

Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional

Student responses to the warm-up carried out by modifying traditional games

*¹Astiati, ²Tauvan Juni Samodra , ³Uray Gustian 

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

Received: 30 April 2021; Accepted 04 August 2021; Published 10 Agustus 2021

OPEN ACCESS

ABSTRAK

Dalam olahraga pemanasan selalu dilakukan dengan cara berlari atau *jogging* keliling lapangan. Pemanasan seperti ini sangatlah monoton untuk dilakukan, sehingga perlu kreatifitas guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dalam mengembangkan pemanasan agar indikator pemanasan bisa tercapai dan tidak monoton. Pemanasan tidak harus berlari keliling lapangan, pemanasan bisa dilakukan dengan cara bermain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen menggunakan desain *one shot case study*. Sampel penelitian siswa SMP N 1 Selakau Timur dan SMP N 03 Kubu berjumlah 71 siswa. Data dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan angket yang berisi tujuh pertanyaan. Angket diisi setelah melakukan pemanasan dengan enam modifikasi permainan tradisional yaitu, SOS level 1, SOS level 2, SOS level 3, Tupai dan Pohon, Bintang Beralih, dan Tangkap Jadi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan 100% permainan ini menyenangkan, 0% permainan ini membosankan, 93% permainan ini mengasikan, 95,8% permainan ini mudah untuk dipahami, 97,2% permainan ini mudah untuk di lakukan, 98,6% permainan ini bisa meningkatkan semangat untuk melakukan pemanasan, 91,5% pemanasan dengan permainan ini lebih menyenangkan dibandingkan dengan *jogging*. Ternyata enam modifikasi permainan tradisional ini juga bisa meningkatkan denyut nadi ke zona latihan yaitu dengan rata-rata denyut nadi 67%.

Kata Kunci: Permainan tradisional; pemanasan; kesenangan

***Corresponding Author**

Email: astiat76@student.untan.ac.id

ABSTRACT

Warming up is always done by running or jogging around the field. Warming up like this is very monotonous to do, so it needs the creativity of Physical Education and Sports Health teachers in developing heating so that the heating indicator can be achieved and not monotonous. Warming up does not have to run around the field, warming up can be done by playing. The purpose of this study was to determine students' responses to the warm-up carried out by modifying traditional games. This research is a pre-experimental research using a one shot case study design. The research sample of students of SMP N 1 Selakau Timur and SMP N 03 Kubu amounted to 71 students. Data were collected in this study using a questionnaire containing seven questions. The questionnaire was filled out after warming up with six modifications to traditional games, namely, SOS level 1, SOS level 2, SOS level 3, Squirrel and Tree, Switching Star, and Catch So. The data obtained were analyzed using descriptive statistics. The results of the study show that 100% of this game is fun, 0% of this game is boring, 93% of this game is fun, 95.8% of this game is easy to understand, 97.2% of this game is easy to do, 98.6% of this game can improve enthusiasm to warm up, 91.5% warm-up with this game is more fun than jogging. It turns out that these six traditional game modifications can also increase the pulse rate to the training zone, with an average pulse rate of 67%.

Keywords: Traditional games; warm-up; enjoyment



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6809](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6809)

Copyright © 2021 Astiati, Tauvan Juni Samodra, Uray Gustian

How to Cite: Astiati., Samodra, T. J., & Gustian, U. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 85-91. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6809](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6809)



PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting untuk dilakukan, dengan berolahraga bisa meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar dan kecabangan serta bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat (Bangun, 2016; Kostermans, 2017). Pada dasarnya dalam setiap proses pembelajaran olahraga baik itu olahraga atletik, senam, maupun olahraga permainan selalu diawali dengan pemanasan (Yudanto, 2011). Dalam olahraga pemanasan sangat penting untuk dilakukan. Pemanasan adalah salah satu bagian aktifitas fisik yang dilakukan pada saat sebelum melakukan latihan inti (Mariyanto, 2010). Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga akan meminimalisir resiko cedera saat melakukan olahraga inti.

