

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BOLA BERGERAK DAN BOLA DI
TEMPAT TERHADAP HASIL TENDANGAN *SHOOTING* PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA(SSB)
BASIN U-15 KECAMATAN KEBONARUM KLATEN
TAHUN 2021**

Oleh :

MUHAMMAD NUR HUDA D0416094

PROGRAM STUDI STRATA SATU (S1)
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA

ABSTRAK

Muhammad Nur Huda, 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Bergerak dan Bola Di Tempat Terhadap Hasil Tendangan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or. Pembimbing II. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) Mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa SSB Basin. 2) Mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola di tempat terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa SSB Basin. 3) Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* dengan bola bergerak dan latihan *shooting* bola di tempat terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa SSB Basin. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah atlet SSB Basin yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *shooting* dengan latihan ketepatan *shooting* dengan bola bergerak dan bola di tempat sebagai variabel bebas ketepatan *shooting* sebagai variabel terikat. Menggunakan tes keterampilan hasil menendang bola dari Nurhasan (2001 : 48). Metode analisis data penelitian menggunakan SPSS 18.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: 1) Latihan bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan *shooting* pada permainan sepak bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 dengan persentase peningkatan sebesar 26%. 2) Latihan bola di tempat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan *shooting* pada permainan sepak bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 dengan persentase peningkatan sebesar 33%. 3) Peningkatan Hasil

Tendangan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 perbedaan selisih persentase peningkatan sebesar t hitung $3,435 > t$ tabel $2,262$ dan persentase peningkatan sebesar 2%.

Kata Kunci: Latihan Bola Bergerak dan Ditempat, Ketepatan *Shooting*, Sepak Bola.

ABSTRACT

Muhammad Nur Huda. 2021. *Differences in the Effect of Moving Ball Exercise and Ball in Place on Shooting Kick Results in the U-15 SSB Basin Soccer Game, Kebonarum Klaten District in 2021. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or. Advisor II. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd*

The aims of this study were to: 1) Determine the effect of shooting practice with a moving ball on the accuracy of shooting for SSB Basin students. 2) Knowing the effect of shooting practice with the ball in place on the accuracy of shooting accuracy of SSB Basin students. 3) Knowing which is better between shooting practice with a moving ball and shooting ball on the spot on the accuracy of shooting for SSB Basin students.

The research method used is experimental research. The research design used a pretest-posttest design. The research sample was SSB Basin athletes, totaling 30 people. Sampling using a purposive sampling technique. The variable of this research is the result of shooting accuracy by practicing shooting accuracy with the ball moving and the ball in place as the independent variable, shooting accuracy as the dependent variable. Using the skill test the results of kicking the ball from Nurhasan (2001: 48).

The research data analysis method used SPSS 18. The results of data analysis, the conclusions obtained are: 1) Moving ball exercise has a significant effect on the results of shooting kicks in the U-15 SSB Basin soccer game, Kebonarum Klaten District in 2021 with a percentage increase of 26%. 2) On-site soccer practice has a significant effect on the results of shooting kicks in the SSB Basin U-15 soccer game, Kebonarum Klaten District in 2021 with a percentage increase of 33%. 3) Increased Shooting Kick Results in SSB Basin U-15 Football Game, Kebonarum Klaten District in 2021, the difference in the percentage increase is t count $3,435 > t$ table $2,262$ and the percentage increase is 2%.

Keywords: Move and Place Ball Training, Shooting Accuracy, Soccer.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat duniasekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi,

kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Berbicara tentang olahraga, yang terlintas di pikiran sebagian besar orang adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia, sepak bola dapat dikatakan sebagai permainan rakyat jika dilihat dari banyaknya lapangan sepak bola yang disediakan di setiap daerah. Hal ini membuktikan bahwa popularitas sepak bola di Indonesia yang sangat tinggi. Sepak bola dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat dari segala usia baik hanya sekedar hobi maupun yang ditekuni secara serius atau sebagai ajang pencapaian prestasi.

