



## ANALISIS PENERAPAN STRATEGI, MEDIA DAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMK NEGERI SE-KOTA MALANG

Gema Fitriady<sup>1✉</sup>, Sugiyanto<sup>2</sup>, Febrita Paulina Heynoek<sup>3</sup>, Siti Nurrochmah<sup>4</sup>, Khusnul Khotimah<sup>5</sup>, Novi Koesbudianto<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Malang

<sup>5</sup> IKIP Budi Utomo

<sup>6</sup> SMA Negeri 1 Panarukan

[gema\\_fitriady.fik@um.ac.id](mailto:gema_fitriady.fik@um.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: Februari 2022

Disetujui: April 2022

Dipublikasikan : Juni 2022

#### Kata Kunci:

Strategi, Media dan Penilaian pembelajaran, Pandemi

### Abstrak

Penelitian penerapan strategi, media dan penilaian pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 telah banyak dilakukan, tetapi dilakukan secara terpisah pada variabel dan kelompok subjek yang berbeda sehingga sulit mendapatkan informasi pelaksanaan pembelajaran secara utuh. Tujuan penelitian untuk menganalisis penerapan strategi, media dan penilaian pembelajaran PJOK di SMK Negeri se-Kota Malang. 11 guru PJOK menjadi responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh dengan wawancara secara tatap muka. Data dianalisis dengan teknik 1) reduksi data, 2) penyajian data 3) penarikan kesimpulan. Guru memakai strategi mengkombinasikan metode asinkron dan sinkron dengan cara penyampaian materi berupa teks atau video terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan metode ceramah pada saat sinkron. Media pembelajaran berupa ebook dan video pembelajaran sering digunakan. Penilaian pembelajaran dilakukan secara online dan offline. Terdapat 3 aspek penilaian yaitu 1) keterampilan; 2) pengetahuan; dan 3) sikap.

### Abstract

Many researches on the implementation of strategies, media and assessments of learning during the Covid-19 pandemic have been carried out, but are carried out separately on different variables and groups of subjects so that it is difficult to obtain complete information on the implementation of learning. The purpose of the study was to analyze the implementation of strategies, media and assessment of PE learning in Vocational Schools in Malang City. 11 PE teachers became respondents who were taken using a purposive sampling technique. Data obtained by face-to-face interviews. The data were analyzed using the techniques of 1) data reduction, 2) presenting data, 3) drawing conclusions. The teacher uses a strategy of combining asynchronous and synchronous methods by delivering material in the form of text or video. Learning media in the form of learning video ebooks are often used. Learning assessments are carried out online and offline. There are 3 aspects of the assessment, including 1) attitude; 2) knowledge; and 3) skills.

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail: [gema\\_fitriady.fik@um.ac.id](mailto:gema_fitriady.fik@um.ac.id)

## PENDAHULUAN

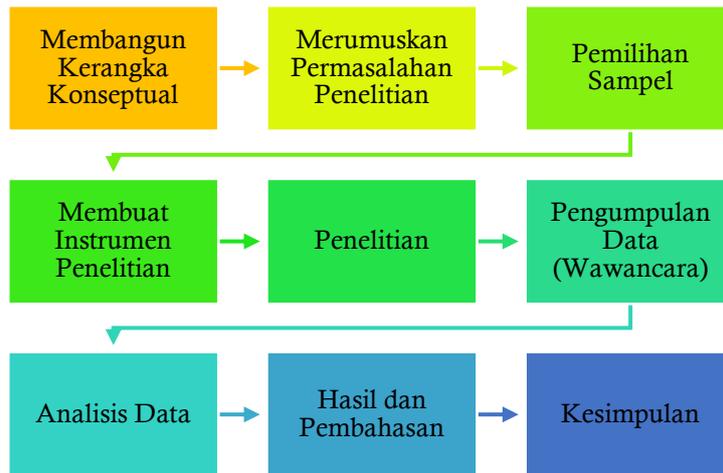
Penerapan pembelajaran daring bertujuan siswa dapat tetap kegiatan belajar mengajar walaupun dengan pembatasan pada masa pandemi Covid-19 ini. Pada pembelajaran daring, siswa dapat leluasa dalam waktu belajarnya sehingga siswa dapat belajar dimanapun dan kapanpun sesuai kesepakatan bersama pengajar masing-masing. Adapun beberapa aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran daring seperti *classroom*, *google meet*, *zoom*, *whatsapp group* bahkan siswa dapat telepon ataupun *chat* ke pengajar yang bersangkutan. Pembelajaran daring ini merupakan pembelajaran inovatif yang mudah diakses di mana dan kapan saja untuk menciptakan siswa yang kreatif (Sani, 2013).