Pemanasan mempunyai beberapa indikator yang harus dicapai seperti, suhu tubuh meningkat, denyut jantung meningkat, keluar keringat dan lainnya yang menyebabkan tubuh siap melakukan kegiatan yang lebih berat. Ketika indikator pemanasan sudah tercapai maka resiko cedera akan lebih sedikit saat melakukan latihan inti (Nurkadri, 2017). Pemanasan sangat penting dilakukan untuk semua cabang olahraga, karena dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga akan meminimalisir resiko cedera saat melakukan olahraga inti. Seperti yang diketahui olahraga dilakukan secara teratur jika seseorang tidak melakukan pemanasan dengan benar maka bisa mengalami cedera, seperti yang dikatakan oleh Fradkin et al, (2006); Supriyadi dan Supriyono, (2017) seseorang yang mengalami cedera diakibatkan kurangnya pemanasan. Biasanya seseorang yang sudah mengalami cedera akan menghambat aktifitas lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Nurcahyo (2010), cedera bisa membuat seorang atlet kehilangan waktu untuk mengikuti latihan dan bahkan pertandingan. Akibatnya, atlet tidak mempunyai kesempatan untuk menunjukkan prestasi terbaiknya. Oleh sebab itu pemanasan penting untuk dilakukan sebelum melakukan olahraga inti.

Didalam dunia pendidikan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani terbilang cukup menyedihkan. Hal ini dikarenakan saat ingin memulai pembelajaran di sekolah terkadang guru menyuruh peserta didik untuk jogging atau lari sebagai bentuk pemanasan yang diberikan oleh guru olahraga, sedangkan guru olahraga hanya duduk di bawah pohon dan memegang peluit (Jefri et al, 2020). Pemanasan dengan menggunakan jogging atau lari kurang efektif untuk dilakukan, karena tidak semua siswa tertarik melakukan pemanasan dengan menggunakan jogging, karena ketika siswa tidak suka melakukan pemanasan dengan menggunakan jogging atau lari keliling lapangan maka siswa tersebut akan berjalan sehingga denyut nadi tidak mengalami peningkatan. Seharusnya guru lebih kreatif dalam mengembangkan pemanasan dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa. Oleh karena itu, guru penjas harus lebih banyak mengembangkan berbagai aktivitas pemanasan dengan menggunakan permainan. Permainan yang diberikan saat pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa sehingga bisa meningkatkan aktifitas keterampilan gerak dan hasil pemanasan yang lebih merata (Hartati et al, 2013).

Beberapa penelitian mengatakan bahwa pemanasan yang dilakukan dengan cara bermain akan lebih efektif dilakukan dalam pemanasan. Penelitian yang dilakukan oleh Finalosa, 2014; Saputra, 2015; Lestari, 2016; Tanjung, 2015; Yusuf, 2014 mengatakan bahwa permainan bisa meningkatkan denyut nadi 40 %, 13,0% keaktifan gerak, meningkatkan efektivitas pembelajaran serta meningkatkan minat siswa. Dari beberapa penelitian bisa disimpulkan bahwa melakukan pemanasan dengan cara bermain bisa meningkatkan denyut nadi serta minat siswa untuk lebih aktif bergerak. Ketika minat siswa meningkat dengan sesuatu yang diberikan maka secara otomatis keaktifan untuk

bergerak semakin meningkat dan ketika keaktifan gerak mengalami peningkatan maka denyut nadi juga mengalami peningkatan. Sehingga tujuan dari pemanasan bisa tercapai dan resiko cedera akan semakin sedikit.

Dari permasalahan yang ada saat ini yaitu guru pendidikan jasmani memberikan pemanasan dengan cara *jogging* atau berlari keliling lapangan. Oleh sebab itu peneliti akan membuktikan permasalahan yang ada dengan cara menyebarkan angket pra penelitian, yang mana dalam angket pra penelitian ini menanyakan bagaimana guru memberikan pemanasan kepada siswanya. Angket diberikan kepada 52 siswa SMP N 1 Selakau Timur. Berdasarkan hasil dari penyebaran angket ini dapat disimpulkan bahwa 96,2% mengatakan guru olahraga memimpin baris berbaris sebelum melakukan pemanasan, 98,1% mengatakan guru olahraga memimpin doa sebelum melakukan pemanasan, 96,2% mengatakan guru olahraga memberikan pemanasan sebelum melakukan aktifitas inti, 92,3% mengatakan guru olahraga selalu memberikan pemanasan dengan cara *jogging* atau lari keliling lapangan, 88,5% mengatakan guru olahraga menentukan jarak saat melakukan lari atau *jogging*, 78,8% mengatakan guru olahragamenentukan waktu saat melakukan lari atau *jogging*, 88,5% mengatakan guru olahraga lebih banyak memberikan pemanasan dengan lari atau *jogging*, 88,5% mengatakan guru olahraga pernah memberikan pemanasan dengan selain lari atau *jogging*, 88,5% mengatakan guru olahraga lebih banyak memberikan pemanasan dengan lari atau *jogging*, 17,3% mengatakan guru olahraga lebih banyak memberikan pemanasan selain lari atau *jogging*. Sedangkan data yang didapat untuk pertanyaan nomor 11 yaitu 1,9% mengatakan bermain bola, 7,7% mengatakan senam, 5,8% mengatakan pus up dan 84,6% mengatakan tidak ada.

