



SURVEI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN *LADDER DRILL* DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Abdul Azis^{1*}, Febi Kurniawan², Resty Gustiawati³

Keywords :

Media Pembelajaran; Ladder Drill; Lari Jarak Pendek

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, azisabdull2217@gmail.com

² PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

³ PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

The purpose of making this skripsi is to find out, analyze, and identify the use of ladder drill learning media in short distance learning in vocational students in North Cikarang District, Bekasi Regency. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method. Data collection techniques in the form of a questionnaire. Data was collected at schools in North Cikarang sub-district. The subjects used in this study were all physical education teachers in North Cikarang sub-district, totaling 18 teachers. Based on the results of research on vocational schools in North Cikarang District 94% of teachers already knew the ladder drill learning media and already knew its shape, 67% of the teachers already had ladder drill learning media at their school, 94% of teachers already knew how to use ladder drill learning media, 56% teachers use ladder drill media in Physical Education learning, 67% of teachers use ladder drill learning media to train speed and agility, 50% of teachers use ladder drill learning media to train foot coordination, 94% of teachers state that ladder learning media are useful for learning Physical education, 67% of teachers state that the ladder drill learning media can increase the speed of running short distances, 94% of teachers already know that there is scope in physical education. Thus it can be stated that the ladder drill learning media is related to help increase the speed of running short distances, because more than half of the physical education teachers in vocational high schools in North Cikarang have used the ladder drill learning media.

ABSTRAK

Tujuan dari pembuatan skripsi ini untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi penggunaan media pembelajaran ladder drill dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengumpulan data berupa angket. Pengambilan data dilakukan

di sekolah-sekolah se-kecamatan Cikarang Utara Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani se-kecamatan Cikarang Utara yang berjumlah 18 guru. Berdasarkan hasil penelitian pada SMK se- Kecamatan cikarang utara 94% guru sudah mengetahui media pembelajaran ladder drill dan sudah mengetahui bentuknya, 67% guru sudah memiliki media pembelajaran ladder drill di sekolahnya, 94% guru sudah mengetahui cara penggunaan media pembelajaran ladder drill, 56% guru menggunakan media ladder drill dalam pembelajaran penjas, 67% guru menggunakan media pembelajaran ladder drill untuk melatih kecepatan dan kelincahan, 50% guru menggunakan media pembelajaran ladder drill untuk melatih koordinasi kaki, 94% guru menyatakan bahwa media pembelajaran ladder bermanfaat untuk pembelajaran Pendidikan jasmani, 67% guru menyatakan bahwa media pembelajaran ladder drill dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, 94% guru sudah mengetahui bahwa terdapat ruang lingkup dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian dapat dinyatakan media pembelajaran ladder drill ada kaitannya untuk membantu meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, karena lebih dari setengahnya guru pendidikan jasmani sekolah menengah kejuruan di Cikarang Utara sudah menggunakan media pembelajaran ladder drill.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran,

stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Sahabuddin, Hakim, et al., 2020). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kontribusi besar untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai, jika materi-materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan dengan baik dan benar. Menurut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2007) bahwa, "Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik dan kesehatan". Mengingat pentingnya jasmani yang kuat agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari maka pendidikan jasmani menjadi kunci bagi peningkatan kemampuan jasmani di sekolah. Mutu, kesuksesan dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi unsur-unsur antara lain: guru sebagai unsur utama, siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas (Bismar & Sahabuddin, 2019).

Kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Adanya sarana dan prasarana yang memadai akan mencerminkan kualitas pendidikan, sehingga tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tercapai dengan baik. Soekatamsi dan Srihati Waryati (1996) berpendapat, "Olahraga di sekolah harus diusahakan agar diperlukan sama dengan hal-hal lain dalam kurikulum, dan harus disediakan bangsal dan lapangan olahraga dengan jumlah dan luas yang cukup sehingga memungkinkan pelaksanaan program olahraga dapat dilakukan dengan penuh oleh setiap murid.

Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani banyak sekali jenis dan macamnya, mulai yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal harganya, oleh sebab itu pemanfaatan media harus optimal. Hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses

pembelajaran tersebut, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual. Media pembelajaran tersebut akan sangat membantu siswa dalam kelancaran proses pembelajaran penjas.

