

## Model Latihan Gerak Dasar Handstand Roll Pada Atlet Club Idola Gymnastic Lampung

Febila Sinta Putri<sup>1\*</sup>, Heru Sulistianta<sup>2</sup>, Joan Siswoyo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Lampung, email : [febilasintiaputri3@gmail.com](mailto:febilasintiaputri3@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Lampung, email : [herusulistianta123@gmail.com](mailto:herusulistianta123@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Lampung, email : [joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id)

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Kata Kunci:</b> <i>Handstand Roll, Research &amp; Development, Gymnastic</i></p>	<p>Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk buku yang berupa model pembelajaran gerak dasar <i>handstand roll</i>, menyempurnakan sarana pembelajaran menggunakan media buku agar lebih mudah dipahami dan dimengerti segala kalangan khususnya di <i>Club Idola Gymnastic</i> Lampung dan memberikan pemahaman dengan baik kepada atlet agar dapat mempelajari gerakan dasar <i>handstand roll</i> secara mandiri. Metode penelitian yang digunakan yaitu (R&amp;D) <i>Research &amp; Development</i> ini memiliki sepuluh langkah dalam penelitiannya, antara lain : (1) <i>Research and information collecting</i> (2) <i>Planning</i> (3) <i>Development of the preliminary from of product</i> (4) <i>Preliminary field testing</i> (5) <i>Main product revision</i> (6) <i>Main field test</i> (7) <i>Operational product revision</i> (8) <i>Operational field testing</i> (9) <i>Final produk</i> (10) <i>Dissemination and implementation</i>. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet <i>Club Idola Gymnastic</i> Lampung Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu ahli senam 88,57%, ahli pembelajaran 90%, ahli bahasa 80%, ahli media 82,85%. Hasil perhitungan rata-rata dari keempat ahli adalah sebesar 85,36%, sehingga model latihan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam menunjang proses latihan <i>handstand roll</i>.</p>
<p><b>Keywords :</b> <i>Handstand Roll, Research &amp; Development, Gymnastic</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>The objectives to be achieved in this study are to produce a book product in the form of a basic handstand roll movement learning model, to improve learning facilities using book media so that it is easier to understand and understood by all groups, especially at the Lampung Gymnastic Idola Club and to provide a good understanding to athletes so that they can learn the basic handstand roll movements independently. This research method used is (R&amp;D) Research &amp; Development has ten steps in its research, including: (1) Research and information collection (2) Planning (3) Initial product development (4) Preliminary field trials (5) Main product revision (6) Main testing field (7) Operational product revision (8) Operational field trials (9) Final product (10) Socialization and implementation. The subjects in this study were athletes at the Lampung Gymnastic Idola Club. The results obtained from this study were gymnastics experts 88.57%, learning experts 90%, language experts 80%, media experts 82.85%. The average calculation results from the four experts were 85.36%, so this training model was declared valid and feasible to be used in supporting the handstand roll training process.</i></p>
	<p><i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA</a> license.</i></p> 

**Penulis Korespondensi:**

Febila Sintia Putri  
 Program Studi Pendidikan Jasmani  
 Universitas Lampung, Indonesia  
 Email: [febilasintiaputri3@gmail.com](mailto:febilasintiaputri3@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memujudkan. suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan pengelolaan pendidikan dilaksanakan secara terdesentralisasi. Globalisasi menuntut penyelenggaraan pendidikan yang demokratis dan akun tabel untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional sehingga dapat bersaing dengan hasil pendidikan negara-negara maju.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pemerintah sangat memperhatikan kualitas sumber daya manusia, salah satu cara yaitu dengan memberikan sarana dan prasarana pendidikan, peningkatan mutu para pendidiknya melalui latihan, kursus, dan seminar loka karya baik tingkat daerah maupun nasional. Ngadino(2014:1) salah satu upaya pemerintah untuk mewujudkan cita-cita di atas dilakukan dengan menetapkan standar-standar nasional pendidikan. standar nasional pendidikan di antaranya setandar isi dan setandar kopetensi lulusan yang dapat dijadikan acuan bagi sekolah untuk menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan. Melalui lembaga pendidikan dalam proses mempengaruhi peserta didik akan menimbulkan perubahan secara bertahap dan meneluruh ke arah peningkatkan kualitas manusia di Indonesia, agar berfungsi dalam kehidupan masyarakat. untuk mewujudkan tujuan pendidikan baik formal maupun non formal, salah satunya melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum sekolah. mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “Membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” Dari berbagai bentuk dan amcaman kegiatan pendidikan jasmani di sekolah salah satunya yaitu senam lantai.