Maka perlu adanya solusi yaitu dengan cara memberikan sebuah permainan tradisional SOS yang sudah dimodifikasi menjadi beberapa tingkatan level yaitu level 1, level 2, level 3, permainan tupai dan pohon, permainan bintang beralih, dan permainan tangkap jadi. Dari paparan di atas diharapkan pemanasan dengan menggunakan enam permainan ini bisa meningkatkan minat siswa untuk melakukan pemanasan.

METODE PENELITIAN

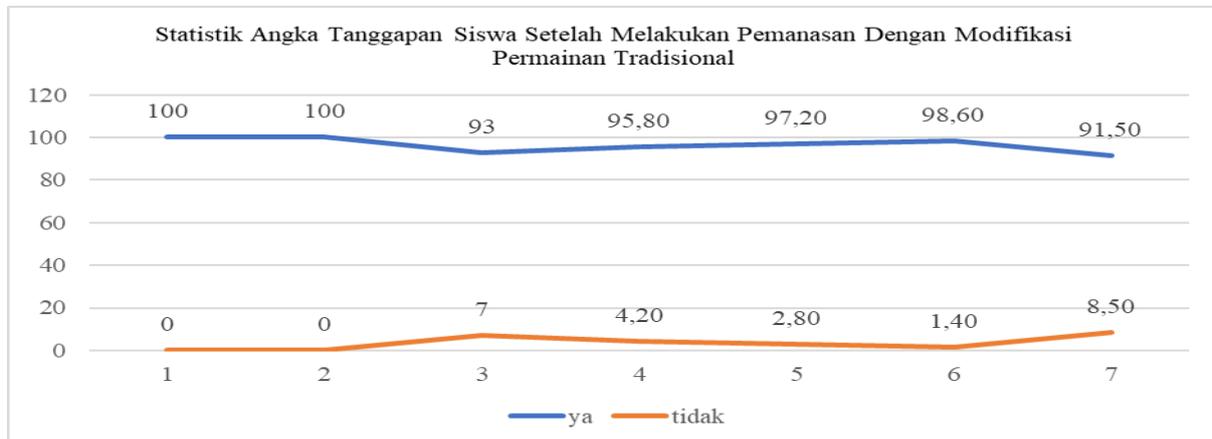
Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen (Suriadi et al, 2013). Penelitian ini menggunakan desain one shot case study. *Treatment* atau perlakuan yang diberikan adalah enam modifikasi permainan tradisional untuk pemanasan. Adapun enam modifikasi permainan tradisional yang akan diberikan adalah SOS level 1 akan dilakukan selama 5 menit, SOS level 2 akan dilakukan selama 5 menit, SOS level 3 akan dilakukan selama 5 menit, tupai dan pohon akan dilakukan selama 5 menit, bintang beralih akan dilakukan selama 5 menit dan tangkap jadi akan dilakukan selama 3 menit. Setelah diberikan *treatment* akan diobservasi dengan memberikan angket.

Angket yang diberikan adalah angket terbuka. Angket terbuka berisi pertanyaan yang tidak disertai jawaban (Asiyah et al, 2019). Angket yang diberikan kepada siswa menanyakan tentang apakah permainan yang diberikan menyenangkan, apakah permainan yang diberikan membosankan, apakah permainan ini mengasikan, apakah permainan ini mudah untuk dipahami, apakah permainan ini mudah untuk dilakukan, apakah permainan ini bisa meningkatkan semangat untuk melakukan pemanasan, apakah pemanasan dengan menggunakan permainan ini lebih menyenangkan dibandingkan dengan *jogging*. Subjek penelitian ini adalah 71 siswa SMP, yang mana 71 siswa ini adalah gabungan antara SMP N 1 Selakau Timur 40 siswa dan SMP N 03 Kubu 31 siswa dengan rata-rata usia 14 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Angket yang sudah disiapkan akan disebarakan untuk mengetahui tanggapan siswa dalam

melakukan pemanasan dengan cara bermain. Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif.

