

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL BELAJAR SHOOTING DALAM  
PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMPN 66  
BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh :

Muhammad Habib Ridiyanto

1903012

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
BELAJAR SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA  
SISWA SMPN 66 BANDUNG**

Oleh :

Muhammad Habib Ridiyanto

1903012

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Habib Ridiyanto 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya  
atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari  
penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MUHAMMAD HABIB RIDIYANTO**

**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
BELAJAR SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA  
SISWA SMPN 66 BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

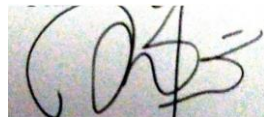
Pembimbing I



Prof. Dr. Yusuf Hidayat, M. Si

NIP. 196808301999031001

Pembimbing II



Tri Martini, M.Pd

NIP. 920200119821008201

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

ii

Muhammad Habib Ridiyanto, 2023

*PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SHOOTING DALAM  
PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMPN 66 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt, karena berkat rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ”Penerapan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Shooting Dalam Pembelajaran Sepak Bola Pada Siswa SMPN 66 Bandung”.

Tujuan dari penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi.

Bandung, 10 Agustus 2023

Penulis,

Muhammad Habib Ridiyanto

NIM. 1903012

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah atas nikmat Allah SWT. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis. Dalam penyelesaian penelitian ini pula penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia
4. Bapak Prof. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Tri Martini, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu membimbing, memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Dadi Firdaus ,S.Pd.M.M selaku kepala sekolah SMPN 66 Bandung yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah serta membimbing, memberikan arahan, motivasi, dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Siswa-siswi SMPN 66 Bandung yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan memberikan waktu untuk mengikuti tes dalam penelitian ini sehingga penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.

8. Bapak Ridiyanto dan Ibu AI Mintasih selaku orang tua yang Penulis cintai dan sayangi yang selalu memberikan motivasi serta dukungan materil dan mendoakan saya dalam menyelesaikan semua tugas kuliah saya.
9. Keluarga besar FPOK PJKR UPI.

Dan semua bantuan, dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amalan serta mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga penelitian ini dapat menuntun saya menyandang gelar Sarjana Pendidikan kelak, serta dapat bermanfaat bagi segala pihak.

**ABSTRAK**  
**PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL**  
**BELAJAR SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA**  
**SMPN 66 BANDUNG**

Muhammad Habib Ridiyanto

[mhabibr20014@gmail.com](mailto:mhabibr20014@gmail.com)

Program Studi PJKR, Pendidikan Universitas Indonesia

Pembimbing I : Dr. Yusuf Hidayat, M. Si

Pembimbing II : Tri Martini, M.Pd

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dengan murid dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, pembelajaran merupakan bantuan yang di berikan oleh guru agar dapat memperoleh ilmu dan pengetahuan. Mengacu pada kurikulum 2013 bahwa kompetensi dasar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, dalam permainan bola besar siswa di harapkan mampu mempraktikan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional, gerak yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu shooting dalam sepakbola menggunakan media audio visual. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen, dikatakan kuasi eksperimen karena dalam penelitian ini kelompok siswa yang diberikan perlakuan bisa memberitahu siswa yang tidak diberikan perlakuan. Kesimpulan diambil dari uji kesamaan dua rata-rata (satu pihak) dimana kelompok eksperimen yang menggunakan media audio visual memiliki perbedaan signifikan dengan kelompok kontrol terhadap penguasaan keterampilan gerak dasar shooting dalam pembelajaran sepak bola di SMPN 66 Kota Bandung. Dengan menggunakan media audio visual yang di terapkan terhadap pembelajaran sepak bola pada penguasaan teknik dasar shooting, siswa lebih tertarik karena vidio yang ditampilkan bagus, siswa juga mendapatkan simulasi atau gambaran teknik dasar shooting yang baik dari vidio tersebut. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media audio visual memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar shooting dalam pembelajaran sepak bola di SMPN 66 Bandung.

