

PELATIHAN OLAHRAGA CRICKET BAGI GURU PJOK KKG PULOGADUNG

Mastri Juniarto¹, Andi Hasriadi Hasyim¹, Eko Prabowo¹, Novri Asri¹, Mustafa¹

¹ Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia
Email: mastri@unj.ac.id

(Submission Track: Received: 06-08-2025, Final Revision: 12-10-2025, Available Online: 30-10-2025)

ABSTRACT. Program pelatihan olahraga cricket bagi guru PJOK di KKG Pulogadung bertujuan untuk mengatasi kurangnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam mengajarkan cricket di sekolah-sekolah. Meskipun cricket merupakan olahraga yang populer di banyak negara, pengenalan dan penerapannya di Indonesia masih terbatas, terutama dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu, program ini menjadi penting untuk memperkenalkan cricket sebagai alternatif olahraga yang dapat meningkatkan keterampilan fisik dan karakter siswa. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pemahaman teori dan praktik cricket kepada guru PJOK, serta melatih mereka dalam mengajarkan teknik dasar cricket yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, pelatihan ini bertujuan untuk mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran dan menyediakan peralatan serta fasilitas yang mendukung pengajaran cricket di sekolah-sekolah. Luaran yang ditargetkan dari program ini meliputi: (1) Meningkatnya keterampilan pengajaran cricket di kalangan guru PJOK, (2) Adanya pengajaran cricket yang efektif di sekolah-sekolah di Pulogadung, (3) Siswa mendapatkan kesempatan untuk mengenal dan berpartisipasi dalam olahraga cricket, (4) Tumbuhnya minat siswa terhadap olahraga cricket, serta (5) Pengembangan karakter siswa melalui pembelajaran cricket, seperti kedisiplinan dan kerja sama tim. Melalui program ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan jasmani yang lebih beragam dan menyenangkan, sekaligus memperkenalkan cricket sebagai olahraga yang berpotensi berkembang di Indonesia.

KEYWORDS. Pelatihan Cricket; Guru PJOK; Pendidikan Jasmani

ABSTRACT. The cricket training program for PJOK teachers at KKG Pulogadung aims to address the lack of teacher knowledge and skills in teaching cricket in schools. Although cricket is a popular sport in many countries, its introduction and application in Indonesia are still limited, especially in physical education. Therefore, this program is important to introduce cricket as an alternative sport that can improve students' physical skills and character. The purpose of this training is to provide PJOK teachers with an understanding of the theory and practice of cricket, as well as train them in teaching basic cricket techniques effectively and according to students' needs. In addition, this training aims to integrate technology into the learning process and provide equipment and facilities to support the teaching of cricket in schools. The targeted outputs of this program include: (1) Improving cricket teaching skills among PJOK teachers, (2) Effective cricket teaching in schools in Pulogadung, (3) Students getting the opportunity to learn about and participate in cricket, (4) Growing student interest in cricket, and (5) Developing student character through cricket learning, such as discipline and teamwork. Through this program, it is hoped that a more diverse and enjoyable physical education environment can be created, while also introducing cricket as a sport that has the potential to develop in Indonesia.

KEYWORDS: Cricket Coach; PJOK Teacher; Physical Education



1. PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan yang sangat vital dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, dan perkembangan fisik anak-anak. Salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani adalah pengenalan kepada berbagai macam olahraga yang tidak hanya membangun kesehatan fisik tetapi juga mental, sosial, dan emosional siswa. Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar namun belum cukup populer di Indonesia adalah cricket.

Cricket merupakan olahraga yang memiliki sejarah panjang dan mendalam, terutama di negara-negara seperti Inggris, Australia, dan India. Namun, di Indonesia, cricket masih tergolong sebagai olahraga yang belum banyak diajarkan di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan keterampilan yang dimiliki oleh para guru PJOK dalam mengajarkan cricket, serta terbatasnya fasilitas dan sarana pendukung yang memadai untuk pelaksanaan olahraga ini di tingkat sekolah (Zainudin, 2020).

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memperkenalkan beragam jenis olahraga kepada siswa, dengan harapan mereka dapat mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Menurut Prasetyo et al. (2023), salah satu tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK adalah minimnya keberagaman cabang olahraga yang diajarkan. Hal ini berpotensi membatasi minat dan bakat siswa dalam menemukan olahraga yang sesuai dengan mereka. Di sisi lain, olahraga seperti cricket dapat menjadi pilihan menarik karena menggabungkan keterampilan fisik dan strategi yang kompleks. Namun, tanpa pelatihan yang memadai, guru PJOK akan kesulitan dalam mengenalkan olahraga ini secara efektif kepada siswa.

