

PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA KUCING-KUCINGAN TERHADAP PASSING DAN CONTROL DALAM SEPAKBOLA

¹Rizky Syafrizal (rizkysyafrizal@student.upi.edu)

²Ayi Suherman (ayisuherman@upi.edu)

³Entan Saptani (entansaptani@upi.edu)

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No. 211 sumedang

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengalaman temuan dilapangan peneliti. Pemahaman siswa terhadap permainan sepakbola khususnya dalam melakukan gerak dasar passing dan control masih sangat kurang, tetapi minat siswa terhadap permainan sepakbola sangatlah tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan Sepakbola Kucing-kucingan Terhadap Passing dan Control Dalam Sepakbola". Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kucing-kucingan terhadap peningkatan passing dan control dalam sepakbola. penelitian menggunakan metode *pre* eksperimen dengan desain *pre-test (the one group pretest-posttest)*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian pada permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control menunjukkan bahwa Asymp. Sig 0.12 dengan keterangan $\geq \alpha$ maka disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control. Selain itu diperoleh Sig. 0.07 $\geq \alpha$ (0.05). dan hasil uji rata-rata gain yaitu 5 dengan rata-rata gain sedang. maka dapat dipaparkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola.

Kata kunci : Permainan sepakbola kucing-kucingan, passing, control.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani yaitu sebuah bagian integral dan sistem pendidikan yang secara keseluruhan memfokuskan pengembangan terhadap aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Rahayu, 2013. hlm 1). Rahayu, 2013. hlm. 1) Pendidikan jasmani yaitu sebuah media untuk mendorong perkembangan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan terhadap hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendekatan pemecahan sebuah masalah dengan cara yang digunakan dalam suatu pembelajaran dan pelajaran penjas. Karena pendekatan ini dapat memberikan peningkatan partisipasi maksimum, memberikan keleluasaan dalam gerak yang memadai dan meningkatkan hasil yang kemungkinan adanya keberhasilan. Dalam suatu proses pembelajaran Pendidikan Jasmani seorang guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi serta nilai-nilai (seperti : jujur, kerjasama, disiplin, sportivitas, bertanggung jawab) dan memberikan pengajaran tentang pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaan pembelajarannya bukan

melalui proses pembelajaran konvensional di dalam kelas yang hanya bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. Melainkan aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metode didaktik, sehingga dalam aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Salah satu faktor tinggi rendahnya kemampuan pada permainan sepakbola yaitu penguasaan teknik gerak dasar permainan sepakbola oleh pemain, maka dari itu apabila pemain sepakbola yang tidak memiliki teknik gerak dasar sepakbola dengan baik maka tidak akan baik pula ketika memainkan sepakbola. Begitupun serupa dengan pembelajaran sepakbola di sekolah, masih banyak terdapat siswa-siswa yang masih kurang dalam melakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti, *Passing, Dribbling, heading, control, dan shooting*. Sarumpaet (1992, hlm. 1) Permainan sepakbola yaitu suatu permainan yang begitu populer di dunia sampai saat ini. Permainan sepakbola telah sangat banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana, hingga menjadi permainan sepakbola yang bersifat modern yang begitu sangat digemari dan disenangi banyak orang diseluruh dunia mulai dari dewasa, anak-anak, bahkan wanita sekalipun. Kemajuan dalam ilmu pengetahuan teknologi yang semakin hari semakin pesat akhir-akhir ini dengan banyaknya perubahan dalam perkembangan sepakbola hingga sekarang ini. Ada beberapa teknik yang terdapat dalam sepakbola yaitu : *dribbling, passing, control, heading dan shooting*. Abdul, (2008, hlm. 1) permainan sepakbola adalah permainan yang mudah dijumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepakbola ini merupakan permainan berkelompok yaitu dimainkan dengan jumlah 11 pemain dari masing-masing kelompok, regu, tim, club dan sebagainya, mulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa hingga wanita menyukai permainan ini.

Teknik dasar sepakbola adalah suatu syarat yang sangat dominan dalam melakukan permainan sepakbola, apabila tidak dapat menguasai teknik dasarnya maka permainan akan terlihat berantakan dan tidak selaras. Salah satu teknik dasar yang harus dilakukan pertama yaitu *passing*. Mielke, (2015, hlm. 19) *passing* adalah suatu seni mengalirkan dan memindahkan momentum bola dari pemain satu ke pemain lain. *Passing* yang baik adalah *passing* menggunakan kaki, selain itu bagian dari tubuh yang lainnya juga bisa dapat digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Yang kedua yaitu *control*. *Control* yaitu suatu usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya untuk dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam usaha menyusun serangan serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Oleh sebab itu, dalam pemberian pengajaran teknik dan keterampilan gerak, khususnya gerak dasar olahraga pada siswa dibutuhkan suatu metode pelajaran yang dapat meningkatkan dan mempengaruhi keaktifan

seluruh siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa dituntut aktif secara menyeluruh ketika memperoleh materi, terlebih adalah materi penguasa teknik gerak dasar olahraga. Dengan diterapkannya model pelajaran yang mengaktifkan seluruh siswa, dan seluruh siswa merasa senang. Dengan menggunakan model ekstrakurikuler agar pada proses pelaksanaannya lebih lama dan dapat menghasilkan hasil yang lebih baik.

RUMUSAN MASALAH

Bagaimana Pengaruh Permainan Sepakbola Kucing-Kucingan Terhadap Peningkatan *Passing* dan *Control* dalam Permainan Sepakbola siswa kelas V SDN SINDANG III ?

Seberapa besarnya pengaruh Permainan Sepakbola Kucing-Kucingan Terhadap Peningkatan *Passing* dan *Control* dalam Permainan Sepakbola siswa kelas V SDN SINDANG III ?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian dasarnya adalah cara ilmiah dalam mendapatkan data-data dengan suatu tujuan dan kegunaan. Terdapat beberapa tujuan dalam penelitian yaitu yang bersifat penemuan, bersifat bukti dan pengembangan. Penemuan adalah suatu data yang diperoleh dalam sebuah penelitian, penelitian itu menghasilkan data-data baru dan belum pernah dilakukannya penelitian, bukti adalah suatu bentuk ketika adanya keraguan-keraguan informasi serta pengetahuan, serta pengembangan adalah hal untuk memperluas dan memperjelas suatu ilmu yang telah ada. Sugiono, 2015, hlm. 2-3). Bentuk desain pre eksperimen, penelitian ini menggunakan *pretest (the one group pretest-posttest* desain yang berbentuk $O_1 \times O_2$ dimana (X) adalah perlakuan, (O_1) adalah pretest (tes awal) dan (O_2) adalah posttest (tes akhir).

Keterangan :

X perlakuan

O_1 : *Pretest*

O_2 : *Posttest*



PARTISIPAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah SDN SINDANG III. Karakteristik partisipan ini yang sudah mengetahui tehnik dasar permainan sepakbola, bersedia mengikuti latihan dari awal sampai dengan akhir.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi pada penelitian ini menggunakan siswa SDN sindang III yang sedang mengikuti proses pembelajaran yang berjumlah 27 orang, yaitu lakilaki 15 orang dan perempuan 12 orang. Dalam pengambilan sample, penulis menggunakan berdasarkan tujuan penelitian (*purposive sampling*). Jadi dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (berdasarkan tujuan penelitian). Prosedur *purposive sampling* yaitu dengan cara pengambilan sampel yang digunakan secara khusus berdasarkan tujuan penelitian

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini dilakukan untuk perbandingan antara pretes dan postest apakah dalam perhitungan tersebut terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola. Hasil perhitungan ini dilihat dari tabel-tabel dibawah ini sebagai berikut .