*Kata kunci : Media audio visual, Shooting, Pembelajaran, sepak bola*

**ABSTRAC**  
**APPLICATION OF AUDIO VISUAL MEDIA TO IMPROVING SHOOTING**  
**LEARNING OUTCOMES IN FOOTBALL LEARNING IN STUDENTS OF SMPN 66**  
**BANDUNG**

Muhammad Habib Ridiyanto

[mhabibr20014@gmail.com](mailto:mhabibr20014@gmail.com)

PJKR Study Program, Indonesian University of Education

Advisor I : Dr. Yusuf Hidayat, M. Si

Advisor II : Tri Martini, M.Pd

Learning is a process of interaction between teachers and students and learning resources in a learning environment, learning is the assistance provided by the teacher in order to gain knowledge and knowledge. Referring to the 2013 curriculum that the basic competencies of physical education, sports and health, in big ball games students are expected to be able to practice specific movements in various simple and or traditional big ball games, the motion that will be disclosed in this study is shooting in football using audio media visual. The research method that the authors used in this study was a quasi-experimental method, said to be quasi-experimental because in this study the group of students who were given treatment could tell students who were not given treatment. The conclusions were drawn from the similarity test of two averages (one side) where the experimental group using audio-visual media had a significant difference with the control group in mastering basic shooting movement skills in soccer learning at SMPN 66 Bandung City. By using audio-visual media that is applied to soccer learning in mastering basic shooting techniques, students are more interested because the videos shown are good, students also get simulations or good basic shooting techniques from the videos. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded in this research that audio-visual media has an influence on basic shooting skills in soccer learning at SMPN 66 Bandung.

*Keywords: Audio visual media, Shooting, Learning, football*



## DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR PUSTAKA .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II .....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pembelajaran Penjas.....	5
2.2 Sepak Bola .....	6
2.3 Gerak Dasar Shooting Dalam Pembelajaran Sepak Bola.....	8
2.4 Media Audio Visual .....	9
2.4.1 Penggunaan Media Audio Visual .....	10
2.5 Penelitian yang relevan .....	10
2.6 Kerangka Berfikir.....	10
2.7 Hipotesis .....	11

BAB III .....	12
METODE PENELITIAN .....	12
3.1 Metode Penelitian .....	12
3.2 Populasi Dan Sample .....	13
3.2.1 Populasi .....	13
3.2.2 Sampel .....	13
3.3 Instrumen Penelitian .....	15
3.4 Desain Penelitian .....	16
3.5 Prosedur Penelitian .....	18
3.6 Analisis Data .....	19
BAB IV .....	21
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA .....	21
4.1 Hasil Penelitian .....	21
4.2 Uji Analisis Data .....	22
4.3 Pengujian Hipotesis Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak) .....	24
4.4 Diskusi Penemuan .....	25
BAB V .....	27
KESIMPULAN DAN SARAN .....	27
5.1 Kesimpulan .....	27
5.2 Saran .....	27
LAMPIRAN .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	8
Gambar 3.1 Rumus Slovin .....	16
Gambar 3.2 Penilaian Tes Menendang Bola Kearah Gawang.....	18
Gambar 3.3 Design Penelitian.....	19
Gambar 3.4 Langkah-Langkah Penelitian .....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pretest Postest Teknik Dasar Shooting dalam Sepak Bola Kelompok Eksperimen (Media Audio Visual) .....	23
Tabel 4.2 Hasil Pretest Postest Teknik Dasar Shooting dalam Sepak Bola Kelompok Kontrol (Non Media audio Visual) .....	24
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	25
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data .....	25
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Shooting.....	26

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2019). *4 teknik menendang bola dalam sepak bola yang benar dan gambarnya*. Materiolahraga. <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menendang-bola-dalam-sepak-bola.html>
- Abdullah, B. (2017). Makna Pembelajaran dalam Pendidikan. *Jurnal Istiqra'*, V(No 1 September), 94–102.
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36.
- Aji, R. N. B. (1965). *Nasionalisme dalam Sepak Bola Indonesia Tahun 1950-1965 Sisi Sosial dan Politik Sepak Bola*.
- Arikunto, S. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). Penerapan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, Vol.10, 40.
- Charlim. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta: Multi Kreasi18.
- Darani, N. L. wisma. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 13.  
<https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33743>
- Djamaluddin, & , Wardana (2019). *Belajar dan Pembelajaran* (A. Syaddad, Ed.). CV. KAAFFAH LEARNING CENTER Kompleks Griya Bumi Harapan Permai B44 Jalan Syamsu Alam Bulu, Kota Parepare, Sulawesi Selatan Telp/Fax. 0421-2914373.
- Fitria. (2014). Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini*, 05, 59.
- Gabriela, N. D. P. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasi Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* , 2(1), 104–113. <https://doi.org/10.33487/mgr.v2i1.1750>
- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). Shooting ball accuracy with u16 soccer players after preparation period. *Sport Month*, 17(1), 29-32.

