

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Penjaskes Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lalole

Ariamin Mondo¹, Waode Nining Setyawan², Hanisu³

¹ Pendidikan Olahraga, STKIP Pelita Nusantara Buton

² Pendidikan Matematika, STKIP Pelita Nusantara Buton

³ PGSD, STKIP Pelita Nusantara Buton

e-mail: Ariaminmondo1988@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas dua siklus. Dimana setiap siklus Setiap siklus terdiri atas 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan dan pengisian lembar cek list yang diperoleh dari evaluasi kolaborator bersama peneliti. Data di analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif prosentase. Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran penjaskes yang diperoleh dengan bantuan cek list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dari siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Lalole setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan bola voli mini terjadi peningkatan yang signifikan. Kemampuan kognitif yang semula 57,1%, menjadi 97,2%, kemampuan afektif yang semula 54,2% menjadi 94,2%, dan kemampuan Psikomotorik yang semula 65,7% menjadi 97,2%. Dalam hal ini, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan modifikasi bola voli mini dapat meningkatkan hasil belajar penjaskes siswa.

Kata Kunci: *Pembelajaran Penjaskes, Permainan Bola Voli Mini, Siswa.*

Abstract

This study aims to use a classroom action research approach which consists of two cycles. Each cycle consists of 4 stages, namely planning, action, observation and reflection. Data collection was carried out using field observations and filling out checklist sheets obtained from the evaluation of the collaborator with the researcher. Data analysis used descriptive statistical technique of percentage. Based on the results of the evaluation of physical education learning obtained with the help of a check list, it can be seen that the percentage of cognitive, affective and psychomotor aspects of the fifth grade students of State Elementary School 1 Lalole after being given learning using modified mini volleyball games has increased. Cognitive abilities from 57.1% to 97.2%, affective abilities from 54.2% to 94.2%, and psychomotor abilities from 65.7% to 97.2%. In this case, the results of the study can be concluded that learning using mini volleyball modifications can improve student volleyball learning outcomes.

Keywords: *Physical Education, Mini Volleyball Game, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam

pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Dari beberapa definisi atau pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah aktifitas yang dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran serta kesehatan fisik pada umumnya. Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan. <https://www.mandandi.com/2021/06/pengertian-pendidikan-jasmani.html>.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara teratur yang bertujuan untuk mencapai atau untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif serta aspek psikomotor, berdasarkan pengalaman dilapangan, pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan dengan baik, sesuai dengan yang semestinya atau sesuai dengan tingkat pertumbuhan peserta didik. Baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Model pembelajaran yang tidak sesuai dengan karakteristik anak cenderung membuat anak atau peserta didik merasa bosan sehingga berdampak pada hasil belajar peserta didik itu sendiri. Sebagai contoh pembelajaran bola voli, guru harus mampu merancang pembelajaran dengan baik dalam hal ini memodifikasi alat ataupun model pembelajaran, sehingga diharapkan anak akan tertarik untuk mengikuti proses belajar mengajar dan pada akhirnya akan berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Untuk itu DAP yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Inti dari dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar potensial yang dapat meperlancar siswa dalam belajarnya. (Suherman, 2000:1).

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan pembelajaran seorang guru perlu memperhatikan karakteristik siswa mulai dari ukuran tubuh dan bentuk tubuhnya, sehingga guru dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Sebagaimana pendapat Newman seperti yang telah dikutip Agus Sumanto (2010:1) berpendapat bahwa bermain merupakan penyaluran bagi ekspresi energi yang berlebihan. Bagi anak-anak, menyalurkan energi dilakukan dengan cara bermain. Bermain memiliki fungsi interaksi anatar anak dan lingkungannya, baik secara individu, maupun dengan lingkungannya dalam pengertian fisik. Dari sekian banyak bentuk aktifitas bermain, bola voli merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi, karena memberikan kesempatan banyak kepada tiap anak untuk terlibat secara lengkap, yakni melalui saluran fisik, mental dan sosial.