Berdasarkan penelitian Sutrisno dan Widodo (2022), pelatihan yang menyeluruh bagi guru PJOK dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengajarkan berbagai cabang olahraga baru yang mungkin belum banyak dikenal. Hal ini akan memperkaya pilihan olahraga yang dapat diajarkan di sekolah, serta meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui berbagai jenis latihan yang dirancang untuk mengasah koordinasi, kelincahan, dan kerja tim. Cricket sebagai olahraga yang melibatkan kerjasama tim, konsentrasi, dan ketepatan teknik, sangat berpotensi untuk membangun keterampilan sosial dan mental anak, selain keterampilan motorik kasar dan halus.

Kecamatan Pulogadung, yang terletak di Jakarta Timur, merupakan kawasan yang dikenal dengan sentra industri dan pusat perdagangan, yang berkontribusi besar terhadap perekonomian Jakarta. Wilayah ini juga memiliki banyak fasilitas pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga menengah, dengan jumlah penduduk yang cukup padat. Pulogadung merupakan kawasan yang heterogen, dengan keberagaman budaya dan sosial ekonomi yang cukup tinggi. Kondisi ini turut mempengaruhi pola pendidikan yang diterapkan di wilayah tersebut, khususnya dalam hal pengajaran olahraga.

Masyarakat Pulogadung, meskipun hidup dalam lingkungan yang berkembang pesat, masih memiliki tantangan dalam bidang pendidikan, khususnya terkait pengembangan potensi fisik siswa melalui pendidikan olahraga. Salah satu faktor yang perlu mendapatkan perhatian adalah peningkatan kualitas pendidikan PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) yang diterima oleh siswa. Meskipun banyak sekolah yang memiliki fasilitas dasar untuk olahraga, pengajaran di banyak sekolah, terutama di tingkat dasar dan menengah, masih terfokus pada olahraga yang sudah populer seperti sepak bola, bulu tangkis, dan bola basket.

Sebagai bagian dari upaya untuk memperkaya variasi olahraga yang ada di sekolah-sekolah Pulogadung, memperkenalkan olahraga cricket dapat menjadi solusi yang efektif. Namun, untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan pemahaman yang lebih mendalam dari para guru PJOK mengenai olahraga ini, serta pelatihan intensif agar mereka dapat mengajarkan cricket dengan cara yang benar dan menarik bagi siswa.

Pelatihan olahraga cricket bagi guru PJOK ini menjadi sangat relevan mengingat pentingnya memperkenalkan olahraga yang bervariasi di kalangan generasi muda Indonesia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa keterampilan olahraga yang didapatkan sejak dini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, kebugaran, serta kemampuan kerja sama yang sangat penting untuk pengembangan karakter siswa (Hermawan et al., 2021). Selain itu, cricket sebagai olahraga juga dapat memperkenalkan nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, dan sportivitas, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak.

Berdasarkan latar belakang ini, diharapkan pelatihan cricket bagi guru PJOK di Pulogadung dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi peningkatan kualitas pengajaran olahraga di sekolah-sekolah dan memperkenalkan olahraga cricket sebagai alternatif yang menarik bagi siswa di Pulogadung.

2. METODE

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam mengajarkan cricket, serta memperkenalkan olahraga ini kepada siswa, program pelatihan akan dilaksanakan dengan menggunakan metode yang terstruktur dan berfokus pada pembelajaran praktis. Berikut adalah rincian metode pelaksanaan yang akan diterapkan dalam program ini:

1. Persiapan Awal

Sebelum pelaksanaan pelatihan, sejumlah langkah persiapan penting akan dilakukan: Identifikasi Peserta, Koordinasi dengan Sekolah, Persiapan Materi Pelatihan, Pengadaan Peralatan.

2. Pelatihan Teoritis (Workshop)

Pelatihan pertama akan dimulai dengan sesi teori atau workshop yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai cricket kepada para guru PJOK. Pelatihan teoritis ini akan mencakup: Pengenalan Olahraga Cricket, Teknik Dasar Cricket, Metode Pengajaran Cricket, Penyusunan Rencana Pembelajaran. Sesi ini akan berlangsung dalam bentuk ceramah, diskusi, dan presentasi menggunakan alat bantu seperti slide presentasi, video tutorial, dan materi cetak. Sesi teori ini dirancang untuk memperkenalkan dasar-dasar cricket dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami.