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang menerapkan pembelajaran daring walaupun terdapat beberapa kesulitan dalam penerapannya karena dominan belajar pada domain keterampilan. Guru dituntut kreatif dan inovatif dalam mengajar secara daring untuk membuat siswa dalam terampil melakukan suatu gerak. Kesulitan yang dialami oleh guru PJOK pada masa pandemi Covid-19 dimana pada awalnya guru menggunakan metode perintah langsung (tatap muka), mempraktikkan gerakan secara langsung, mengoreksi setiap gerakan siswa secara langsung, menggunakan media yang sederhana dan langsung melakukan penilaian tetapi kini berubah karena harus menerapkan pembelajaran jarak jauh/daring. Kesulitan yang timbul pada pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 yaitu tidak semua strategi pembelajaran dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK dimana pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan aspek psikomotorik (gerak) dan juga bersifat praktikum (Jayul & Irwanto, 2020). Selain itu terjadi transformasi media yang digunakan dalam pembelajaran daring (Atsani, 2020). Guru juga harus menentukan bagaimana cara yang tepat untuk menilai sikap, pengetahuan dan keterampilan siswa (Rigianti, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai strategi, media dan penilaian pembelajaran telah dilakukan yaitu 1) Perveen pada tahun 2016 dengan meneliti kasus penerapan pembelajaran bahasa secara virtual atau digital menggunakan metode sinkron dan asinkron; 2) Purnama pada tahun 2020 meneliti cara mengoptimalkan pembelajaran di Era New Normal menggunakan Blended Learning ; 3) Jatmika pada tahun 2005 meneliti pemanfaatan media visual untuk menunjang pembelajaran PJOK; 4) Fitriady dkk. pada tahun 2020 meneliti penggunaan penilaian kognitif secara daring di perguruan tinggi. Pada penelitian di atas dilakukan secara terpisah pada variabel dan kelompok subjek yang berbeda sehingga sulit mendapatkan informasi pelaksanaan pembelajaran secara utuh. Untuk itu diperlukan penelitian yang meninjau secara langsung strategi, media dan penilaian yang diterapkan dalam pembelajaran daring di sekolah yang jenjangnya sama.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan data kualitatif yang bertujuan melakukan memotret penerapan strategi, media dan penilaian yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK secara daring di SMK Negeri di Kota Malang. Responden dalam penelitian ini adalah 11 guru PJOK (9 Laki-laki dan 2 Perempuan) di SMK Negeri di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data yang diperoleh melalui wawancara secara tatap muka langsung dan daring menggunakan voice note. Pelaksanaan wawancara dilakukan dengan bantuan pedoman wawancara. Data wawancara dikemas dalam video dan voice note aplikasi messenger yang kemudian data dianalisis dengan teknik 1) mereduksi data, 2) menyajikan data 3) membuat kesimpulan.