Materi permainan bola voli menurut samsudin (2008:6) diharapkan dapat mengembangkan keterampilan konsep motorik dasar dan meningkatkan kemampuan otot serta kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar. Dalam permainan bola voli juga memiliki karakteristik permainan beregu dimana didalamnya akan dapat mengembangkan kerjasama dan kemampuan sosial anak.

Olahraga permainan bola voli mini merupakan permainan yang dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi, pendidikan, maupun olahraga prestasi. Sebagai olahraga rekreasi, permainan bola voli mini dapat dimainkan di lapangan bola voli atau di halaman sekolah dengan cara memodifikasi ukuran lapangan serta jumlah pemain, maupun aturan dalam permainan tersebut, sementara untuk olahraga pendidikan permainan bola voli mini dapat diajarkan di sekolah melalui

pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, sebagai olahraga prestasi permainan bola voli di pertandingan di berbagai event, khususnya untuk anak usia dini atau anak sekolah dasar. Sehingga permainan bola voli mini di yakini selain untuk rekreasi, prestasi, juga sebagai olahraga pendidikan dimana olahraga bola voli mini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Dari hasil observasi oleh peneliti lapangan bahwa ditemukan masih kurangnya hasil belajar pendidikan jasmani siswa SD Negeri 1 Lalole Kecamatan Siompu, Kabupaten Buton Selatan. Dimana hasil pembelajaran pendidikan jasmani siswa belum mencapai KKM yang ditetapkan sekolah, KKM yang berlaku di SD Negeri 01 Lalole sebesar 70%.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis akan melakukan sebuah penelitian dengan **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Penjaskes Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lalole”**. Diharapkan melalui penelitian tersebut dapat meningkatkan hasil belajar penjaskes siswa kelas V SD Negeri 1 Lalole.

METODE

Penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan mencermati objek penelitian suatu kelompok orang yang mengorganisasi suatu kondisi tertentu, sehingga dapat mempelajari pengalaman tersebut. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap suatu kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. Dalam PTK terdiri atas 4 tahap, yaitu: 1. Perencanaan, 2. Tindakan, 3. Observasi, dan 4. Reflektif. (Sukardi, 2008:212).

Seting Penelitian

Tempat dalam penelitian ini bertempat di SD Negeri 1 Lalole Kecamatan Siompu, Kabupaten Buton Selatan.

a. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negeri 1 Lalole yang berjumlah 35 siswa. Dan berfokus pada penerapan modifikasi pembelajaran dengan menggunakan bola voli dengan bola plastik yang dilapisi dengan spon, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar penjaskes.

b. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah seluruh subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 1 Lalole yang berjumlah 35 Siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan cek list. Cek list dimaksudkan untuk mensistematisasikan catatan observasi, dengan cek list dapat dijamin bahwa peneliti mencatat sikap kejadian yang betatpun kecilnya namun dipandang penting sehingga ditetapkan akan diselidiki.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan hasil pengamatan, selanjutnya tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (observasi) yaitu pengamatan proses pembelajaran terhadap siswa yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, setelah itu pengamatan pembelajaran terhadap guru dalam mengajar, tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana guru dalam memberikan materi pembelajaran. Hasil tes siswa (psikomotor) yaitu dengan melihat bagaimana siswa melaksanakan passing bawah dalam permainan bola voli. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah teknik *statistik deskriptif prosentase*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data hasil belajar siswa yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu : 1. Aspek Kognitif, 2. Aspek Afektif, dan 3. Aspek Psikomotor. Hasil dalam penelitian ini disajikan dengan cara modifikasi, maupun tanpa modifikasi, adapun datanya adalah sebagai berikut.

Siklus 1

Siklus 1 terdiri atas empat aspek dalam pembelajaran bola voli mini yaitu, 1. Aspek Kognitif, 2. Aspek Afektif, 3. Aspek Psikomotor, dan 4. Aspek Pemahaman Siswa.

1) Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pemebelajaran bola voli mini aspek koginitif.

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	20	57,1 %	13	37,1 %
BT	15	42,9 %	22	62,9 %
Jum	35	100 %	35	100 %

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus 1 aspek kognitif siswa yang memperoleh nilai pemebelajaran bola voli mini dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan tanpa modifikasi, namun demikian dari kedua kelompok tersebut masih jauh dari kriteia ketutatan klasikal sebanyak 85%, maka perlu dilakukan pembenahan pembenahan pada siklus II.

