

**HASIL PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)
PADA SISWA SDN 1 REJOMULYO KECAMATAN KRAS KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

MOCH FAJARYANTO
NPM : 18.1.01.09.0104

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi oleh:

MOCH FAJARYANTO
NPM: 18.1.01.09.0104

Judul:

**HASIL PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
(TKPN) PADA SISWA SDN 1 REJOMULYO KECAMATAN KRAS
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: _____

Dosen pembimbing I

Dosen pembimbing II

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN. 0727078804

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh:

MOCH FAJARYANTO
NPM: 18.1.01.09.0104

Judul:

**HASIL PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA
(TKPN) PADA SISWA SDN 1 REJOMULYO KECAMATAN KRAS
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : (Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd) _____
2. Penguji I : (Rendhitya Prima Putra, M.Pd) _____
3. Penguji II : (Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd) _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

Nama : Moch Fajaryanto
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 09 Mei 2000
NPM : 18.1.01.09.0104
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____

Yang Menyatakan

MOCH FAJARYANTO
NPM: 18.1.01.09.0104

Motto:

*“JANGAN PERNAH BERPUTUS ASA, APAPUN YANG KAMU
DOAKAN SEDANG TUHAN KERJAKAN
PERCAYALAH SEMUA AKAN INDAH MENURUT RENCANA-NYA
DAN WAKTU-NYA”*

Karya ini saya persembahkan Kepada:

SELURUH KELUARGAKU TERCINTA

Abstrak

Moch Fajaryanto Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani.TKSN

PJOK merupakan bagian terpadu dari pendidikan umum yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani serta kecakapan dalam meliputi gerak, berpikir kritis, social, kemampuan bernalar, menjaga stabilitas emosi, tindakan moral, pola hidup sehat, serta mengenalkan lingkungan yang bersih melalui pembelajaran PJOK, yang terpilih direncanakan dengan sistematis untuk memenuhi tujuan nasional kebugaran jasmani yang terdapat disekolah dapat dilaksanakan secara maksimal melalui pembelajaran mata pelajaran PJOK serta kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerakan fisik siswa secara menyeluruh. Kebugaran jasmani bagi siswa sangatlah penting, akan tetapi kebugaran jasmani setiap siswa berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa tentu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait kebugaran jasmani khususnya pada anak sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif presentase. Salah satu variabel dalam penlitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Sampel Pada penelitian ini menggunakan 30 siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras kabupaten Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa IMT dengan kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil TKPN Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.” dengan baik sekaligus dapat menyusun laporan ini sebagai kewajiban tugas akhir.

Pada kesempatan ini diucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setulus – tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal AFandi M.Pd sebagai Rektor UNP Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si sebagai DEKAN FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi yang tidak hentinya-hentinya memberikan saya semangat untuk menyelesaikan tugas akhir saya.
6. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk proposal skripsi.

Dalam menyusun laporan ini penulis telah berusaha secara maksimal, tapi penulisan menyadari bahwa ini jauh dari kesempurnaan, namun hal tersebut menutup kemungkinan adanya kelebihan dan kekurangan, maka dari itu untuk kritik dan saran sangat penting untuk membangun perbaikan dalam penulisan 1 skripsi.

Penulis berharap skripsi ini akan memberi manfaat bagi pembaca dan generasi baru yang nantinya akan menjalani dan mendapatkan tugas akhir pada Program Studi PENJASKESREK FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, _____

MOCH FAJARYANTO
NPM: 18.1.01.09.0104

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4

BAB II : KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori	6
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	16
C. Kerangka Berfikir	17

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	18
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel	20
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	35
	B. Analisis Data	35
	C. Pembahasan	42
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	45
	B. Implikasi	45
	C. Saran-saran.....	46
Daftar Pustaka		48
Lampiran- lampiran		51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma IMT	24
3.2 : Norma <i>V- Sit Reach</i>	26
3.3 : Norma Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	28
3.4 : Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	30
3.5 : Norma <i>PACER Test</i>	33
3.6 : <i>Proporsi Test</i>	34
3.7 : Capaian Tes Kebugaran Jasmani	34
4.1 : Hasil Tes IMT	36
4.2 : Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	37
4.3 : Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	38
4.4 : Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	38
4.5 : Hasil <i>PACER Test</i>	39
4.6 : Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani.....	40
4.7 : Capaian Tes Kebugaran Jasmani	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	: Komponen Kubugaran Jasmani	8
3.1	: Pengukuran Tinggi Badan	22
3.2	: Pengukuran Berat Badan	23
3.3	: Sikap Awal <i>V- Sit Reach</i>	25
3.4	: Sikap Akhir <i>V- Sit Reach</i>	25
3.5	: Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit Up</i>	27
3.6	: Gerakan <i>Squat Thrust</i>	29
3.7	: Lintasan <i>PACER Test</i>	32
4.1	: Diagram Hasil Tes Ideks Masa Tubuh (IMT)	36
4.2	: Diagram Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	37
4.3	: Diagram Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	38
4.4	: Diagram Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	39
4.5	: Diagram Hasil <i>PACER test</i>	39
4.6	: Diagram Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	: Tabulasi Data Hasil TKPN.....	51
2	: Nama-Nama Siswa.....	52
3	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	55
4	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	56
5	: Kartu Bimbingan.....	57
6	: Sertifikat Plagiasi.....	59
7	: Dokumentasi.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif (Mashud, 2018).