Gambar 1. Alur Penelitian (Miles & Huberman, 1992)

**HASIL**

**Tabel 1. Hasil Analisis Data Wawancara**

Pernyataan	Hasil
Metode pembelajaran PJOK pada masa pandemi	pembelajaran dilakukan secara daring.
<b>Strategi Pembelajaran</b>	
Strategi pembelajaran yang dilakukan pada masa pandemi	Guru menerapkan pembelajaran online secara sinkron dan asinkron. Sebagian besar menggunakan strategi mengkombinasikan metode asinkron dan sinkron dengan cara materi dan penugasan diberikan terlebih dahulu via google meet/ whatsapp dan dilanjutkan dengan metode ceramah pada saat sinkron. Penugasan pada pembelajaran asinkron berupa merangkum materi atau menganalisis suatu fenomena. selain itu, ada juga guru yang meminta siswa untuk merangkum/menganalisis materi yang telah dikaji yang bersumber dari internet. Pada pembelajaran praktik gerak, sebagian besar guru menjelaskan materi keterampilan menggunakan gambar dan video pembelajaran yang guru buat sendiri ataupun menggunakan video dari aplikasi youtube. Guru memberikan tugas praktik mandiri dengan melakukan aktivitas fisik atau gerak tubuh tertentu sesuai dengan video tutorial. Tugas kegiatan fisik atau gerak tubuh dilakukan siswa direkam dan diunggah pada grup messenger atau website khusus video. Tetapi sebagian kecil guru yang hanya memberikan pembelajaran untuk aspek pengetahuan dengan menganalisis teknik dasar gerakan di youtube. Hal tersebut dilakukan untuk menghindarkan siswa dari cedera karena kurangnya pengawasan dari guru.
Kendala penerapan strategi	Kendala-kendala dalam penerapan strategi pembelajaran yang terjadi antara lain 1) siswa banyak yang tidak memperhatikan penyampaian materi oleh guru yang dilakukan secara sinkron dengan metode ceramah; 2) sebagian kecil siswa saja yang aktif dalam mengerjakan tugas secara kelompok; dan 3) Sebagian kecil guru takut memberikan tugas gerak secara mandiri karena takut siswa mengalami cedera karena kurangnya pengawasan saat melakukan tugas.
<b>Media pembelajaran</b>	

Pernyataan	Hasil
Media yang digunakan pada masa pandemi.	Guru memanfaatkan kemajuan teknologi dan informasi dalam menyampaikan materi atau bahan ajar. Guru PJOK SMK Negeri di Kota Malang mayoritas menggunakan media pembelajaran berupa visual dalam bentuk buku <i>online</i> namun ada juga sebagian kecil guru menggunakan media pembelajaran audio visual dalam bentuk video pembelajaran kemudian dibagikan melalui beberapa <i>platform</i> seperti <i>Google Classroom</i> , <i>Master Class</i> dan <i>Whatsapp</i> dalam melaksanakan pembelajaran daring.
Alasan media	Pada saat melaksanakan kegiatan pembelajaran secara daring guru PJOK SMK Negeri di Kota Malang memilih menggunakan media pembelajaran berupa visual dalam bentuk buku <i>online</i> dikarenakan dapat memudahkan siswa dan cenderung membutuhkan sedikit kuota untuk mengaksesnya, sedangkan media pembelajaran berupa audio visual dalam bentuk video pembelajaran dipilih karena dinilai lebih variatif dan membuat siswa tidak mudah merasa bosan dikarenakan adanya unsur suara dan gambar sebagai penunjang bahan ajar.
Kendala penerapan media.	Dalam pembelajaran daring guru memiliki beberapa kendala terutama saat menerapkan media pembelajaran. Mayoritas kendala yang dihadapi tidak berasal dari pengajar melainkan sering dialami oleh siswa, seperti tidak memiliki kuota serta tidak ada jaringan internet karena di daerah tempat tinggal mereka belum terjangkau jaringan internet, karena untuk melakukan pembelajaran daring sangat diperlukan kuota serta jaringan internet untuk mengaksesnya. Terutama pada saat menerapkan media pembelajaran berupa audio visual, maka dari itu ada sekolah yang memperbolehkan siswanya untuk datang ke sekolah agar tetap dapat mengikuti pembelajaran yang berlangsung.
<b>Penilaian Pembelajaran</b>	
Metode Penilaian yang Diterapkan	Penilaian yang diterapkan selama masa pandemi covid-19 menggunakan penilaian daring dan luring. Penilaian daring menggunakan beberapa aplikasi yang populer antara lain google form, Quizizz dll. Sedangkan penilaian luring dilakukan dengan penilaian manual dengan menggunakan LKPD.
Aspek penilaian	Aspek penilaian yang diterapkan selama masa pandemi guru menggunakan tiga aspek yaitu aspek keterampilan, pengetahuan dan sikap. Sebagian besar penilaian pada aspek keterampilan yang diterapkan oleh guru berupa tugas gerak yang dikemas dalam video, sedangkan penilaian pada aspek pengetahuan dilakukan dengan menganalisis gerak dari video praktik olahraga yang diberikan oleh guru. Penilaian pada aspek sikap yang diterapkan menggunakan pengamatan saat pembelajaran daring antara lain: keaktifan siswa dalam pembelajaran dan ketepatan waktu pengumpulan tugas. Ada guru yang melakukan penilaian pada aspek pengetahuan dan keterampilan saja dengan penilaian aspek sikap dilakukan dengan meminta nilai sikap dari guru PKn dan Agama. Sebagian kecil guru juga hanya melakukan penilaian pada aspek pengetahuan saja dengan alasan menghindari siswa dari cedera karena kurangnya pengawasan dalam melakukan gerakan tubuh atau olahraga.
Cara penerapan penilaian	Penilaian yang dilakukan dengan prosedur daring yang memanfaatkan aplikasi daring yang populer dan mudah diakses seperti google form, Quizizz dll. Namun juga ada guru yang menggunakan aplikasi penilaian daring dari sekolah.