2) Aspek Afektif

Pemahaman siswa pada siklus 1 aspek afektif dalam pembelajaran bola voli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Lalole dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Hasil Belajar Aspek Afektif

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	19	54,2%	14	40%
BT	16	45,8%	21	60%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa pada siklus 1 aspek afektif hasil belajar siswa dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas, daripada tanpa modifikasi, namun dari kedua kelompok masih jauh ketuntasan secara klasikal sebanyak 85% dari keseluruhan siswan, maka dilanjutkan pada siklus II.

3) Aspek psikomotor

Pemahaman siswa pada siklus 1 pada aspek psikomotor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil belajar siswa apek psikomotor

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	23	65,7%	13	37,1%
BT	12	34,3%	22	62,9%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa pada siklus I aspek psikomotorik siswa yang memperoleh pembelajaran bola voli mini dengan modifikasi lebih yang tuntas dibandingkan dengan tanpa melakukan modifikasi. Namun demikian secara klasikal tingkat ketuntasan belum memenuhi kriteria ketuntasan, karena belum mencapai tingkat ketuntasan sebesar 85% dari keseluruhan siswa yang tuntas. Maka perlu dilakukan pembenahan pada siklus ke II.

Perbedaan Pemahaman Antara Siswa Dengan Model Pembelajaran Dimodifikasi Dan Tanpa Modifikasi Pada Siklus I

Pemahaman siswa pada siklus I baik apek kognitif, aspek afektif, maupun psikomotorik dalam permainan bola voli dengan model pembelajaran permainan bola voli mini nelalui modifikasi dan tanpa modifikasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Hasil Pembelajaran Bola Voli Mini Secara Klasikal Pada Siklus I.

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	24	68,5%	15	42,9%
BT	11	31,5%	20	57,1%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus I aspek psikomotorik siswa yang memperoleh pembelajaran dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa dengan pembelajaran dengan tanpa modifikasi, namun demikian secara klasikal tingkat ketuntasan belum memenuhi kriteria ketuntasan, karena belum mencapai ketuntasan sebesar 85% dari keseluruhan siswa yang tuntas. Maka dilakukan pembenahan pada siklus II. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut.

Siklus II

Siklus II terdiri atas empat aspek pembelajaran bola voli mini, yaitu aspek: 1. Aspek Kognitif, 2. Aspek Afektif, 3. Aspek Kognitif, dan 4. Aspek Pemahaman Siswa.

1) Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada siklus II aspek kognitif dalam pembelajaran bola voli dengan model pembelajaran Penjaskes nelalui modifikasi bola voli mini setelah mendapatkan pembelajarannya selanjutnya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus II. Dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Data pembelajaran bola voli mini pada siklus II

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	34	97,2%	27	77,1%
BT	1	2,8%	8	22,9%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus II aspek kognitif siswa yang memperoleh pembelajaran bola voli dengan pembelajaran modifikasi lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran tanpa modifikasi, terjadi peningkatan ketuntasan baik dengan modifikasi maupun tanpa modifikasi , secara klasikal pada kelas modifikasi telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 85%.

2) Aspek Afektif

Pemahaman siswa pada siklus II aspek afektif dalam pembelajaran bola voli dengan model pembelajaran penjaskes melalui modifikasi pada permainan bola voli dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Data hasil pembelajaran bola voli siklus II aspek afektif

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	33	94,2%	25	71,4%
BT	2	5,8%	10	28,6%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pada siklus II aspek afektif siswa yang memperoleh pembelajaran bola voli dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran tanpa modifikasi, terjadi peningkatan ketuntasan baik dengan modifikasi maupun tanpa modifikasi, secara klasikal pada kelas modifikasi telah mencapai ketuntasan secara klasikal sebesar 85%.

3) Aspek Psikomotor

Pemahaman siswa pada siklus II aspek psikomotor dalam pembelajaran bola voli dengan model pembelajaran penjaskes melalui modifikasi permainan bola voli mini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Data hasil pembelajaran penjaskes melalui modifikasi permainan bola voli mini.