Senam lantai (flour exsercise) adalah salah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Salah satu materi dari senam lantai adalah Handstan Roll. Handstan Roll adalah berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan betumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan dilanjutkan dengan mengangkat kelapanya dari lantai kemudian membiarkan kedua kakinya condong kedepan dengan secepatnya menrik kepalanya kearah dada dan membulatkan badan untuk mengguling kedepan.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian tentang “ Upaya peningkatan keterampilan gerak dasar Handstan Roll dengan model latihan pada altet club idola Gymnastic Lampung”. Hal ini dapat dilihat drai sikap awal danggerakan, atlet masi belum bisa menerapkan gerak dasar yang benar hal ini diduga karena kurangnya pemberian keterampilan gerak dasar Handstan Roll dan menyebabkan hasil latihan atlet masih rendah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan “penelitian dan pengembangan” (Research and Development). Menurut Sugiyono (2011:297) Penelitian pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya Research and Development adalah metode penelitian digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Subjek penelitian pengembangan ini adalah atlet Club Idola Gymnastic

Lampung. Subjek uji coba kelompok kecil berjumlah 10 atlet yang dipilih secara acak namun representatif mewakili populasi, sedangkan uji coba lapangan adalah atlet Club Idola yang berjumlah 10 orang.

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitas produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh empat orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut:

1. Ahli Senam

Terdapat 7 instrument penelitian yang diberikan kepada ahli senam ritmik untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai yang paling baik dengan skor yang paling kecil. skor 1 Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut :

$$\sum = \text{Skor maksimal yang didapat} \times 100 \text{ Skor maksimal}$$

2. Ahli Pembelajaran

Terdapat 10 instrument penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \text{Skor maksimal yang didapat} \times 100 \text{ Skor maksimal}$$

3. Ahli Bahasa

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli Bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \text{Skor maksimal yang didapat} \times 100 \text{ Skor maksimal}$$

4. Ahli Media

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli media untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \text{Skor maksimal yang didapat} \times 100 \text{ Skor maksimal}$$

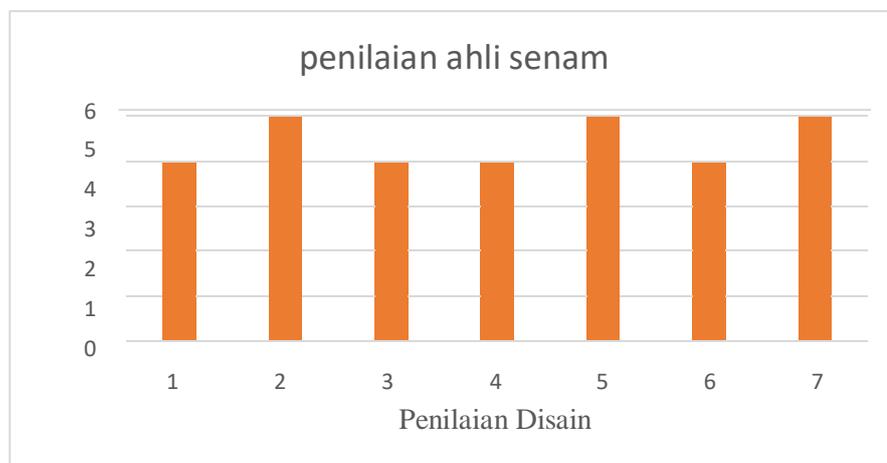
## HASIL PENELITIAN

Pengembangan model latihan gerak dasar dalam senam ritmik ini ditunjukkan agar menghasilkan model-model latihan yang efektif dan lebih bervariasi. Selain itu, data hasil validasi akan disajikan oleh empat ahli yaitu ahli senam ritmik, ahli pembelajaran, ahli media, dan ahli bahasa yang didapatkan melalui kuisioner.

## 1. Pengolahan Data Berdasarkan Validasi Ahli

Penelitian ini menggunakan instrument yang berdasarkan dari validasi ahli dalam bidang senam ritmik, pembelajaran media dan bahasa. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kelayakan model yang dikembangkan berdasarkan dari hasil konsultasi dengan beberapa ahli tersebut. Dimulai dari perencanaan model yang dikembangkan dan hasil dari uji coba kelompok kecil sampai dengan uji coba kelompok besar hingga produk hasil pengembangan dinyatakan layak untuk dipublikasikan dan disebarluaskan.