## PEMBAHASAN

Strategi pembelajaran dengan menerapkan kombinasi pembelajaran daring secara asinkron dan sinkron merupakan langkah yang tepat karena membuat siswa lebih aktif. Selain itu Mengkombinasikan metode sinkron dan asinkron ini bertujuan untuk menghasilkan pembelajaran yang efektifitas (Purnama, 2020) dan ideal untuk siswa (Perveen, 2016), karena dengan mengkombinasi metode tersebut akan membuat kelemahan kelemahan pada metode sinkron dapat disinergikan dengan metode asinkron, ataupun sebaliknya. Salah satu contohnya kelemahan metode sinkron yaitu membutuhkan jaringan internet yang kuat dan kuota yang banyak (Amadea & Ayuningtyas, 2020). Kelemahan tersebut dapat disinergikan dengan menggunakan metode asinkron dahulu melalui tugas mandiri dan selanjutnya menerapkan metode sinkron untuk memperdalam pengetahuan siswa.

Penggunaan metode ceramah yang relatif lama pada pembelajaran secara sinkron lebih baik dihindari atau dikurangi. Hal tersebut membuat siswa menjadi pasif dalam belajar (Widayati, 2004) sehingga suasana belajar membosankan dan sulit untuk mengerti tentang apa yang disampaikan. Metode ceramah bisa digunakan pada waktu menjawab pertanyaan siswa yang kurang mengerti tentang materi tertentu yang sebelumnya dipelajari secara mandiri oleh siswa dengan metode asinkron.

Selain strategi pembelajaran, diperlukan media pembelajaran berbasis daring untuk mendukung agar pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 dapat terlaksana dengan baik. Pemanfaatan teknologi informasi akan dapat membantu kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh, sehingga seluruh kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik (Astini, 2020). Mayoritas guru menggunakan media pembelajaran berupa visual yang berbentuk buku *online* yang diharapkan memudahkan penyampaian materi kepada siswa (Jatmika, 2005; Fajar, 2020). Guru memilih media visual untuk membantu penyampaian materi berdasarkan pertimbangan tingkat kesulitan materi dan sarana dan prasana yang dimiliki sekolah. diciptakan sebaiknya lebih memperhatikan tingkat kesulitan materi dan tingkat keterbatasan sarana prasarana sekolah. Adapun sebagian kecil guru yang menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran. Penggunaan video pembelajaran merupakan alternatif yang efektif dalam penyampaian materi (Lestari et al., 2021) yang ditujukan agar siswa dapat lebih cepat menguasai materi dengan memaksimalkan indera pendengaran dan penglihatannya (Nugrawiyati, 2018).