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	34	97,2%	26	74,2%
BT	2	2,8%	9	25,8%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus II aspek psikomotor siswa yang memperoleh pembelajaran penjaskes melalui permainan bola voli mini, dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran tanpa modifikasi dalam permainan bola voli mini, namun terjadi peningkatan ketuntasan baik dengan modifikasi maupun tanpa modifikasi. Secara klasikal sebesar 85%.

Perbedaan Pemahaman siswa Dengan model Pembelajaran Modifikasi dan Tanpa Modifikasi

Pemahaman siswa pada siklus II baik aspek kognitif, Afektif, Maupun Psikomotor dalam pembelajaran penjaskes melalui modifikassi permainan bola voli mini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Data Hasil Pembelajaran bola voli mini secara klasikal pada siklus II

Ket	DM		TM	
	Frek	Pres	Frek	Pres
T	34	97,1%	31	88,5%
BT	1	2,9%	4	11,5%
Jum	35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memperoleh pembelajaran penjaskes dengan modifikasi bola voli mini lebih banyak yang tuntas dibandingkan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran penjaskes mtanpa modifikasi. Terjadi peningkatan yang baik dengan pembelajaran penjaskes melalui modifikasi permainan bola voli mini. Secara klasikal pembelajaran dengan modifikasi mencapai ketuntasan sebesar 85%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan pembelajaran penjaskes melalui modifikasi permainan bola voli mini untuk meningkatkan prestasi bola voli dimana peningkatan aspek psikomotor menjadi tujuan utama dalam penelitian ini, karnah meningkatkan kemampuan gerak dan teknik dasar dalam permainan bola voli serta meningkatkan hasil belajar penjaskes adalah fokus utama atau hal utama yang harus dicapai.

Berdasarkan hasil penelitian, baik aspek koginitif, aspek afektif, maupun aspek psikomotor siswa yang memperoleh pembelajaran penjaskes dengan modifikasi lebih banyak yang tuntas daripada sisa yang memperoleh pembelajaran tanpa modifikasi. Adapaun peningkatan yang ada pada aspek psikomotor adalah bahwa siswa dapat mengikuti atau menirukan gerakan yang peragakan oleh guru dalam pelaksanaan passing bawah dalam permainan bola voli, siswa juga mampu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli dengan baik dengan modifikasi alat atau bola plastik dengan menggunakan spon.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Untuk itu DAP yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Inti dari dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar potensial yang dapat meperlancar siswa dalam belajannya. (Suherman, 2000:1). Dalam permainan bola voli mini yang dimodifikasi adalah salah satu modifikasi permainan dimana mulai dari ukuran lapangan, tinggi net serta bola voli yang digunakan adalah bola plastik yang dilapisi spon.

Dengan menggunakan bola plastik yang dilapisi spon meningkatkan gairah dan minat siswa dalam bermain bola voli sehingga tujuan pembelajaran penjasokes tercapai. Dalam permainan modifikasi ini peraturan tidak jauh berbeda dengan permainan bola voli pada umumnya, misal angka dalam permainan bola voli mini tetatap menggunakan angka 25 poin dalam satu set.

SIMPULAN

Bersarkan hasil penelitian dan pembahasan diastu dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran penjasokes dengan menggunakan modifikasi melalui permainan bola voli mini menggunakan bola plastik yang dilapisi dengan spon dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Lalole Kec. Siompu Barat, Kabupaten Buton Selatan, Hal ini Terlihat dari 24 siswa yang tuntas atau sebanyak 68,5% siswa yang mencapai ketuntasan pada siklus I. Sedangkan terdapat 34 atau sebanyak 97,1% siswa telah mencapai nilai ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sumanto. 2010. *Pentingnya Bermain*, Jakarta: Sketsa Aksara
- Suherman, adang. 2000. *Prinsip – prinsip perkembangan dan modifikasi permainan*. Semarang, Depdiknas
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta PT fajar putra grafika
- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta. PT rineka cipta
<https://www.mandandi.com/2021/06/pengertian-pendidikan-jasmani.html>.