Dalam permainan sepak bola digunakan bola yang terbuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis. Permainan ini berlangsung dalam 2 babak, dimana masing-masing babak lamanya 45 menit, dan istirahat 15 menit. Ide atau tujuan bermain sepak bola untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menghindari kemasukan bola ke gawang kita sendiri. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing beranggotakan sebelas orang dengan salah satunya menjadi seorang penjaga gawang dan semuanya berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan dimana hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menjaga gawang selebihnya 10 orang pemain tersebut menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menghindari kemasukan bola ke gawangnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sepak bola diartikan sebagai permainan beregu di lapangan menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit. Dalam sepak bola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik (Triyudho, 2017:45).

Tujuan melakukan *shooting* adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin/angka dengan diakhiri gol (Rustendi, Hamdy & Hakim, 2014:75). Kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan baik dengan cara menyundul bola atau *shooting* dengan menggunakan salah satu kaki pemain baik kaki kiri maupun kaki kanan, oleh karena itu teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang merupakan salah satu komponen penting dalam permainan sepakbola sehingga perlu adanya latihan untuk meningkatkan kesempatan seorang pemain dalam menciptakan gol.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Bagaimana pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin?
2. Bagaimana pengaruh latihan *shooting* bola ditempat terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan *shooting* bola bergerak dan latihan *shooting* dengan bola ditempat terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin.
2. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola ditempat terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin.
3. Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* bola bergerak dan latihan *shooting* bola ditempat terhadap hasil tendangan *shooting* siswa SSB Basin.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) terutama bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani.

- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SSB Basin.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan hasil tendangan *shooting* dalam permainan sepakbola.
 - b. Bagi Siswa

Menambah wawasan dimetode latihan terhadap teknik menendang yang salah sehingga hasil tendangan *shooting* bola pada siswa meningkat.
 - c. Bagi Peneliti

Mengembakangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepakbola.

KAJIAN. PUSTAKA PERMAINAN SEPAK BOLA

Menurut Mutohir dalam Ilham (2014:76) "Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berdasarkan Pancasila". Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola menjadi olahraga paling diminati sedunia.

SEJARAH SEPAK BOAL

Sepak bola merupakan permainan yang tergolong tua, sudah dimainkan ribuan tahun. Bukti ilmiah di dapat dari adanya permainan sepakbola di negeri China pada 32 sebelum masehi. Di dalam buku *Kong-Fu Confucius*, peninggalan tentara china, tertera gambar-gambar orang bermain sepak bola. Jenis permainan tersebut waktu itu disebut *Tsu-Chu* (*Tsu* = kaki, *chu* = bola yang terbuat dari kulit dan didalamnya berisi rumput) (Sucipto, 2000:65)

MACAM-MACAM TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu kedua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, taktik, teknik, dan mental. Dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah dibuat atau ditentukan.

- 1) Teknik menggiring
- 2) Teknik mengoper
- 3) Teknik menghentikan bola
- 4) Teknik menyundul bola
- 5) Teknik menembak bola

Shooting

Shooting merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. (Oktanda, 2017)

Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena pemain sepakbola dapat kesempatan menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

Shooting dengan bola bergerak

Dalam sepakbola, teknik melakukan tendangan merupakan hal yang cukup penting untuk dikuasai, karena mempunyai peranan yang sangat penting untuk menghasilkan angka atau untuk mencetak gol apabila tim mengalami kebuntuan.

Shooting dengan Bola di Tempat

Beberapa latihan diperlukan suatu ketrampilan yang sebenarnya, setiap latihan sesudah satu percobaan berhasil sebaiknya ditambah dengan latihan sendiri. Maksud dari pendapat di atas makin banyak latihan yang di ulang-ulangakan menambah pengingatan yang baik sesuai yang diharapkan bila dengan proporsinya tetap.

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Rancang dalam penelitian "*Pretest-Post-test Design*". Gambar rancangan penelitian menurut Sugiyono (2016: 114)

PEMBAHASAN

1. 1) *Pretest* dan *Post-test* Hasil Tendangan *Shooting* Pada Permainan Sepak

BolaKelompok Latihan Bola Bergerak

Berikut adalah data *pretest* dan *post-test* hasil tendangan *shooting* pada permainan sepak bola SSB selisih dari data *pretest* dan *post-test* pada kelompok latihan bola bergerak pada SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021. Untuk memperjelas data di atas, berikut data hasil dari tes tendangan *shooting* pada permainan sepak bola: *pretest*, *post-test*, dan peningkatan yang dialami kelompok latihan bola bergerak pada SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021. Data yang dipaparkan di atas dianalisis menggunakan uji statistik sederhana

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,27, simpang baku = 0,799, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,87, simpang baku = 0,915. Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pretest* dan *post-test* kelompok Latihan Bola Bergerak dalam bentuk diagram batang.