Alasan guru memilih media pembelajaran berbentuk buku *online* dikarenakan mudah untuk diakses oleh siswa dan membutuhkan kuota internet yang cenderung sedikit. Selain itu siswa juga dapat mempelajarinya kapan saja dan dimana saja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurfadhilah et al., 2021) yang mengatakan bahwa media visual memiliki kelebihan dalam penggunaannya seperti praktis, efektif, dan efisien yang diharapkan penguasaan kompetensi siswa lebih cepat. Adapun alasan sebagian kecil guru PJOK yang menggunakan media audio visual berupa video, dikarenakan media pembelajaran tersebut lebih bervariasi dan membuat siswa merasa tidak bosan karena terdapat suara dan gambar. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Santoso, 2019) yang mengatakan bahwa media audio visual lebih banyak dikembangkan karena dapat menampilkan gambar bergerak sesuai dengan aktivitas gerak tubuh atau olahraga, dengan begitu maka siswa dapat melihat langsung contoh gerakan atau melakukan aktivitas latihan, hal ini akan mendapat perhatian lebih baik dari siswa. Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa penggunaan media audio visual dapat menunjang proses pembelajaran karena lebih mudah untuk dipahami oleh siswa. Gabungan dua media yang dijadikan satu dalam kegiatan belajar mengajar mampu mencapai tujuan pembelajaran terutama pada materi teknik gerak dalam PJOK (Sumarsono et al., 2019).

Akan tetapi penggunaan media pembelajaran tersebut mengalami kendala dalam menyampaikan materi kepada siswa. Hal ini diungkapkan oleh guru melalui pernyataan terhadap pertanyaan peneliti terkait kendala dalam menggunakan media pembelajaran. “Kendala yang dihadapi pada saat menerapkan media pembelajaran yang telah digunakan tersebut mayoritas tidak berasal dari pengajar, melainkan berasal dari siswa. Kendala yang dijelaskan yaitu meliputi: ada beberapa siswa yang tidak memiliki kuota, tidak ada jaringan internet atau sinyal karena daerah tempat tinggal siswa ada yang berada di daerah yang susah untuk mendapatkan sinyal. Karena untuk melakukan pembelajaran daring sangat diperlukan kuota serta jaringan internet untuk mengaksesnya, maka dari itu ada sekolah yang memperbolehkan siswanya untuk datang ke sekolah agar tetap dapat mengikuti pembelajaran yang berlangsung. Selain itu, siswa juga susah saat diminta untuk mengumpulkan tugas, tetapi siswa tetap mengumpulkan”, berdasarkan pernyataan guru tersebut,

kendala utama berasal dari siswa terutama masalah kuota serta jaringan internet. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Indriani et al., 2021) yang menyatakan bahwa selama melakukan pembelajaran daring siswa telah menghabiskan banyak kuota hingga akses internet, kuota internet menjadi kendala yang sangat besar karena kuota yang terbatas dan jaringan yang lambat. Dengan begitu, maka siswa kesulitan saat diminta untuk mengumpulkan tugas. Meskipun terdapat beberapa kendala yang dihadapi guru saat menggunakan media pembelajaran tersebut, namun mayoritas siswa dapat meresponnya dengan baik ketika guru menyampaikan materi dan memberikan tugas.