Pada pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes khususnya atletik nomor lari jarak pendek, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olah raga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan anak-anak sekolah lebih suka bermain yang akhirnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan (Sahabuddin, Bismar, et al., 2020). Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan. yang lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya (Hartono et al., 2013).

Dengan melihat hal tersebut, salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan kecepatan lari adalah dengan menggunakan latihan ladder drill (tangga latihan) Reynold (2011). latihan ladder drill dianggap sebagai salah satu latihan yang menyenangkan, fungsional dan efektif untuk mengajarkan keterampilan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kontraksi otot dalam kecepatan". Meskipun gerakan linier dan gerakan lateral biomekanik sederhana dalam latihan ladder drill, kombinasi gerakan latihan ini dapat menjadi kompleks dalam meningkatkan keterampilan kecepatan lari. Sedangkan menurut Ma'u dan Santoso (2014), "ladder adalah semacam tangga untuk melatih kekuatan dan kelincahan otot-otot kaki. Bentuk dan ukurannya bermacam-macam, ada yang rendah menempel tanah, tetapi juga ada yang tingginya di atas mata kaki". Untuk menghindari kejenuhan pada

saat proses latihan, dikembangkan beberapa variasi-variasi dalam latihan ladder drill yaitu seperti Hop Scotch Drill, In-Out Drill dan Lateral Feet Drill (Cahyono et al., 2017).

Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMKN 1 Cikarang Utara, saat ditanya mengenai media pembelajaran *ladder drill*, ternyata guru tersebut belum pernah menggunakan media pembelajaran *ladder drill* bahkan tidak mengetahui seperti apa bentuk dan cara penggunaannya. Padahal media pembelajaran *ladder drill* ini sudah cukup populer di dunia olahraga dan memiliki manfaat yang sangat bagus untuk melatih gerakan koordinasi, kelincahan dan kecepatan siswa. Dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai media pembelajaran *ladder drill* yang dikaitkan dengan materi pembelajaran lari jarak pendek. Karena untuk melakukan gerakan lari jarak pendek diperlukan koordinasi dan kecepatan yang baik dan untuk mengetahui berapa banyak guru PJOK yang menggunakan media pembelajaran *ladder drill* di kecamatan Cikarang Utara. Dari hal tersebut maka peneliti ingin mengetahui berapa banyak guru PJOK di kecamatan Cikarang Utara yang menggunakan dan memaha cara penggunaan media pembelajaran *ladder drill*.

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada.

Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Hadi et al., 2016).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan juga sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Dengan tujuan menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan yaitu bagaimana tingkat penggunaan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran lari jarak pendek di SMK Se-Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Sedangkan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berkaitan dengan teori mengenai media pembelajaran *ladder drill* yang menjelaskan bahwa media tersebut dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi kaki yang baik, sesuai dengan penemuan yang peneliti dapat dari data angket yang di jawab oleh guru PJOK SMK se – kecamatan Cikarang Utara, karena lebih dari setengahnya (67%) menyatakan bahwa mereka menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, dan setengah (50%) guru PJOK SMK se-kecamatan Cikarang Utara menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk meningkatkan koordinasi kaki. Dalam pembelajaran lari jarak pendek yang membutuhkan kecepatan maksimal untuk berpindah tempat dari satu sisi ke sisi yang lainnya, Lebih dari setengah responden (67%) menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari

jarak pendek dan (94%) responden mengatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* bermanfaat dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya *Training for Speed, Agility, And Quickness* 'untuk dapat meningkatkan kelincahan dan *koordinasi* salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis, yang bertujuan menempuh suatu jarak tertentu (tanpa rintangan atau melewati rintangan) secepat mungkin. Lari jarak pendek atau sprint merupakan kemampuan untuk berpindah tempat dari satu sisi ke sisi yang lainnya dengan cepat dan tepat dengan jarak tertentu. Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi: *start*, gerak lari dan *finish* (Bahagia, 2011). Dari dua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran *ladder drill* ada hubungannya dengan pembelajaran lari jarak pendek. Karena untuk melakukan lari jarak pendek memerlukan kecepatan maksimal, dan kecepatan dapat tingkatan dengan media pembelajaran *ladder drill*.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara. Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, dapat di simpulkan bahwa pada SMK se- Kecamatan cikarang utara 94% guru sudah mengetahui media pembelajaran *ladder drill* dan sudah mengetahui bentuknya, 67% guru sudah memiliki media pembelajaran *ladder drill* di sekolahnya, 94% guru sudah mengetahui cara penggunaan media pembelajaran *ladder drill*, 56% guru menggunakan media *ladder drill* dalam pembelajaran penjas, 67% guru menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk melatih keceptan dan kelincahan, 50% guru menggunakan media pembelajaran

ladder drill untuk melatih koordinasi kaki, 94% guru menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder* bermanfaat untuk pembelajaran Pendidikan jasmani, 67% guru menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, 94% guru sudah mengetahui bahwa terdapat ruang lingkup dalam Pendidikan jasmani. Dengan demikian hasil penelitian dan teori mengenai media pembelajaran *ladder drill* dapat dinyatakan ada kaitannya untuk membantu meningkatkan kecepatan lari jarak pendek.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat penggunaan media pembelajaran *ladder drill* pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara menunjukkan bahwa 56% guru PJOK SMK se-Kecamatan Cikarang Utara menggunakan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, 67% guru PJOK SMK se – Kecamatan Cikarang Utara di sekolahnya sudah mempunyai media pembelajaran *ladder drill* dan Lebih dari setengah responden (67%) menyatakan media *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengahnya guru PJOK SMK se – kecamatan Cikarang Utara sudah memiliki media pembelajaran *ladder drill* di sekolahnya dan digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani karena dapat membantu meningkatkan kecepatan dalam pembelajaran lari jarak pendek.

DAFTAR RUJUKAN

- Asyhar, R., & Soedarto Harjono, H. (2012). Pengembangan Media Audio-Visual Pembelajaran Lari Jarak Pendek Untuk Siswa SMP. *Maret*.
- Adrianto, L. G. (2012). upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas iii sd

- n pondok 03 nguter sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Bahagia, Y. (2011). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 103–107. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Cahyono, I. T., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia, Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*, 1(2), 282–290. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v1i2p282-290>
- Difa, N. (2018). penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (pjok) di sekolah menengah pertama se kecamatan mlati kabupaten sleman.
- Dikdik, S. Z. (2017). Mengajar dan Melatih Atletik. PT Remaja Rosdakarya.
- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. In *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 14. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2514>
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753
- Gita, L. A. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. *Penjas Kesehatan Dan Rekreasi*, 66, 37–39.
- Hadi, F. soffan, Eko, H., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>
- Hartono, B., Priyono, B., & Hartiwan, U. (2013). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 2(9), 547–552. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/1854/1698>
- Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Arti Penting Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Juliyanto, O. D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan. VOL 07, 45–52.
- Mahnun, N. (2012). Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). *An-Nida'*, 37(1), 27–35.

- Malia, A. (2017). Minat Siswa Pada Materi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII MTS Nihayatul Amal Purwasari. PJKR FKIP-UNSIKA. [Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*. <https://doi.org/10.19166/pji.v15i1.1091>
- Muhammad, F. (2019). penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar se-kecamatan imogiri kabupaten bantul. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Novieanto Yhonandha, W. H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 182–192.
- Reynold, Tony. (2011). The ultimate agylity ladder guide. (Online). http://www.footballgc.com.au/uploads/files/Tony_Raynold_Ultimate_Agylity_Ladder_Guide.pdf
- Sahabuddin, Bismar, A. R., & Ad'dien. (2020). Pengaruh Latihan Akselerasi Terhadap Kemampuan Lari 50 Meter. *Jurnal SPEED, Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang*, 3(1), 51–57. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35706/jurnal%20speed.v3i1.3574>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Bismar, A. R. (2020). Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *JCESPORT, Ubharajaya*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain. *gladi jurnal ilmu keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>
- Widiastuti, W. (2019). Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani