

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN  
MEDIA POA PADA SISWA KELAS IV SDI AL-AZHAR YOGYAKARTA**

**Masnur Ali<sup>1</sup>, Ria Lumintuarso<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> SD Islam Al-Azhar 31 Yogyakarta, <sup>2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta

Ali.masnur37@gmail.com

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan media Peralatan Olahraga Anak (POA) pada siswa kelas IV SD ISLAM AL-AZHAR 31 Yogyakarta 2015. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Objek penelitian adalah siswa kelas IV SD ISLAM AL-AZHAR 31 YOGYAKARTA berjumlah 32 siswa. Data dikumpulkan melalui: (1) observasi hasil belajar lompat jauh dengan media Peralatan Olahraga Anak (POA), (2) observasi proses pembelajaran, (3) observasi terhadap perilaku siswa, dan (4) tes pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media Peralatan Olahraga Anak (POA) mengalami peningkatan.

**Kata Kunci** : lompat jauh, media POA

***Abstract.** This research aims to improve the teaching learning process of long jump through media of aids sport at students of grade fourth of SD ISLAM alzhhar Yogyakarta in the academic year of 2015. This research is categorized into action research which was consisted of two cycles. The object of this research was the students of fourth grade at students of grade fourth of SD ISLAM alzhhar Yogyakarta in the academic year of 2015 consist of 32 students. The data were collected through (1) the observation of students the learning result through media Peralatan Olahraga Anak (POA), (2) the observation of the teaching learning process, (3) the observation of students' behavior, and (4) academic test. The results showed that the long jump learning by using media Sporting Goods Children (POA) increased.*

***Keyword** : long jump, POA media*

## A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial). Di samping itu Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk di Sekolah Dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara total. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 41 tahun 2007 tentang Standar Proses menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk ke dalam Olahraga Pendidikan. Menurut Komisi JPSPD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

Disiplin Ilmu-Keolahragaan (2000) Olahraga Pendidikan adalah proses pembinaan menekankan penguasaan keterampilan dan ketangkasan berolahraga nilai-nilai kependidikan melalui pembekalan pengalaman yang lengkap sehingga yang terjadi adalah proses sosialisasi melalui dan ke dalam olahraga. Nuansa-nuansa yang bersifat mendidik itu terjadi pada anak-anak melalui pendekatan pedagogi dan juga pada orang dewasa melalui pendekatan andragogi sehingga proses pendidikan dan sekaligus pembentukan itu berlangsung melalui pendekatan agogik.

Menurut Permen No. 67 Tahun 2013 tentang kurikulum materi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meliputi atletik, permainan, aktifitas ritmik, aquatik, dan aktivitas luar kelas. Pembelajaran atletik terbagi menjadi tiga nomor yaitu lari, lempar, dan lompat. Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik nomor lompat dengan standar kompetensi mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Masnur & Ria

Sedangkan kompetensi dasarnya adalah mempraktikkan gerak dasar lompat yang dimodifikasi: dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran. Dari kompetensi dasar tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani sebagian dari pendidikan pada umumnya memiliki peran penting dalam meningkatkan peserta didik yang berkualitas, yaitu manusia yang berfikir kritis, logis, dan berinisiatif didukung oleh kemampuan gerak dasar yang prima.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (IAAF, 2009: 96). Menurut IAAF (2009: 97) tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah yaitu: cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan.

Hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas IV SD Islam Al-azhar 31 Yogyakarta pada tahun 2014 dengan JPSSD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

jumlah siswa 32, 17 siswa putra dan 15 siswa putri. Nilai rata-rata yang diperoleh dari penilaian lompat jauh adalah 55 sedangkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) SD Islam Al-azhar 31 Yogyakarta untuk lompat jauh adalah 67.