3. Pelatihan Praktis (Simulasi dan Demonstrasi)

Setelah mendapatkan pemahaman teori, pelatihan akan dilanjutkan dengan sesi praktis yang bertujuan untuk memberi pengalaman langsung kepada guru mengenai teknik-teknik cricket. Kegiatan ini akan mencakup: Demonstrasi Teknik Dasar, Praktik Langsung, Simulasi Pengajaran di Kelas. Dalam sesi ini, guru diharapkan dapat memahami teknik-teknik dasar cricket dan merasakan secara langsung bagaimana mengajarkan keterampilan tersebut kepada siswa.

4. Penyediaan Fasilitas dan Peralatan

Agar pengajaran cricket dapat berlangsung dengan baik, penyediaan fasilitas dan peralatan yang memadai sangat diperlukan. Pada tahap ini: Penyediaan Peralatan, Pengaturan Lapangan Mini Cricket.

5. Praktik di Sekolah (Pengajaran Langsung)

Setelah mengikuti pelatihan teori dan praktik, para guru akan diharapkan untuk mengimplementasikan apa yang telah dipelajari langsung di sekolah. Beberapa langkah yang akan dilakukan pada tahap ini antara lain: Observasi dan Pendampingan, Pendampingan Teknis, Evaluasi Pengajaran.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler dan Turnamen Mini

Untuk memastikan bahwa pembelajaran cricket dapat diterapkan dengan baik dan menarik minat siswa, program ini juga akan menyelenggarakan: Kegiatan Ekstrakurikuler Cricket, Turnamen Mini Cricket.

7. Monitoring dan Evaluasi

Selama dan setelah pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi akan dilakukan untuk mengukur keberhasilan program. Beberapa tahapan evaluasi yang akan dilakukan antara lain: Evaluasi Proses Pelatihan, Evaluasi Implementasi di Sekolah, Feedback dari Siswa dan Guru. Metode pelaksanaan yang telah dijelaskan di atas bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang holistik bagi para guru PJOK di Pulogadung. Dengan pendekatan teori dan praktik yang berimbang, serta dukungan fasilitas dan pendampingan yang berkelanjutan, diharapkan program pelatihan cricket ini akan sukses dalam meningkatkan kualitas pengajaran olahraga cricket di sekolah-sekolah, serta menumbuhkan minat siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga cricket.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2025 dengan diikuti oleh 50 guru PJOK dari KKG Pulogadung. Pelatihan dimulai pukul 08.00 WIB hingga 16.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Ketua Tim Pengabdian dan sambutan dari Ketua KKG Pulogadung. Sesi pertama berfokus pada penyampaian teori dasar cricket meliputi sejarah, peraturan, dan teknik permainan (*batting, bowling, dan fielding*). Sesi berikutnya diisi dengan praktik langsung di lapangan, di mana para peserta melakukan simulasi teknik dasar di bawah bimbingan instruktur dari tim dosen FIKK UNJ. Peserta juga diberikan modul ajar dan video pembelajaran cricket yang dapat digunakan dalam proses belajar di sekolah.

Hasil dan Dampak Kegiatan

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan: Berdasarkan evaluasi pasca kegiatan, 90% peserta menyatakan mengalami peningkatan pemahaman tentang teknik dasar cricket dan strategi pembelajaran di sekolah.

2. **Peningkatan Motivasi Guru:** Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan berkomitmen untuk memperkenalkan cricket sebagai olahraga alternatif di sekolah masing-masing.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Terbentuknya Komunitas Guru Cricket Pulogadung: Sebagai tindak lanjut, dibentuk kelompok *Guru Cricket Pulogadung* untuk saling berbagi pengalaman dan merencanakan kegiatan mini-turnamen antar sekolah. Program pelatihan olahraga cricket bagi guru PJKK di KKG Pulogadung bertujuan untuk memperkenalkan, meningkatkan keterampilan, dan mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS) dalam pengajaran olahraga cricket di sekolah-sekolah. IPTEKS yang akan diterapkan dalam program ini mencakup pendekatan ilmiah, metodologi pembelajaran, penggunaan teknologi dalam pembelajaran, serta prinsip-prinsip pengajaran yang berbasis pada riset terbaru dalam dunia olahraga.

