



Improving Front Rolling Learning Outcomes in Floor Gymnastics Learning Through Game Models

doi: <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i3.50>

Dini Tho Chandra¹abe, *Syamsulrizal²abcde, Razali²acde, Muhammad Iqbal¹cd eID

¹*Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Kusuma Negara Jakarta, Jakarta, Indonesia.*

²*Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia.*

ABSTRACT

ARTICLE INFO

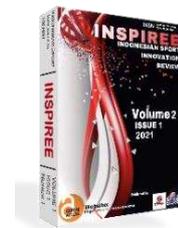
The purpose of the study. To improve the learning outcomes of front roll in floor gymnastics learning through a game model at Kemala Bhayangkari 2 Junior High School, South Jakarta.

Materials and methods. The method in this research is classroom action which follows the model of Kemmis and Taggart theory. This research is planned for 3 cycles where each cycle has 4 stages, namely planning, acting, observing and reflecting. The research time was 3 months with 30 students as research subjects, while data were collected through tests, interviews and observations.

Results. The average score of students in the initial conditions was 70.46 with a percentage of completeness of 38.46%. This condition experienced an increase in the average score of students in the first cycle, which was 73.08 and the percentage of completeness was 57.69%. In the second cycle, the average value of the front roll ability of students again increased by 82.82 with a percentage of completeness of 80.77%.

Conclusions. This shows that the previously set target has been achieved so that the research is stopped in cycle II.

Kata Kunci: *learning outcomes in floor gymnastics; front rolling; game models.*



Article History:

Received: May 31, 2021

Accepted: June 27, 2021

Published: September 27, 2021

PENDAHULUAN

Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan merupakan tonggak atau fondasi di masa mendatang (Agus, 2001). Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak yang baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan

* Corresponding Author Syamsulrizal, e-mail: Syamsulrizal.jantho@unsyiah.ac.id

Authors' Contribution: a-Study design; b-Data collection; c-Statistical analysis; d-Manuscript preparation; e-Funds collection.



© 2021 The Author. This article is licensed CC BY SA 4.0. visit [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan (Subarjah, 2010).

Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas. Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam sebagai suatu latihan kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam pembelajaran penjasorkes di kelas VII semester 1, terdapat Standar Kompetensi "mempraktikan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Iqbal, 2020). Dengan Kompetensi Dasar "Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian". Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep). Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan (Barbero-Alvarez et al., 2016). Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak. yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantai hanya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan.

Hasil dokumentasi belajar siswa kelas VII pada semester I tahun ajaran 2019/2020 dalam semua ranah juga belum semuanya baik. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62 rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63 dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64 Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata

kelas untuk materi guling depan hanya sebesar dengan jumlah siswa yang "tuntas" hanya sebanyak 10 siswa dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang "tidak tuntas" sebanyak 16 siswa dari jumlah seluruhnya 32 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas VII dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2019/2020 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SMP Kemala Bhayangkari 2 Jakarta adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria "tuntas".

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Lutan, 2000). Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih. Penerapan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama telah diprogramkan dalam Kurikulum K13 ditujukan untuk meningkatkan kesegaran Jasmani, juga untuk menanamkan gerak-gerakan dasar yang baik dan benar (Iqbal, 2020).

Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi (Ramadaniawan et al., 2018). Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Academy, 2011)

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik. Seperti yang terdapat pada Kurikulum K13 SMP/MI (K 2013:207) menjelaskan bahwa: pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang

diajarkan di sekolah memiliki pepatah sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Giri, 2013).

Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wimala et al., 2019).

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda.

Gymnastick dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang. Gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak (Subarjah, 2010).

Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Lebih lanjut juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic* (Nuno et al., 2015). Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Tangan Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya (HP, 2010). Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan.

Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Sampai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal. Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut: Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono Wijayanto (2011) yang berjudul "Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai". Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja guling depan dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94%

dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan penggunaan sarana bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan (Cahyono, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009), berjudul "Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)". Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: hasil rata-rata proses pembelajaran senam lantai pada siklus I (2,62) atau (87,33%), siklus II meningkat menjadi (2,98) atau (99,33%) dimana meningkat sebesar (0,36) atau (12%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penerapan pembelajaran PAKEM pada pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan proses belajar senam lantai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70%. Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan bermain sebagai upaya meningkatkan keberanian dalam pembelajaran senam lantai guling depan (Tri Iswiyanti, 2009).

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi Dan Sampel

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi (HP, 2010). Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan (Iqbal et al., 2019). Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 2 Jakarta yang berjumlah 26 orang, terdiri atas siswa putra sebanyak 12 anak dan siswa putri sebanyak 14 orang. Penelitian direncanakan akan dilaksanakan di SMP Kemala Bhayangkari 2 Jakarta yang dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020 pada bulan April sampai dengan peningkatan hasil yang telah sesuai dengan indikator keberhasilan.

Teknik Penelitian

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

Tes Dan Pengukuran

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran. Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran guling depan. Minimal 75% (20 siswa) dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja guling depan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas VII Kemala Bhayangkari 2 Jakarta dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1900	2153,33
2.	Nilai rata-rata	73,08	82,82
3.	Persentase ketuntasan	57,69%	80,77%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 2 ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%.

Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Academy, U. S. S. (2011, December 30). Comparison of Two Different Training Methods for Improving Dribbling and Kicking Skills of Young Football Players. *The Sport Journal*. <http://thesportjournal.org/article/comparison-of-two-different-training-methods-for-improving-dribbling-and-kicking-skills-of-young-football-players/>
- Agus, M. (2001). In *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Depdiknas.
- Azari, A., & Zulkifli. (2020). Action Reasearch: Kemampuan Gerakan Radslag Melalui Metode Bagian Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam: Radslag Movement Ability Through Part Methods In Improving Gymnastics Learning Outcomes. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.7>
- Barbero-Alvarez, J. C., Subiela, J. V., Granda-Vera, J., Castagna, C., Gómez, M., & Coso, J. D. (2016). Aerobic fitness and performance in elite female futsal players. *Biology of Sport*, 32(4), 339–344. <https://doi.org/10.5604/20831862.1189200>
- Cahyono, W. (2011). *Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai*. Skripsi, Yogyakarta.
- Fajri, A. . (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai: Drill Method In Improving Rolling Basic Skills for Gymnastics. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Giri, W. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.



HP, S. (2010). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.

Iqbal, M. (2020). Analisis Kebutuhan Mahasiswa Dalam Penerapan Multimedia Interaktif Pada Cabang Olahraga Futsal Di Stkip Kusumanegara. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(2), 75–83.

Iqbal, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Dlis, F., & Saputra, S. A. (2019). Interactive Multimedia Development in Futsal Basic Techniques. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(10), 121–131. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3491207>

Lisnaini, L. (2021). Brain Vitalization Exercise To Improve Cognitive Function Of Young Adults. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(2), 97–113. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.34>

Lutan, R. (2000). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Nuno, S., Atalaia, T., Rebelo, P., Carolino, E., & Vaz, J. (2015). Análise da influência da aplicação de kinesio tape na ativação muscular durante um passe de futsal. *Saúde & Tecnologia*, 0(11), 34–40. <https://doi.org/10.25758/set.994>

Ramadaniawan, N. N., Sugiyanto, S., & Siswandari, S. (2018). Antropometry And Physical Fitness Factors Determinant Dribbling And Passing Futsal Ability Of Student Extracurricular Aged 12-15 Years. *International Journal of Education*, 10(2), 137–140. <https://doi.org/10.17509/ije.v10i2.8618>

Subarjah, H. (2010). *Dasar-dasar Keperawatan Jakarta*. Universitas Terbuka.

Tri Iswiyanti, L. (2009). *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)*. Skripsi., Yogyakarta.

Wimala, A. S., Doewes, M., & Hidayatullah, M. F. (2019). Development of Dribbling and Shooting Exercise Models in Futsal Sports (Development Study of POK Futsal Achievement Training in Sebelas Maret University). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(1), 346–354. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i1.619>

APPENDIX

Information About The Authors:

Dini Tho Chandra

Email: chandra@stkipkusumanegara.ac.id, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Kusuma Negara Jakarta; Alamat: Jl Raya Bogor Km. 24 Cijantung, Jakarta Timur, 13770. DKI Jakarta, Indonesia.

Syamsulrizal

Email: syamsulrizal.jantho@unsyiah.ac.id, Universitas Syiah Kuala; Alamat: Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23111.

Razali

Email: razali.ismail@unsyiah.ac.id, Universitas Syiah Kuala; Alamat: Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23111.

Muhammad Iqbal

Email: m_iqbal@stkipkusumanegara.ac.id; [Orchid](https://orcid.org/0000-0002-9747-9374), Orchid ID: <https://orcid.org/0000-0002-9747-9374>; Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kusuma Negara Jakarta; Alamat: Jl Raya Bogor Km. 24 Cijantung, Jakarta Timur, 13770. DKI Jakarta, Indonesia.