Dari hasil observasi pratindakan yang dilakukan, siswa belum bisa mempraktekkan olahraga lompat jauh dengan benar. Di fase awalan siswa tidak bisa mengontrol kakinya dengan benar, siswa berlari seperti halnya lari sprint, pandangan matanya masih tidak ke depan, kebanyakan melihat ke bawah kaki, tidak berlari sesuai irama, di tahap awalan banyak sekali kesalahan gerak yang dilakukan siswa, ketika hendak menuju ke papan tumpuan ada gerakan tambahan yang tidak perlu dilakukan oleh siswa. Biasanya siswa memperlambat kaki dengan melakukan gerakan kedua kaki ditempat kemudian baru lompat sehingga memperlambat awalan yang sudah di persiapkan. Ditahap tumpuan siswa masih tidak terkoordinasi dengan baik, ada beberapa siswa yang menggunakan tumpuan dua kaki, terkadang siswa berhenti mendadak sebelum melakukan lompatan, hampir

Masnur & Ria

seluruh siswa tidak dapat tepat melakukan tumpuan di papan tumpu.

Fase awalan dan fase tumpuan merupakan kemampuan yang mendasar untuk dapat melakukan lompat jauh, jika tidak bisa melakukan awalan dan tumpuan tentu tahap melayang dan mendarat tidak bisa dilaksanakan. Menurut IAAF (2009) tumpuan dan awalan merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam olahraga lompat jauh, karena yang menentukan jauh atau tidaknya lompatan seseorang tergantung dari tahap awalan dan tolakan, dalam awalan menggunakan kecepatan horizontal dan pada tahap tumpuan kecepatan horizontal tersebut diubah menjadi kecepatan vertikal.

Lompat jauh tergolong olahraga yang kompleks yang membutuhkan koordinasi yang tinggi antara tubuh bagian atas dan bawah. Misalnya koordinasi antara ayunan tangan dan kaki, koordinasi kaki dalam melakukan tumpuan, koordinasi seluruh anggota tubuh untuk mengatur irama langkah dan lain-lain. Gerakan-gerakan yang tidak benar pada siswa Sekolah Dasar tentu akan berpengaruh kepada anak, ketika anak-anak bergerak tidak sesuai dengan antropometri, sendi, dan

JPSD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

tulangnyanya lama kelamaan akumulasi tersebut akan membuat siswa cidera, banyak anak berlari pada fase awalan menggunakan ujung kaki, jika ini dilakukan terus menerus maka akan membebani kerja sendi lutut sehingga akan mengakibatkan cidera. Dengan gerak yang salah dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Pada saat usia dini gerak merupakan hal yang fundamental untuk ke proses perkembangan selanjutnya.

Siswa Sekolah Dasar memiliki ciri khas yang berbeda dari orang dewasa. Harsono (2006: 68) menyatakan bahwa sebelum memberikan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai sesuai bagi anak usia dini (6-14 tahun), sebaiknya harus mengetahui dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun mental emosionalnya. Lebih lanjut menurut Mahendra (2003: 14) ruang lingkup yang ditawarkan di Sekolah Dasar semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak-anak, serta memperhatikan beberapa pertimbangan di antaranya: (1) dasar-dasar pengembangan program, (2) pola pertumbuhan dan

Masnur & Ria

perkembangan anak, (3) dorongan dasar anak-anak, dan (4) karakteristik serta minat anak.

Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pada pembelajaran lompat jauh yaitu melalui media pembelajaran. Media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar.

Media untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh salah satunya adalah dengan menggunakan media peralatan olahraga anak. Peralatan Olahraga Anak atau yang sering disebut POA adalah serangkaian alat-alat aktivitas jasmani dan olahraga yang didesain untuk anak-anak terbuat dari bahan-bahan yang bisa dipindah-pindahkan (ringan) dan terdapat dimana saja (material lokal) (Lumintuarso, 2004. 15).

*Peralatan Olahraga Anak (POA)* atau *Peralatan Atletik Kid* merupakan peralatan atletik yang cocok dan aman untuk digunakan oleh anak-anak terutama dalam pembelajaran  
JPSSD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), disamping itu POA juga di buat dalam bentuk yang berwarna-warni yang memungkinkan untuk menarik perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sampai saat ini Atletik Kid telah digunakan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia, POA dapat digunakan untuk berbagai pendasaran cabang olahraga lain, maka disebut juga sebagai alat untuk pembinaan multilateral bagi anak-anak. Atletik Kid juga digunakan untuk event OOSN (Olympiade Olahraga Sekolah Nasional) dan APSSO (*Asean Primary School Sport Olympiade*) terutama pada cabang olahraga Atletik.