Berikut adalah gambaran IPTEKS yang akan diimplementasikan dalam program ini:

1. Penerapan Pengetahuan Teoritis tentang Cricket

Ilmu Pengetahuan tentang Cricket: Program ini akan memperkenalkan konsep dasar cricket, mulai dari sejarah, aturan permainan, hingga teknik-teknik dasar dalam permainan cricket. Pengetahuan ini akan membantu guru memahami cricket lebih dalam dan mengajarkannya dengan pendekatan yang ilmiah. Guru akan mempelajari bagaimana

olahraga ini dapat dikembangkan di tingkat sekolah dan bagaimana mengadaptasi teknik cricket dengan kebutuhan siswa.

Prinsip Pengajaran yang Berbasis Riset: Program ini mengadopsi pendekatan pengajaran berbasis riset yang telah terbukti efektif. Salah satunya adalah metode pengajaran berbasis konstruktivisme, di mana siswa tidak hanya diberi pengetahuan teori, tetapi juga diajak untuk belajar secara aktif melalui pengalaman praktis. Guru akan dilatih untuk menerapkan teknik mengajar yang sudah didukung oleh penelitian di bidang pendidikan olahraga.

2. Metode Pengajaran Olahraga yang Inovatif dan Interaktif

Metode Pembelajaran Aktif dan Kolaboratif: Menggunakan metode pembelajaran aktif yang menekankan pada keterlibatan langsung siswa dalam proses belajar, baik dalam teknik bermain cricket maupun dalam kegiatan tim. Guru akan dilatih untuk mengelola kegiatan yang berbasis pada kolaborasi, teamwork, dan pengembangan keterampilan komunikasi antar siswa melalui permainan cricket. **Pendekatan Diferensiasi Pembelajaran:** Dalam mengajarkan cricket, guru akan diberikan pelatihan untuk mengaplikasikan pendekatan diferensiasi, yang artinya menyesuaikan pengajaran dengan kemampuan dan kebutuhan siswa yang beragam. Hal ini penting untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan fisik dan kognitif siswa dalam memahami dan menguasai teknik cricket.

3. Teknologi Pembelajaran dalam Pengajaran Cricket

Penggunaan Alat Bantu Visual dan Multimedia: Teknologi multimedia akan digunakan untuk mempermudah pemahaman siswa tentang cricket. Video tutorial, animasi, dan aplikasi pembelajaran digital akan diperkenalkan untuk memvisualisasikan teknik-teknik cricket, sehingga siswa dapat belajar lebih cepat. Selain itu, guru dapat menggunakan alat bantu visual untuk menjelaskan teori dan taktik permainan dengan cara yang lebih menarik.

Aplikasi Pengajaran Berbasis Teknologi: Penggunaan aplikasi yang dirancang untuk melatih keterampilan cricket dapat diterapkan dalam pelatihan ini. Misalnya, aplikasi untuk melatih ketepatan melempar bola, atau aplikasi untuk merekam dan menganalisis gerakan dalam permainan cricket. Teknologi ini akan memberikan umpan balik langsung kepada siswa dan guru untuk meningkatkan teknik yang diajarkan.

4. Pendekatan Pembelajaran Berbasis Keterampilan dan Kompetensi

Praktik Terstruktur dan Simulasi: IPTEKS yang diterapkan dalam program ini tidak hanya berbasis teori, tetapi juga terfokus pada pengembangan keterampilan melalui praktik langsung. Guru akan dilatih untuk menyusun sesi latihan yang terstruktur dengan berbagai simulasi permainan cricket yang melibatkan keterampilan bowling, batting, dan fielding.

Evaluasi Berbasis Kinerja: Evaluasi hasil pembelajaran akan berbasis pada pencapaian keterampilan yang nyata, bukan hanya pengetahuan teori. Guru akan diperkenalkan dengan metode evaluasi berbasis kompetensi, di mana kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar cricket akan menjadi fokus utama evaluasi.

5. Ilmu Sosial dan Pengembangan Karakter Melalui Olahraga

Pembentukan Karakter Melalui Cricket: Selain pengajaran teknik olahraga, cricket juga akan diterapkan sebagai alat untuk membangun karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerja sama tim, rasa tanggung jawab, dan sportivitas. Dalam hal ini, IPTEKS yang diterapkan mencakup pemahaman tentang manfaat sosial dan psikologis dari olahraga, serta bagaimana cricket dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kepribadian siswa dalam konteks sosial.