2. *Pretest* dan *Posttest* Hasil Tendangan *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Latihan Bola Di Tempat

Berikut adalah data *pretest* dan *post-test* hasil tendangan *shooting* pada permainan sepak bola SSB selisih dari data *pretest* dan *post-test* pada kelompok latihan bola di tempat pada SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021. Untuk memperjelas data di atas, berikut data hasil dari tes tendangan *shooting* pada permainan sepak bola: *pretest*, *post-test*, dan peningkatan yang dialami kelompok latihan bola di tempat pada SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021. Data yang dipaparkan di atas dianalisis menggunakan uji statistik sederhana Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pretest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,20, simpang baku = 0,775, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,93, simpang baku = 0,961. Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pretest* dan *post-test* kelompok latihan bola di tempat dalam bentuk diagram batang

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Latihan bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Tendangan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 dengan persentase peningkatan sebesar 26%.
2. Latihan bola di tempat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Tendangan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 dengan persentase peningkatan sebesar 33%.
3. Peningkatan Hasil Tendangan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola SSB Basin U-15 Kecamatan Kebonarum Klaten Tahun 2021 perbedaan selisih persentase peningkatan sebesar t hitung 3,435 > t tabel 2,262 dan persentase peningkatan sebesar 2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. 2010. "Pengaruh Latihan Menggelindingkan dan Menendang Bola Terhadap Keterampilan Menembak Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Pemula SSB Pekanbaru Junior". Skripsi: Universitas Riau.
- Alqadri, Saifuddin, & Abdurrahman. 2017. Hubungan Keseimbangan Dengan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Pada siswa SMA Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 225-233.
- Anam, K. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 79-88.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Effendi, R. 2016. Pengaruh Metode Latihan *Practice Session*, *Test Session* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Uniska*. 4(1). 91-96.
- FIFA. 2010. *Laws of The Game (Peraturan Permainan)*. Jakarta: PSSI.
- Hutajulu, P., T. 2013. Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Sepakbola melalui Pengembangan Model Belajar Permainan pada Siswa Putra Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 1(1). 46-51.
- Ilham. 2014. Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*. 16(1). 45-54.

- Iskandar. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Istofian, S. R., & Amiq, F. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 ahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 105-113.
- Koger, R. 2007. Latihan dasar andal sepakbola remaja. Klaten: PT saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, A. A. 2014. Peningkatan Hasil Belajar Teknik *Shooting* Sepakbola Siswa Sekolah Dasar Dengan Permainan 'ROLL BALL'. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1201-1206.
- Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdiknas.
- Nurrachman , M. S. 2017. Pengaruh latian *shooting* dengan bola bergerak dan bola di tempat terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola Gelora Muda kelompok umur 11 tahun. *E Journal*.
- Oktanda , H. 2017. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting / Pleasising* Atlet Sepakbola Club UNY Academy Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .
- Rajidin. 2014. Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 192-200.
- Rifan,M. 2018. “Perbedaan Pengaruh Model Latihan Shooting Dengan Pola Berpindah Sasaran Dan Ditempat Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola”. Skripsi: Universitas Gorontalo.
- Rohim, A. 2008. Bermain Sepakbola. Semarang: CV.Aneka Ilmu.
- Rustendi, E, Hamdy, M. R, & Hakim, A. F. 2004. Upaya meningkatkan kemampuan *shooting* permainan sepak bola menggunakan metode modifikasi permainan pada siswa kelas Viii smp negeri 05 sayan tahun pelajaran 2011/2012. *jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*. 1(1). 75-78.
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara prize
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T. 2019. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Triyudha, R. 2017. Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Turnament Siswa Kelas X Ips 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. 1(1) 44-49