Peralatan Atletik Kid terdiri atas 16 jenis peralatan olahraga untuk anak-anak SD dengan komposisi dan jumlah yang telah disesuaikan dengan materi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Peralatan tersebut antara lain bola ayun, bola multiguna, bola rumbai, *clapper*, corong, gawang awan, gelang raja, petak lompat, raket kayu, rocket/rudal, dan bilah. Peralatan tersebut digunakan untuk pembinaan multilateral gerak anak. Multilateral merupakan pengembangan anak melalui berbagai kegiatan jasmani  
Masnur & Ria

menyeluruh yang meliputi berbagai gerak dasar umum dan dasar gerak olahraga. Melalui pembinaan multilateral diharapkan anak mendapatkan pondasi gerak yang lebar sehingga memungkinkan anak untuk memiliki keterampilan bergerak secara menyeluruh dan menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam bidang olahraga.

Peralatan olahraga anak tersebut dapat membantu anak dalam

melakukan lompat jauh dengan cara mendesain peralatan yang sudah ada dan cocok untuk pembelajaran lompat jauh ke dalam tahap-tahapan lompat jauh, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Guru dirangsang untuk dapat dalam membuat bentuk pembelajaran-pembelajaran yang inovatif dibantu dengan media pembelajaran berupa POA.

## B. Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Suharsimi Arikunto, dkk., (2009: 3) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar yang berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Model penelitian adalah prosedur yang menggambarkan bagaimana penelitian akan di laksanakan. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart yang dikutip oleh Pardjono, 2007: 22).

JPSD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Al-Azhar 31 Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Islam Al-Azhar 31 Yogyakarta data jumlah siswa sebanyak 32, yang dengan rincian 19 anak putra dan 14 anak putri. Dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh dua orang kolaborator dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksana pembelajaran atau sebagai guru.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan

Masnur & Ria

lompat jauh yang diadopsi dari IAAF (2009) dan sudah divalidasi oleh dosen ahli. Teknik lompat jauh yang diukur adalah dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

### C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis data setiap siklus, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa hasil pada siklus II sudah terlihat peningkatan yang berarti dibandingkan dengan siklus I. pada siklus II ini telah tercapai tujuan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media POA terlihat dari rata-rata siswa telah mencapai di atas 67 dari KKM. Jika di persentase hasil yang dicapai pada siklus II ini adalah 87% mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Perkembangan nilai kognitif dari aspek pengetahuan hasil pembelajaran lompat jauh dengan media POA mulai dari siklus I dan Siklus II. Dari hasil yang dicapai sangat jelas sekali kemajuan dari sisi pengetahuan yang dicapai. Pada saat pretest perolehan skor rata-rata kelas yaitu belum mencapai tingkat Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 67. Pada akhir siklus II mengalami peningkatannya yang signifikan yaitu 87 %.

Setelah dilakukan penilaian terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

#### Siklus I

Pada siklus pertama, tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan media POA yang diberikan pada siswa kelas IV SD I AL-Azhar 31 Yogyakarta sudah tepat. Pada siklus pertama proses pembelajaran lompat jauh sudah sesuai dengan RPP yang akan disampaikan. Dalam pembelajaran siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan

sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media POA dengan baik dan benar. Metode pengajarannya telah memenuhi kriteria dikdaktik metodik dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah untuk melakukan pembelajaran tersebut. Dari hasil yang telah dicapai siswa pada siklus I terdapat kemajuan dari sisi pengetahuan yang di capai. Pada saat pretest perolehan skor rata-rata kelas yaitu 4,81. Pada akhir siklus I mengalami peningkatan skor rata-rata yaitu 8,12. Pada aspek psikomotor nilai pretest perolehan skor rata-rata yaitu 6,56 pada akhir siklus I mengalami peningkatan skor rata-rata yaitu 8. Walaupun skor rata-rata sudah mengalami peningkatan tetapi masih terdapat beberapa siswa yang masih mendapatkan skor rata-rata di bawah KKM. Oleh karena itu perlu dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II supaya yang belum mencapai nilai KKM mendapatkan skor rata-rata di atas KKM.