Tabel 1. 1 Uji Normalitas Pretest

Uji Normalitas pretest	statisic	df	Sig.
	.897	27	.012

Hasil uji normalitas yang tertera pada table 1.1 memiliki p-value sig 0,012. Hasil pengujian tersebut memiliki nilai $\leq \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, atau data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 1.2 Uji Normalitas Posttest

Uji Normalitas posttest	statistic	df	Sig.
	.929	27	.062

Nilai posttest mempunyai sig. = 0,064 hasil perhitungan data test akhir atau posttest menggunakan uji Shapiro-wilk (sampel kurang dari 30 orang) dapat dilihat pada tabel 1.2 sehingga data berdistribusi normal. Karena Sig. .064 \geq α = 0,05 sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan uji normalitas menggunakan uji saphiro-wilk,

Selanjutnya untuk mengetahui apakah permainan sepakbola kucing-kucingan dapat berpengaruh terhadap passing dan control, yaitu dilanjutkan dengan menggunakan uji beda rata-rata nilai hasil pretest dan nilai hasil posttest. Karena terjadi hasil antara nilai pretest serta nilai posttest terdapat hasil yang tidak normal maka tidak ada uji homogenitas, dengan demikian langsung ketahap uji beda rata-rata. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 1. 3 uji beda rata-rata Mann-Whitney U

Uji beda rata-rata Mann-whitney	Permainan sepakbola
Sig.	.082

Berdasarkan hasil uji Whitney dapat dilihat bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata karena sig. .082 \geq dari 0.05 sehingga tidak terjadi perbedaan rata-rata dan apabila nilai sig. < dari 0,05 berarti terdapat perbedaan rata-rata.

Tabel 1.4 uji beda rata-rata One Sampel Test

Nilai Postest	t	df	Sig.
	0.831	26	.413

Hasil berdasarkan tabel diatas, nilai t yaitu 0.831 dengan nilai signifikan 0.413 ternyata dari hasil perhitungan yaitu nilai sig yang didapat $0.413 \geq 0.005$ dimana H_0 diterima dan H_1 ditolak. disimpulkan bahwa hipotesis tidak ada pengaruh signifikan permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap pembelajaran passing dan control.

Tabel 1.5 uji beda rata-rata pretest dan posttest

	Nilai_pretest
	Nilai_posttest
Sig.(2tailed)	0.07

Berdasarkan tabel diatas, hasil dari perbedaan rata-rata nilai pretest serta posttest yaitu sig. 007, dari nilai sig. 007 tersebut dapat dilihat bahwa $sig. 0,07 \geq 0,05$ menyimpulkan bahwa H_1 diterima, dari hasil tersebut dapat dipaparkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control.

Suherman, (2014, hlm. 112-113) dengan menggunakan rumus $t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}}$ untuk uji kesamaan rata-rata dalam uji gain yaitu sebagai berikut.

$$t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}} = \frac{4,19}{4/\sqrt{27}} = \frac{4,19}{4/5,20} = \frac{4,19}{0,76} = 5$$

dengan hasil uji gain dapat dilihat bahwa nilai t 5, dengan rata-rata skor 4,19 dimana H_0 ditolak, dan H_1 diterima hal tersebut menunjukkan bahwa permainan sepakbola kucing-kucingan sangat berpengaruh terhadap passing dan control dalam sepakbola.

(Suherman, 2014, hlm. 3) permasalahan pendidikan jasmani tidak hanya disebabkan lemahnya pengelolaan pembelajaran penjas oleh guru saja. Melainkan factor-faktor lain seperti infrastruktur yang berada disekolah, alokasi waktu dalam pembelajaran yang terbatas, tidak lengkapnya sarana dan