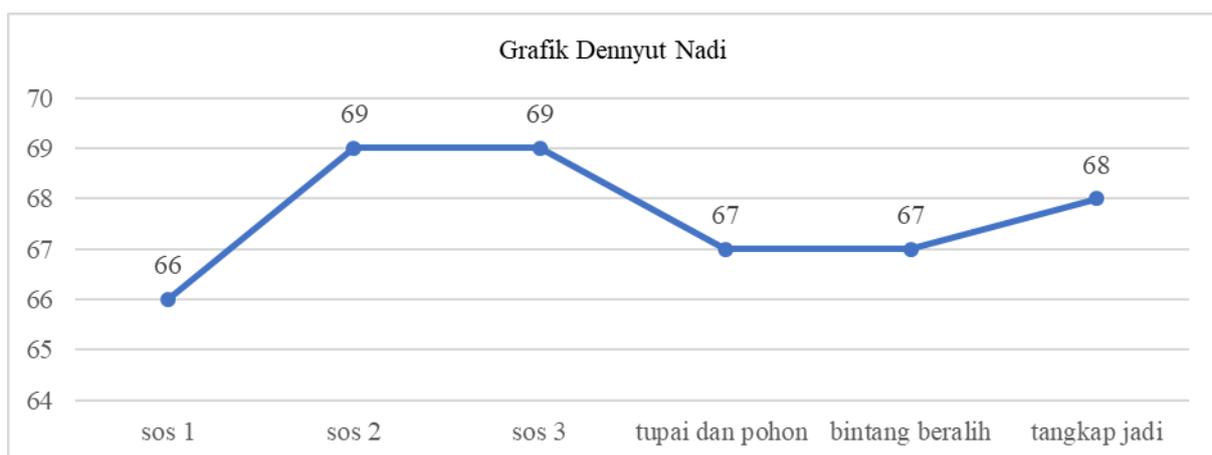
HASIL PENELITIAN

Hasil dari penyebaran angket yang diberikan kepada siswa SMP ini mengatakan bahwa pemanasan yang dilakukan dengan enam permainan tradisional yang diberikan lebih menyenangkan dibandingkan pemanasan dengan *jogging*. Hasil dari penyebaran angket setelah melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan tradisional dapat dilihat dari statistik hasil tanggapan siswa sebagai berikut:



Grafik 1. Angket Tanggapan Siswa Setelah Melakukan Pemanasan dengan Modifikasi Permainan Tradisional

Dari grafik 1 dapat disimpulkan 100% mengatakan permainan ini menyenangkan, 0% mengatakan permainan ini membosankan, 93% mengatakan permainan ini mengasikan, 95,8% mengatakan permainan ini mudah untuk dipahami, 97,2% mengatakan permainan ini mudah untuk dilakukan, 98,6% mengatakan permainan ini bisa meningkatkan semangat untuk melakukan pemanasan, 91,5% pemanasan dengan permainan ini lebih menyenangkan dibandingkan dengan *jogging*. Selain enam permainan tradisional ini menyenangkan, mudah untuk dilakukan, meningkatkan semangat melakukan pemanasan dan lebih menyenangkan dibandingkan *jogging*, enam permainan ini juga bisa meningkatkan denyut nadi siswa ke zona latihan yaitu 60% - 75% dari denyut nadi maksimal 200 - umur. Adapun hasil perhitungan rata-rata umur siswa 14 tahun dan rata-rata denyut nadi siswa SMP yaitu sebagai berikut:



Grafik 2. Data Denyut Nadi

Dari grafik 2 dapat disimpulkan rata-rata denyut nadi permainan tradisional SOS level satu 66%, permainan tradisional SOS level dua 69%, permainan tradisional SOS level tiga 69%, permainan tradisional tupai dan pohon 67%, permainan tradisional bintang beralih 67%, permainan tradisional tangkap jadi 68%.

PEMBAHASAN

Enam permainan tradisional yang diberikan kepada siswa SMP sebagai pemanasan ini tidak hanya mudah untuk dilakukan tetapi permainan tradisional yang diberikan menyenangkan, dan meningkatkan semangat siswa untuk melakukan pemanasan dan yang tidak kalah pentingnya adalah dengan permainan tradisional ini bisa meningkatkan denyut nadi ke zona latihan dengan rata-rata 67%. Dengan demikian indikator pemanasan tercapai dan meminimalisir resiko terjadinya cedera. Ternyata benar adanya ketika siswa sudah mempunyai ketertarikan atau kesenangan maka siswa akan lebih aktif atau lebih semangat dalam melakukan pemanasan dengan demikian denyut nadi juga mengalami peningkatan sehingga siswa minim akan resiko cedera.