Setelah selesai pada siklus yang pertama peneliti dan observer  
JPSD Vol. 3 No. 1, Maret 2017  
ISSN 2540-9093

melakukan refleksi untuk pertemuan selanjutnya masih butuh beberapa perbaikan yaitu: (1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran. (2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana. (3) dari aspek psikomotor siswa banyak yang belum menguasai tahap melayang, sehingga perlu dibuat latihan melayang yang spesifik. (4) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab. (5) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat, (6) Belum ada penekanan gerakan pada setiap tahapan. (7) Guru tidak secara langsung memberikan evaluasi kepada siswa yang belum benar dalam melakukan gerakan, (8) tidak ada percepatan saat menuju ke papan tumpuan.

### **Siklus II**

Pada siklus II, tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan media POA yang diberikan pada siswa kelas IV SD I AL-Azhar 31 Yogyakarta juga sudah tepat. Pada siklus II proses pembelajaran lompat

Masnur & Ria

jauh sudah sesuai dengan RPP yang akan disampaikan. Berdasarkan refleksi pada siklus I pada siklus II ini guru membuat variasi bentuk latihan menggunakan media POA, dengan hasil evaluasi dengan kolaborator dengan menambah latihan pada tahap melayang, membenahi langkah pada latihan awalan dan pada saat menggabungkan kemampuan melompat. Pada siklus kedua ini siswa lebih tertantang dan bersemangat dalam melakukan setiap latihan. Masing-masing siswa melakukan dengan disiplin dan memiliki motivasi untuk dapat melakukan dengan benar. Pada siklus II ini pembelajaran lebih bervariasi dan semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat pembelajaran lompat jauh siswa sudah mengikuti tahapan-tahapan dalam lompat jauh dengan sungguh-sungguh dari latihan di tahap awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dari hasil yang telah dicapai siswa pada pretest, siklus I dan Siklus II, sangat jelas sekali kemajuan dari sisi pengetahuan yang dicapai. Pada saat pretest perolehan skor rata-rata yaitu 4,81 meningkat pada siklus I 8,12 dan pada siklus II meningkat menjadi 9,18. Dari aspek ketrampilan lompat jauh saat pretest 6,56 meningkat pada siklus I 8 dan pada siklus II meningkat menjadi 10,34. Dengan hal ini sesuai dengan teori di depan, yang menyatakan bahwa dengan media POA bisa meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

#### **D. Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian kegiatan pratindakan pada aspek psikomotor yaitu 6.56 dan aspek pengetahuan nilai rata-rata sebesar 4.81. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I pada aspek psikomotor yaitu sebesar 8 dan aspek pengetahuan sebesar 8.12. hasil rata-rata nilai akhir pada siklus I adalah 63 dengan

Masnur & Ria

persentase ketuntasan sebesar 53%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan, pada aspek psikomotor 10.34 dan aspek kognitif 9.18. Hasil akhir rata-rata nilai pada siklus II yaitu sebesar 73 dengan persentase ketuntasan sebesar 81%.

Proses perbaikan atau remedi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media POA ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

#### 1. Bagi Guru

Dalam menggunakan media Peralatan Olahraga Anak (POA) perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan media Peralatan Olahraga Anak

(POA) dapat dilakukan dengan lancar.

- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.

#### 2. Bagi Sekolah

- a. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi

sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

### 3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-

rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Dale H. Schunk. (2012). *An Educational Perspective: Teori-teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- IAAF. (2009). *Level I. Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/kementerian pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- KDI-Keolahragaan. (2000). *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ria Lumintuarso. (2015). *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: UNY Press
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pemanfaatan Alat Olahraga Anak untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Kemenpora RI.