Berikut akan disajikan data hasil validasi ahli senam terhadap rancangan model pembelajaran gerak dasar *hadstand roll* dalam senam pada atlet *Club Idola Gymnastic* Lampung. Berdasarkan penilaian dari ahli senam dengan mengisi instrument kuisioner yang terdiri dari 7 pertanyaan, yang masing-masing pertanyaan memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Skor maksimal dari keseluruhan pertanyaan adalah 35 dan skor minimal adalah 7 yang akan dikonvert ke skor nilai. Berikut adalah hasil dari penilaian ahli senam ritmik.



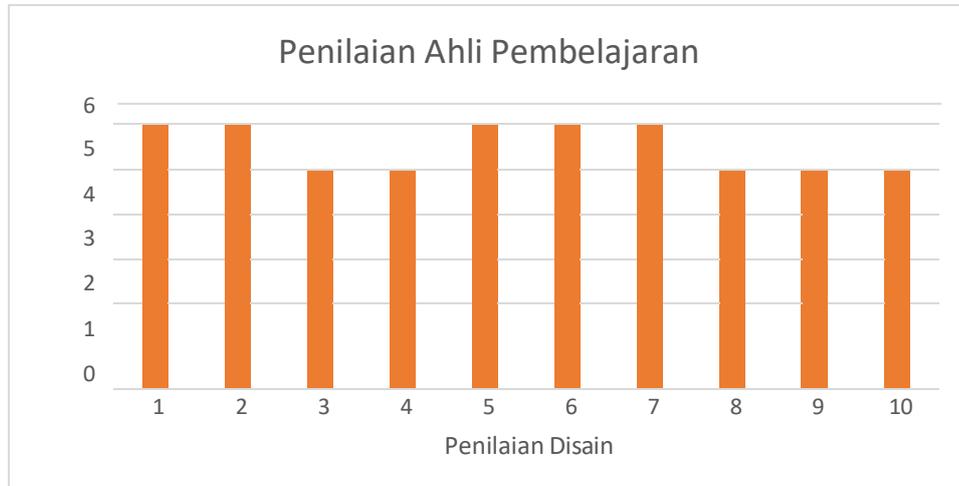
Gambar 1. Penilaian ahli senam

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli senam adalah 88,57% yang berarti Valid dan Layak Untuk Digunakan. Serta terdapat beberapa komentar dan saran dari ahli senam untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah:

- 1) Kelebihan Model Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstan Roll:  
Model pembelajaran yang digunakan dalam melatih gerak dasar handstan roll mudah dipahami sehingga memudahkan atlet untuk melatih gerakan handstan roll.
- 2) Kekurangan Model Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstand Roll :  
Dalam Keterangan bergambar perlu ditampilkan keterangan dalam sikap (kaki,tangan) pada saat ingin melakukan gerakan
- 3) Saran-Saran Untuk Model latihan gerak dasar Terhadap Keterampilan gerak Handstand Roll :  
Menambahkan waktu atau lama proses latihan dilaksanakan

Berikut akan disajikan data hasil validasi ahli pembelajaran terhadap rancangan model pembelajaran gerak dasar *hadstand roll* dalam senam pada atlet *Club Idola Gymnastic* Lampung. Berdasarkan penilaian dari ahli pembelajaran dengan mengisi instrument kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, yang masing-masing

pertanyaan memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Skor maksimal dari keseluruhan pertanyaan adalah 50 dan skor minimal adalah 10 yang akan dikonvert ke skor nilai. Berikut adalah hasil dari penilaian ahli pembelajaran



Gambar 2. Penilaian ahli pembelajaran

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli pembelajaran adalah 90% yang berarti Valid dan Layak Untuk Digunakan. Serta terdapat beberapa komentar dan saran dari ahli pembelajaran untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah:

- 1) Kelebihan Model pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan *Handstand Roll* :  
Memudahkan peserta didik untuk mengikutinya
- 2) Kekurangan Model Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan *Handstan Roll* :  
Gambar yang tidak terang dalam mewakili gerak yang disampaikan.
- 3) Saran-Saran Untuk Model latihan gerak dasar Terhadap Keterampilan gerak *Handstand Roll*:  
Sebaiknya diuji coba dulu dengan subjek terbatas dan dianalisis kemudian uji coba dengan subjek telatih

Berikut akan disajikan data hasil validasi ahli bahasa terhadap rancangan model pembelajaran gerak dasar *hadstand roll* dalam senam pada atlet *Club Idola Gymnastic* Lampung. Berdasarkan penilaian dari ahli bahasa dengan mengisi instrument kuisisioner yang terdiri dari 7 pertanyaan, yang masing-masing pertanyaan memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Skor maksimal dari keseluruhan pertanyaan adalah 35 dan skor minimal adalah 7 yang akan dikonvert ke skor nilai. Berikut adalah hasil dari penilaian ahli bahas.

