebut berdasarkan efek faktor B: $F_{obs} > F_{\alpha}$ atau 0,000 > 3,150 sehingga H_{0B} diterima.
c. Tidak ada interaksi antara modifikasi permainan terhadap hasil belajar lari 100 meter, yaitu berdasarkan kombinasi efek faktor A dan B terhadap variabel terikat atau 0,000 < 3,150 sehingga H_{0AB} diterima.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, 2010. *Penelitian Pendidikan.* Yogyakarta : Lilin Persada Press.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Budiyono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Budiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Depdiknas, (2006) *Karakteristik Peserta Didik.*

Desminta. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Djamarah, Saiful Bahri.1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.

Djumidar. 2005. *Dasar-Dasar Atletik.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program D-2 Penjas FKIP Universitas Sebelas Maret.

Hurlock, E,B. 1991. *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Terjemahan Meitasari

Tjandrasa, Muslichah Zarkasih dan Agus Dharma. Jakarta: Eralangga

Jarver, Jess. 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pionir Jaya.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Moch. Soebroto, M.Ed. 1982. Tuntunan Mengajar Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Dirjen LPSPO. Jakarta: Proyek Pembinaan Organisasi Aktivitas Olahraga Massal.

Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik.* Klaten : Intan Pariwara.

PASI, (1995) *Peraturan perlombaan atletik.*

Pedoman Guru, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta : Erlangga.

Purnomo, Eddy & Dapan, 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.

Sidik, Dikdik Zafar, 2010. *Mengajar dan Melatih Atleti*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Sugiyono. 2010. *Metode Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutikno, Sobry, 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Lombok : Holistica.

Toto, S. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Taktis.* Jakarta: Depdiknas.

Yoyo Bahagia. 2010. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga, Jakarta.