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa penelitian yang hampir sama yang dilakukan oleh [Kurnia dan Septiana, 2020](#); [Utama, 2013](#); [Zulkarnain, 2015](#) mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran olahraga dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap minat siswa. pemanasan yang dilakukan dengan permainan ternyata tidak hanya berpengaruh kepada minat siswa saja tetapi juga dapat meningkatkan fleksibilitas siswa, kesiapan siswa dalam pembelajaran 9,70%, meningkat kemampuan kerjasama ([Kustiyam, 2017](#); [Rusdi, 2018](#); [Sholihin, 2019](#))

Dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penelitian ini, bisa menambah referensi tentang sebuah permainan baik itu permainan tradisional maupun modifikasi permainan tradisional yang bisa dilakukan sebagai pemanasan. Pemanasan yang dilakukan dengan cara bermain akan meningkatkan minat siswa, meningkatkan denyut nadi, meningkatkan fleksibilitas siswa, kesiapan siswa dalam pembelajaran, dan bahkan dengan bermain bisa meningkatkan kerjasama antar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pemanasan yang dilakukan menggunakan enam permainan tradisional sangat menyenangkan, meningkatkan semangat untuk melakukan pemanasan, sangat mudah dilakukan dan bisa meningkatkan denyut nadi. Penelitian ini juga mempunyai keterbatasan, keterbatasan dalam penelitian ini adalah gerak yang diberikan dalam permainan ini masih dalam kategori gerak dasar lari dan lompat. Gerakan lari dan lompat ini adalah salah satu gerakan dasar, yang mana gerakan ini biasanya dipelajari di Sekolah Dasar (SD). Gerakan dalam permainan ini bisa diubah menjadi gerakan teknik dasar dalam cabang olahraga apapun, sehingga pemanasan bisa lebih menarik dan untuk pembelajaran bisa dilakukan dengan mudah, karena di dalam pemanasan sudah dilakukan dalam permainan tradisional SOS level 1, level 2, dan level 3. Sedangkan kelemahan dari permainan tradisional tupai dan pohon, bintang beralih dan tangkap jadi ini tidak melibatkan pengaruh peningkatan motorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p217-226>

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3), 20-30
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Finalosa, F. (2014). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Babadan, Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 805–810.
- Fradkin, A. J., Gabbe, B. J., & Cameron, P. A. (2006). Does warming up prevent injury in sport?. The evidence from randomised controlled trials? In *Journal of Science and Medicine in Sport*. 9(3), 214-220. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.03.026>
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik keterampilan sosial dan emosional)*. Malang: Wineka Media.
- Jefri., Saifuddin, S., & Jafar, M. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes Pada Guru Bersertifikasi di SMAN Kota Banda Aceh Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(1), 35–40.
- Kostermans, D. (2017). Peranan Olahraga Tradisional Terhadap Pelestarian Adat dan Budaya. *LEGALITAS*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.31293/lg.v1i1.2415>
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 90–99.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Kustiyam, H. (2017). Penerapan Metode Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama Pada Anak Kelompok B Tk Candra Siwi Tama Kota Madiun. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 5(1), 29–38.
- Lestari, S. (2016). *Pengaruh Pemanasan Permainan Tradisional Terhadap Denyut Nadi dan Keaktifan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mariyanto, M. (2010). *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nurchahyo, F. (2010). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *MEDIKORA*, 6(1), 65–76.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Nurkadri. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13-22
<https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Rusdi, A. L. (2018). Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa. *Thesis*. Universitas Negeri Medan.

- Saputra, K. R. (2015). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasman, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 288–292.
- Sholihin, M. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 7-15.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, H., & Supriyono, S. (2017). Analisis Cedera Olahraga Dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/active.v6i1.13255>
- Suriadi, N. M., Dantes, N., & Marhaeni, A. A. I. N. (2013). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Dan Kemampuan Mengurus Diri Sendiri Bagi Anak Tunagrahita. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Dasar*, 3 (2), 7-14.
- Tanjung, E. (2015). Mengikuti Pembelajaran Permainan Bolavoli di SMA Pemuda Papar Kediri Tahun 2015. *Thesis*.
- Utama, T. F. P. (2013). Pengaruh Pemanasan Melalui Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Kartika Xix-2 Bandung: Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Kartika XIX-2 Bandung. *Thesis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yudanto, O. (2011). Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. 8(2), 106–115. <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i2.3490>
- Yusuf, W. B. (2014). Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(01), 64–66.
- Zulkarnain, A. M. (2015). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kamal, Bangkalan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 45-55.