- Hakim, L. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMP Plus Nurul Huda Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Tahun Ajaran 2020. *Jurnal Utile* Volume VI , Nomor 2, 137-145.
- Heri, R. (2017). Upaya meningkatkan keterampilan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam menggunakan metode bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 21–32.
- Heryana, S. M. (2020, 06 04). Hipotesis Penelitian. doi:10.13140/RG.2.2.11440.17927
- Idekreatifku.com. (n.d.). *Teknik Dasar Sepakbola*. <https://www.idekreatifku.com/2019/06/pemula-harus-belajar-teknik-dasar.html>
- Sukendra & Atmaja, (2020). *Instrumen Penelitian* (T. Fiktorius, Ed.). Mahameru Press.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.  
<https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Iswahyudi. (2009). Perbedaan Kemampuan Shooting Antara Pemain Depan, Pemain Tengan, dan Pemain Belakang.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model pembelajaran daring sebagai alternatif proses kegiatan belajar pendidikan jasmani di tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Jabar, A. M. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Jalan Gunung Sahari Raya No. 4 Jakarta Pusat.
- Korompis, V. P. (2017). Pengaruh Sikap Kerja Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT.Bank Negara Indonesia (Persero) Cabang Manado. *Jurnal EMBA* Vol.5 No.2, 1238 – 1249.
- Nugraha. (2020, June 3). *6 Jenis Media Pembelajaran Beserta Contoh dan Manfaatnya*. Merdeka.Com.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Lamungga, P., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). *Keterampilan Shooting Bola pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian*. 8–14.

- Najib, A. P. (2018). *Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak Bola( Studi pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 4 Kota Mojokerto ) Muhibuddin Najib \*, Anung Priambodo.*
- Mulyadi, Fahreza, dan R. J. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Pembelajaran IPS Siswa Kelas V SDN Langung. *Jurnal Visipena Volume 9, Nomor 1, volume 9, 1.*
- Muttaqien, F. (2017). Penggunaan Media Audio-Visual dan Aktivitas Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Vocabulary Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X. *Jurnal Wawasan Ilmiah, 8(1), 25–41.*
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, 4(1), 557–564.* <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nurfadhillah, A. P. (2021). Penerapan Media Audio Visual Berbasis Video Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV Di SDN Cengkalong 3. *Jurnal Pendidikan dan Dakwah Volume 3, Nomor 2, 396-418.*
- Panggabean, A. S. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Sepakbola Melalui Permainan Menembakkan Bola Ke Gawang Pada Siswa Smpn 2 Secanggung Tahun 2019. *Seminar Nasional LPTK CUP XX, 380-387.*
- P, E. L. W. (2022). The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response in professional football: A mixed methods study. *Journal of Sports Sciences, 40(1), 3.* <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1957344>
- Purwono, Joni, dkk. (2014). Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran., 2(2), 127–144.*
- Pratama, A. R. (2022). Hubungan Antropometrik Dan Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa SSB Askatala U-16 Unimuda Sorong. *UNIMUDA SPORT JURNAL Vol. 3 No. 1, 7-17.*
- Prihanto, F. M. (2017). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Buduran). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03, 531-536.*
- Qomarullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 2(2), 76–88.*

- Rajidin. (2003). *Model Latihan Shooting ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak*. 88, 192–201.
- Rosdiana. (2018). PENGGUNAAN MEDIA AUDIO-VISUAL DALAM PEMBELAJARAN LISTENING.
- Sarwono. (1999). *ILMU KEBIDANAN*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. *Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Sucipto, B. T. (2019). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 4 (1). doi:10.17509/jpjo.v4i1.16252
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Prodi Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1–10.  
<https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Sugiyono. (2013a, 2016b, 2017c, 2018d). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyati, I. A. (2022). DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* Vol. 8, No. 3, 2476 - 2482.
- Syam T, A. H. (2016). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02*, 327 - 332.
- Wirawan, I. K. (2020). Memaksimalkan layanan informasi berbasis media audio visual: suatu upaya meningkatkan minat belajar siswa di SMP. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*, 148-153.
- WINARNO, M. P. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. N OLAHRAGA. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Wiyasa, I. K. (2013). Model Pembelajaran Permainan Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 9, Nomor 1*, 53-57.