Dengan kekhasan tersebut, PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang kokoh bagi anak-anak. Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, landasan kokoh yang dimaksud adalah; “berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung”. Selain itu diperlukan agar anak memiliki kondisi jasmani, intelektual, dan mental spiritual yang memadai untuk berkembang lebih lanjut sesuai dengan potensinya masing-masing. Lebih khusus lagi Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, juncto (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 juncto (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, pengertian dan tujuan PJOK dijelaskan sebagai bahwa; PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan

berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kebugaran jasmani suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa. Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatankegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh (Arifin, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktifitas fisik dan olahraga, selain itu kebugaran jasmani yang baik juga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor (Suhartoyo et al., 2019).

Kebugaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh atlet-atlet olahraga, akan tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas fisik setiap harinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap merasa bugar pada keesokan harinya untuk melakukan tugas fisik berikutnya.

Segala kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik. Kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka daripada itu,

untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, individu minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang (Yusuf, 2018).

Kebugaran jasmani sangat penting untuk setiap siswa, namun tingkat kebugaran masing-masing siswa berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan (Sari & Nurrochmah, 2019). Maka dari itu kebugaran sangat dibutuhkan dalam mendukung segala hal khususnya pada anak sekolah dasar yang merupakan fundamental generasi bangsa sehat dan bugar.

Berdasarkan hasil observasi di SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri ditemukan beberapa siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK kurang bersemangat dan ada beberapa siswa yang tidak masuk dikarenakan sakit. Sedangkan hasil wawancara dengan guru PJOK belum dilakukan tes kebugaran jasmani dengan versi tes terbaru yaitu tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang dikembangkan oleh Kemenpora tahun 2022.

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran merupakan indikator dari seseorang yang dinyatakan sehat dan bugar. Sehingga menjadi tolak ukur utama dalam capaian sebuah kondisi pada seseorang. Kebugaran harus dapat dideteksi sejak usia dini dikarenakan hal ini akan dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan *soft skill* pada dirinya.

Sehingga analisis tingkat kebugaran pada anak sekolah dasar dapat digunakan sebagai acuan dan indikator utama dalam mengetahui perkembangan kebugaran pada pelajar.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini fokus pada kebugaran anak sekolah dasar kelas tinggi yaitu kelas 4, 5, dan 6 SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah “Hasil penerapan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) di siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri”.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana hasil tingkat kebugaran siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis tingkat kebugaran siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

1. Praktis

Kegunaan praktis pada penelitian ini adalah sebagai bahan seorang guru dan pelatih khususnya dalam memberikan transformasi keilmuan tentang

kebugaran. Dimana kebugaran menjadi acuan utama seseorang pada kondisi sehat.

2. Teoritis

Kegunaan teoritis pada penelitian ini adalah sebagai pemahaman dalam menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar

DAFTAR PUSTAKA

- arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *AL - MUDARRIS JOURNAL OF EDUCATION*, 1(1), 22–29.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar Dan Implikasinya Dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *Literasi (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37–50.
- Faqih, A., & Christina Yh, S. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Hakim, T. (2000). *Belajar Secara Efektif*. Puspa Swara.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42–49.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51–59.
- Kravit, L. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Raja Grafindo Persada.

- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (Lankor)*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Lutan, R. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdik.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Uns Press.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Nurhasan, Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
- Pambudi, A. M. A. (2015). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117–123.
- Pekik Irianto, D. (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offse .
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi Dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Smp Kelas. Vii*. Erlangga.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132–138.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksh*, 4(1), 389–398.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasikebugaran Jasmani Siswa Smpdi Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Paju : Physical Activity Journal*, 1(1).

Yusri, Zulkarnain, M., & Januar Sitorus, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13