Peningkatan Minat Terhadap Olahraga di Komunitas Sekolah: Program ini juga mengintegrasikan pendekatan berbasis komunitas untuk membangun kesadaran di antara siswa dan masyarakat tentang pentingnya olahraga cricket. Guru akan dilatih untuk menjadi agen perubahan dalam mempopulerkan cricket di sekolah, serta meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan cricket.

6. Penerapan Inovasi dalam Pengembangan Sarana dan Prasarana

Penyediaan Peralatan dan Fasilitas Olahraga yang Berteknologi: Program ini juga melibatkan pemanfaatan teknologi dalam penyediaan fasilitas latihan cricket, seperti pelatihan berbasis simulasi digital, atau penggunaan peralatan olahraga modern yang dapat merekam dan menganalisis gerakan pemain. Desain Lapangan Cricket Mini: Mengingat keterbatasan lahan di banyak sekolah, IPTEKS yang diimplementasikan juga mencakup solusi inovatif dalam desain lapangan cricket mini yang dapat digunakan untuk latihan. Teknik perancangan lapangan yang efisien, serta penggunaan alat latihan yang praktis dan mudah digunakan, akan diperkenalkan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran cricket yang lebih optimal.

7. Penelitian dan Pengembangan Berkelanjutan

Evaluasi Terus-Menerus dan Riset Terapan: Sebagai bagian dari pengembangan IPTEKS, evaluasi dan riset terapan akan dilakukan secara berkala untuk memantau efektivitas program pelatihan. Penelitian ini akan membantu mengidentifikasi tantangan-tantangan baru yang dihadapi oleh guru dan siswa dalam pembelajaran cricket, serta menciptakan solusi yang lebih baik ke depan. Kolaborasi dengan Lembaga Penelitian: Program ini juga membuka peluang untuk berkolaborasi dengan lembaga riset atau universitas yang memiliki fokus pada pendidikan olahraga untuk terus mengembangkan metode pengajaran cricket yang lebih inovatif dan berbasis riset. IPTEKS yang akan diterapkan dalam program pelatihan olahraga cricket ini melibatkan berbagai pendekatan ilmiah dan metodologis yang dapat memperkaya pengalaman belajar para guru PJOK di KKGGO Pulogadung. Penggunaan pengetahuan olahraga, teknologi pendidikan, serta inovasi dalam pengajaran dan pengembangan fasilitas, akan memastikan bahwa cricket dapat diajarkan dengan cara yang efektif dan menarik, serta membantu mengembangkan keterampilan dan karakter siswa secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Pelatihan olahraga cricket yang dilaksanakan oleh tim pengabdian FIKK UNJ berhasil meningkatkan kompetensi guru PJOK di wilayah Pulogadung dalam mengenalkan dan mengajarkan olahraga cricket. Kegiatan ini berkontribusi terhadap pencapaian SDGs Nomor 4 (*Pendidikan Berkualitas*) dengan memperkaya variasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dan menengah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan, pemerintah daerah, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

6. REFERENCES

Mahmud, A., & Rahman, A. (2022). *Peran Olahraga Cricket dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(4), 98-107.

- Hadi, M. (2020). *Diversifikasi Olahraga di Sekolah: Mengembangkan Keterampilan Fisik Siswa melalui Pembelajaran Olahraga yang Variatif*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 10(3), 67-80.
- Hermawan, T., Hidayat, S., & Susilo, M. (2021). *Peningkatan Keterampilan Motorik Anak Melalui Olahraga Cricket di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 15(2), 101-109.
- Prasetyo, F., Yuliana, L., & Dharmawan, A. (2023). *Meningkatkan Minat Siswa dalam Olahraga Cricket*.
- Santosa, B. (2020). *Mengintegrasikan Olahraga Cricket dalam Kurikulum Sekolah: Sebuah Pendekatan yang Inovatif*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(2), 45-59.
- Setiawan, H. (2021). *Pengembangan Olahraga Cricket di Indonesia: Tantangan dan Peluang*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 15(2), 123-135.
- Sutrisno, R., & Widodo, D. (2022). *Pendidikan Cricket di Sekolah: Peluang dan Tantangan untuk Guru PJOK*. Jurnal Olahraga dan Pendidikan, 18(1), 55-62.
- Zainudin, M. (2020). *Potensi Cricket dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 12(4), 135-140