Selain strategi dan media pembelajaran, guru juga harus memikirkan bagaimana melakukan penilaian secara daring sebagai dampak penerapan pembelajaran daring. Penerapan penilaian *online* memiliki beberapa keuntungan yaitu kemudahan akses dari mana dan kapan pun (Fitriady et al., 2020). Sebagian kecil guru juga hanya melakukan penilaian pada aspek pengetahuan saja dengan alasan menghindari siswa dari cedera karena kurangnya pengawasan dalam melakukan gerakan tubuh atau olahraga. Temuan di atas harus tidak terjadi karena standar penilaian yang digunakan mengharuskan ada tiga aspek penilaian yaitu keterampilan, pengetahuan dan sikap dalam pembelajaran (Yuniartik et al., 2017).

## KESIMPULAN

Guru PJOK SMK Negeri se Kota Malang selama masa pandemi COVID-19 menerapkan pembelajaran daring secara sinkron dan asinkron. Guru memakai strategi mengkombinasikan metode asinkron dan sinkron dengan cara penyampaian materi berupa teks atau video terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan metode ceramah pada saat sinkron. Guru menjelaskan materi keterampilan menggunakan gambar pada e-book dan video pembelajaran. Media pembelajaran visual dalam berupa e-book paling banyak digunakan namun ada juga yang menggunakan media audio visual berupa video. Media visual cenderung dipilih karena membutuhkan sedikit kuota untuk mengaksesnya sedangkan media audio visual berupa video dipilih karena dinilai lebih variatif dan tidak membosankan. Penilaian yang dilakukan dengan prosedur daring yang memanfaatkan aplikasi daring yang populer dan mudah diakses. Namun juga ada guru yang menggunakan aplikasi penilaian daring dari sekolah. Penilaian aspek sikap dilihat dari pengamatan kehadiran dan keaktifan dalam diskusi saat metode sinkron. Pada aspek pengetahuan dilihat dari hasil pengerjaan ujian, dan yang terakhir penilaian keterampilan dinilai dari ketepatan gerakan yang didokumentasikan berupa video.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amadea, K., & Ayuningtyas, M. D. (2020). Perbandingan Efektivitas Pembelajaran Sinkronus dan Asinkronus pada Materi Program Linear. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 111–120.
- Astini, N. K. S. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar pada masa pandemi covid-19. *Lampuhyang*, 11(2), 13–25.
- Fajar, D. A. (2020). Penggunaan Media Visual dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 2(1), 1–13.
- Fitriady, G., Sugiyanto, S., & Sugiarto, T. (2020). ONLINE ASSESSMENT OF COGNITIVE ASPECTS IN HIGHER EDUCATION. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 25–30.
- Indriani, P., Frima, A., & Kusnanto, R. A. B. (2021). PENGEMBANGAN MEDIA TRAVEL GAME BERBASIS MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA KELAS IV SD NEGERI 04 LUBUKLINGGAU. *LJESE: Linggau Journal of Elementary School Education*, 1(2), 51–60.
- Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan media visual dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Lestari, N., Simbolon, M. E. M., Monica, M., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–8.

- Miles, Mathew B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif; Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. UI-PRESS.
- Nugrawiyati, J. (2018). Media Audio-Visual dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *El-Wasathiya: Jurnal Studi Agama*, 6(1), 97–111.
- Nurfadhilah, S., Melanis, M., Fauziah, P., Sulistiyani, P. S., Nabilah, S., & Dewi, Y. (2021). Pengembangan Media Visual di SDN Kampung Melayu III Masa Pandemi. *PANDAWA*, 3(2), 344–357.
- Perveen, A. (2016). Synchronous and asynchronous e-language learning: A case study of virtual university of Pakistan. *Open Praxis*, 8(1), 21–39.
- Purnama, M. N. A. (2020). Blended Learning Sebagai Sarana Optimalisasi Pembelajaran Daring Di Era New Normal. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 2(02), 106–121.
- Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1–11.
- Widayati, A. (2004). Metode mengajar sebagai strategi dalam mencapai tujuan belajar mengajar. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 3(1).
- Yuniartik, H., Hidayah, T., & Nasuka, N. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 148–156.