prasarana untuk penjas, serta sangat rendahnya kepedulian dari pihak sekolah pada penjas menjadi pemicu awal lemahnya saat memberikan pembelajaran penjas di Sekolah Dasar. Nixon dan Jewet (dalam Suherman, 2009 hlm. 2), pendidikan jasmani adalah salah satu fase dari proses pendidikan secara menyeluruh yang peduli terhadap perkembangan dan kemampuan gerak individu yang bersifat sukarela dan bermakna. Perlakuan yang diberikan dengan menggunakan modifikasi sebuah permainan sepakbola kucing-kucingan yaitu dengan jumlah permainan dibagi menjadi dua sesi yang pertama ada 2 tim dengan jumlah anggota 5 orang, kedua ada 2 tim dengan jumlah 10 orang. Neuman dalam Mahendra, 2008, hlm. 1-4) mengartikan bermain sebagai semua perilaku yang melibatkan kriteria tentang pengambilan keputusan, kenyataan internal, dan motivasi intristik dari orang yang melakukannya. Setiap kriteria di atas dapat diilustrasikan dengan menunjuk pada permainan. Cristianti, (2007, hlm. 7) Pada tahap bermain, anak sangat tertarik untuk melakukan kegiatan eksplorasi dan menciptakan mainannya sendiri (berkreasi), mulai menyukai kegiatan bermain yang menggunakan angka dan kode-kode rahasia, mulai menunjukkan siapa dirinya, keahliannya, talenta dan kemampuannya, sudah mulai memahami makna kata, huruf dan angka, sudah mampu membangun konsep kerjasama dan sudah mengenal rasa bersaing. Menurut Susilawati (2016, hlm. 26) permainan memberikan lingkungan komperatif dimana didalamnya para siswa mengikuti aturan yang telah ditetapkan saat mereka berusaha untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan yang menantang. Dengan melakukan permainan, para siswa mulai mengenali pola yang ada dalam keadaan atau situasi tertentu. Selain menggunakan permainan terdapat modifikasi dalam pemberian metode .

Seperti yang telah dijelaskan oleh syarifuddin (2005, hlm. 3) memodifikasi merupakan sebuah alat yang digunakan sebagian besar oleh guru dalam melakukan penyampaian pembelajaran kepada anak SD agar merasa senang dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Dalam menggunakan permainan sepakbola kucing-kucingan dapat mempengaruhi dalam faktor kelincahan yaitu dengan fleksibilitas dalam berlari dan mempassing bola kearah pemain lain, Harsono 1988 (dalam safari 2015. Hlm. 19) seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengubah suatu arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya. Seperti ketika seorang pemain sepakbola melakukan sebuah menggiring bola dengan berhadapan 1 lawan 1 dengan lawan maka apabila seorang pemain sepakbola tersebut memiliki skill dan kelincahan dalam melewati lawan tanpa kehilangan keseimbangan dalam menggiring bola maka lawanpun akan terlewat dengan mudahnya. Selain kelincahan terdapat juga keseimbangan yaitu suatu kemampuan dalam mempertahankan posisi neuro muscular ketika keadaan statis (diam) atau mengontrol system neuro muscular saat posisi atau sikap yang efisien untuk bergerak. Safari (2015. hlm. 21)

Pembelajaran pada dasarnya adalah suatu upaya pengembangan yang dimiliki seorang anak menjadi sesuatu yang lebih actual, dalam proses belajar dapat berlangsung secara pasif dan secara aktif. Belajar pasif terjadi apabila suatu individu hanya bereaksi terhadap stimulus yang sudah diberikan. Dan sementara itu belajar aktif terjadi apabila suatu individu bereaksi tidak hanya dengan stimulus akan tetapi terjadinya sifat proaktif yaitu dengan megarapkan hasil lebih yang diinginkan. Seperti yang dijelaskan oleh Lutan (2001, hlm. 36.) dengan menggunakan tehnik menarik perhatian siswa agar para siswa bisa segera memusatkan perhatian ke pelajaran yaitu dengan menggunakan pertanyaan yang menggugah siswa.

Maka dari itu peneliti menggunakan permainan sepakbola kucing-kucingan dengan pertemuan 12 kali, yang diawali oleh kegiatan awal yaitu melakukan pretest, tiga kali pertemuan menggunakan patok (cones), tujuh kali menggunakan permainan sepakbola kucing-kucingan, dan yang terakhir yaitu pelaksanaan tes akhir (posttest) dengan hasil sebesar 73,1 dan dilanjutkan kembali ke uji beda rata-rata pretes dan posttest yaitu 0,07, serta hasil uji gain yaitu dengan nilai $t = 5$. Dengan dilakukannya uji statistik yang dimulai dari uji normalitas, uji beda rata-rata nilai pretest dan nilai posttest, dan uji gain ternormalisasi. Dengan uji normalitas menggunakan uji saphiro-wilk, menurut Maulana, (2016), hlm. 234) bahwa melakukan uji normalitas menggunakan uji saphiro-wilk untuk sampel yang kurang dari 50 subjek, maka dari itu hasilpun akan lebih akurat

Pada permainan sepakbola kucing-kucingan sangat berpengaruh terhadap siswa terlihat pada saat pembelajaran siswa cenderung lebih aktif karena pada proses pembelajaran disatukan dengan suatu permainan yang menggugah siswa untuk berperan aktif. Dengan demikian guru dapat melakukan dalam proses pembelajaran ketika berlangsungnya pelajaran gerak dasar passing dan control maupun ketika melakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengaruh permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola yang berdasarkan hasil dari pengolahan data dapat disimpulkan.