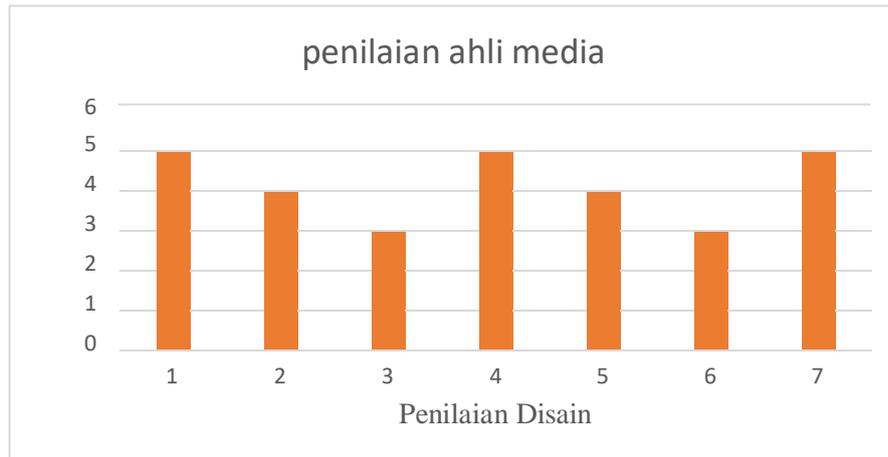


Gambar. 3 Penilaian ahli Bahasa

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli bahasa adalah 80% yang berarti Valid dan Layak Untuk Digunakan. Serta terdapat beberapa komentar dan saran dari ahli bahasa untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah:

- 1) Kelebihan Model pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstand Roll :  
Penjelasan mudah dipahami karena disertai gambar sebagai penunjang.
- 2) Kekurangan Model Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstan Roll :  
Bahasa masih terlalu kaku jika digunakan untuk anak SD usa rendah.  
Penjelasan dan gambar masih tumpang tindih sehingga terlihat tidak rapih
- 3) Saran-Saran Untuk Model latihan gerak dasar Terhadap Keterampilan gerak Handstand Roll :  
Perhatikan penggunaan tanda baca pada setiap kalimat.  
Perhatikan penggunaan huruf kapital, diksi dan typo dalam pengetikan.  
Mohon dibaca ulang kembali agar tidak terdapat lagi kesalahan

Berikut akan disajikan data hasil validasi ahli media terhadap rancangan model pembelajaran gerak dasar *hadstan roll* dalam senam pada atlet *Club Idola Gymnastic* Lampung. Berdasarkan penilaian dari ahli media dengan mengisi instrument kuisisioner yang terdiri dari 7 pertanyaan, yang masing-masing pertanyaan memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1. Skor maksimal dari keseluruhan pertanyaan adalah 35 dan skor minimal adalah 7 yang akan dikonvert ke skor nilai. Berikut adalah hasil dari penilaian ahli media.



Gambar 4. Penilaian ahli media

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli media adalah 82,85 % yang berarti Valid dan Layak Untuk Digunakan. Serta terdapat beberapa komentar dan saran dari ahli media untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah:

- 1) Kelebihan Model pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstand *Roll* :  
Model pembelajaran telah dilengkapi dengan video dan modul pembelajaran
- 2) Kekurangan Model Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Ketepatan Handstand *Roll*:  
Pembelajaran di video sebaiknya dibuat dengan kalimat yang efektif untuk menjelaskan materi handstand *roll* dengan baik
- 3) Saran-Saran Untuk Model latihan gerak dasar Terhadap Keterampilan gerak Handstand *Roll* :  
Pastikan video gerakan latihan dasar handstand *roll* sesuai dengan penjelasan di video yang di jadikan model pembelajaran

## PEMBAHASAN

Pada saat melaksanakan penelitian di Club Idola Gymnastic Lampung, peneliti melihat dan memperhatikan masih kurangnya media pembelajaran yang diberikan oleh pelatih kepada atlet pada saat melaksanakan latihan. Khususnya materi pembelajaran handstand roll di Club Idola Gymnastic Lampung masih dilakukan secara biasa yang mana pelatih hanya memberikan contoh dan penjelasan gerakan, setelah itu memberikan kode untuk atlet melakukan hal tersebut secara bersamaan sesuai instruksi. Cara mengajar seperti ini membuat kebanyakan atlet kurang memahami instruksi tersebut, sehingga tidak melakukan gerakan dengan benar. Tidak hanya itu, bahkan terkadang atlet hanya diam saja karena tidak memahami instruksi yang diberikan.