Penerapan melalui media permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control adanya pengaruh yang signifikan permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola dengan hasil uji normalitas pretest yaitu 0,12 dimana H_0 ditolak dan pada hasil uji normalitas posttest yaitu 0,64 dimana H_1 diterima dengan data berdistribusi normal, dari hasil uji beda rata-rata one sample yaitu terdapat nilai $t = 0,831$ dengan $\text{sig. (2-tailed)} = 0,413$ dengan H_0 ditolak dan H_1 diterima, kemudian hasil uji beda rata-rata terdapat hasil 0,07 dimana H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil uji gain yaitu dengan nilai $t = 5$ dengan kriteria rata-rata sedang. yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dapat terlihat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga anak tidak merasa jenuh dan bosan saat mengikuti proses pembelajaran gerak dasar passing dan control. melalui pemberian metode permainan yaitu permainan sepakbola kucing-

kucingan dan dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan sepakbola-kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola. “ tidak ada pemain sepakbola yang lebih baik ketika dia menolak untuk berlatih, karena dengan berlatih kemampuan akan meningkat ketika pemain giat berlatih

Dengan demikian diharapkan untuk para guru untuk lebih memperhatikan ketika memberikan proses pembelajaran terutama passing dan control, dengan memberikan metode penerapan permainan sepakbola kucing-kucingan bisa membuat para siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Karena sangat banyaknya potensi pada siswa-siswa dalam memainkan permainan sepakbola, oleh karena itu diharapkan guru dan kepala sekolah memfasilitasi segala fasilitas yang memadai seperti penambahan bola, penambahan counc dan perbaikan lapangan karena sangat mempengaruhi proses pembelajaran.

REFERENSI

Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepakbola*. Semarang Aneka Ilmu Jl.. Raya Semarang-Demak Km 8,5. Semarang.

Agus Mahendra (2008) *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik* Jakarta : Universitas Terbuka.

A Sarumpaet dkk. 1992. *PERMAINAN BESAR* . DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI PROYEK PEMBINAAN TENAGA KEPENDIDIKAN 1992.

Ayi Suherman. 2013 *PENELITIAN PENDIDIKAN*. Bandung: CV Arjuna Indra.

Ayi Suherman (2014) *STATISTIK PENDIDIKAN JASMANI* Sumedang : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Dewi Susilawati (2016) *INOVASI PENDEKATAN PEMBELAJARAN OLAH RAGA PERMAINAN*. Sumedang : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Ega Trisna Rahayu, M. Pd. 2013. *STRATEGI PEMBELAJARAN PDNDIDIKAN JASMANI*. ALFABETA,cv

- Indra Safari. 2015 MODEL MODEL PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI.
Sumedang : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang
- Martha Cristianti (2007) ANAK DAN BERMAIN, Jurnal Club dan Majalah UNY
- Maulana. (2009). Memahami hakikat, variabel, dan Intrumen Penelitian Pendidikan dengan baik dan benar. Sumedang: Learn2Live ‘n Live2Learn.
- Rusli Lutan. (2001). MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI, Jakarta : DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Ayi (2014) IMPLEMENTASI KURIKULUM BARU TAHUN 2013 MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, Jurnal Penelitian vol 1 (1)
- Suherman, Ayi (2009) PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN OUTDOR EDUCATION PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KOMPETENSI DI SEKOLAH DASAR, Jurnal Penelitian vol 9 No. 1
- Syaripuddin, Y.d. (2005) *pengembangan media pengajaran penjas* . Jakarta: DepdiknasDirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.