Setelah peneliti melakukan observasi dan pengamatan langsung di Club Idola Gymnastic Lampung, ada beberapa masalah yang didapat peneliti dalam proses latihan gerak handstand roll, yaitu kurangnya pemahaman atlet tentang gerakan handstand roll, minimnya waktu latihan yang juga mempengaruhi kepada pemahaman atlet, dan kurangnya sarana tambahan seperti buku bacaan dan video pembelajaran yang dapat dipelajari secara mandiri oleh atlet sehingga dapat meminimalisir kesalahan pada atlet pada saat latihan melakukan gerakan handstand roll.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal dan observasi yang dilakukan oleh penulis, perlunya dikembangkan sebuah media pembelajaran yang mudah untuk dipahami dan dapat digunakan sebagai alat atau pedoman melatih kemampuan atlet atau siswa/I dari segala kalangan dalam melatih kemampuan gerak handstand roll. Kemudian selanjutnya untuk mengetahui layak/tidak nya produk, yaitu dengan melakukan uji kelayakan produk yang melibatkan empat ahli dengan cara memberikan penilaian melalui angket yang di buat penulis. Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli senam, ahli pembelajaran, ahli bahasa dan ahli media dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran latihan gerak dasar handstand roll valid dan layak untuk digunakan

- 1) Uji validasi ahli senam divalidasi oleh Ibu Yuliyanti, S.E., M.M., setelah dikonversikan dengan tabel konversi, presentase tingkat pencapaian adalah 88,57% berada pada kualifikasi valid, sehingga media ini layak untuk digunakan.
- 2) Uji validasi ahli pembelajaran di validasi oleh Bapak Ziko Fajar Ramadhan, M.Pd., setelah dikonversikan dengan tabel konversi, persentase tingkat pencapaian adalah 90% berada pada kualifikasi valid sehingga media ini layak untuk di gunakan.
- 3) Uji validasi ahli bahasa oleh Bapak Rahmat Prayogi, S.Pd., M.Pd., setelah dikonversikan dengan tabel konversi, presentase tingkat pencapaian adalah 80% berada pada kualivikasi cukup valid sehingga media ini layak untuk digunakan.
- 4) Uji validasi ahli media divalidasi oleh Ibu Margareta Karolina Sagala, S.T., M.Pd., setelah dikonversikan dengan tabel konversi, presentase tingkat pencapaian adalah 82,85% berada pada kualifikasi valid sehingga media ini layak untuk digunakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian relevan yang dilakukan oleh Amiruddin (2021) yang berjudul “Model Latihan Gerak Dasar Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Sekolah Dasar” dengan menggunakan metode reseach and development (R&D). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah validasi dari ahli senam diperoleh persentase sebesar 88,57% (valid dan layak digunakan), ahli pembelajaran diperoleh persentase sebesar 90% (valid dan layak digunakan), ahli bahasa diperoleh persentase sebesar 80% (valid dan layak digunakan), dan ahli media diperoleh persentase sebesar 82,85% (valid dan layak digunakan), sehingga jika dirata-ratakan maka mendapatkan persentase sebesar 85,35% sehingga model latihan gerak dasar handstand roll ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil yang telah dijabarkan yaitu berdasarkan dari hail penilaian yang diberikan oleh ahli senam, ahli pembelajaran, ahli bahasa dan ahli media dengan kuisisioner didapatkan nilai dari ahli senam 88,57%, ahli pembelajaran 90%, ahli bahasa 80%, ahli media 82,85%, sehingga model latihan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam menunjang proses latihan handstand roll untuk Club Idola Gymnastic Lampung. Hasil yang didapat dari peneliti ini yaitu berupa produk buku pembelajaran dengan judul “Buku Pedoman Model latihan Gerak Dasar *Handstand Roll*” yang mana didalam buku ini terdapat model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek isik yang mempengaruhi kemampuan teknik dalam senam seperti pada gerakan dasar handstan roll dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.

## REFERENSI

- Borg, W.R. and Gall, M.D. (1983). *Educational Research: An Introduction*. London:Longman, Inc.
- Deni Arya Hendra Purnama. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Meteri Loncat Kangkang Untuk Siswa Kelas Xi Di Smk N 3 Yogyakarta*.
- Depdikbud. (1993). *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: depdikbud
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Ngadino (2014). *Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Handstand Roll Dengan Model Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Candiretno Pagelaran Tahun Pelajaran*.
- Deni Arya Hendra Purnama.(2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Meteri Loncat Kangkang Untuk Siswa Kelas Xi Di Smk N 3 Yogyakarta*.
- Depdikbud. (1993). *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: depdikbud