

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini anak usia 7 hingga 8 tahun masih mengalami kekurangan dalam kemampuan motorik kasar. Ketangkasan, keseimbangan, dan kelincahan tubuh anak saat berlari zigzag sangat kurang. Pembelajaran di sekolah hanya berfokus dalam mengembangkan pendidikan akademis sedangkan pembelajaran berolahraga merupakan pembelajaran yang dikesampingkan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga sangat penting terutama dalam kemampuan motorik kasar. Kemampuan motorik kasar merupakan suatu gerakan otot-otot oleh tubuh yang melatih ketangkasan anak dalam berpikir. Perubahan teknologi dan budaya yang terutama membawa dampak bagi kemajuan dan perkembangan pendidikan. Pada saat ini, permainan yang dapat mengasah aspek motorik kasar sangat kurang dilatih terhadap anak. Oleh sebab itu, dampak ini merugikan pengembangan motorik kasar anak dalam perkembangan aspek fisik yang dialami. Penelitian kali ini akan mengembangkan media pembelajaran berbasis *Sensory Path* dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas II SD.

Pembelajaran merupakan proses yang harus melalui beberapa tahapan yang diantaranya yaitu penyusunan rencana pembelajaran. Guru menyusun

pembelajaran yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran. Salah satu yang harus di buat oleh guru adalah media yang akan dilakukan saat proses pembelajaran, karena dengan media dapat mendukung penyampaian materi saat pembelajaran dengan baik. Tidak hanya itu, dengan media proses pembelajaran berjalan dengan baik dan dapat memfokuskan perhatian siswa saat pembelajaran dilakukan atau pada saat penyampaian materi. Dalam proses pembelajaran diperlukan suatu cara serta strategi yang efektif dengan mempertimbangkan karakteristik siswa di kelas.

Pada kenyataannya berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat melaksanakan praktek keterampilan mengajar di SDN 010 Klender Jakarta Timur pada bulan september 2019 saat pembelajaran olahraga terdapat siswa yang tidak dapat berlari zigzag dengan baik dan kurangnya keseimbangan tubuh saat berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Terdapat beberapa siswa yang tidak semangat saat pembelajaran olahraga dikarenakan kurangnya media yang digunakan guru saat pembelajaran olahraga sehingga kurangnya gerak tubuh terhadap kemampuan motorik kasar. Hal tersebut tentunya jadi masalah bagi para pendidik untuk melatih kemampuan motorik kasar peserta didik di sekolah dasar.

Pembelajaran yang sesuai dengan teori perkembangan anak Sekolah Dasar yaitu menurut Vygotsky yang berbeda dari teori Piaget. Menurut Santrock, *"In Vygotsky's theory, children are more often described as social creatures than in Piaget's theory. They develop their ways of thinking and*

understanding primary through social interaction."¹ Berdasarkan pendapat tersebut mengartikan bahwa dalam teori vigotsky, anak-anak lebih sering digambarkan sebagai makhluk sosial daripada teori piaget. Mereka dapat mengembangkan cara pemikiran dan pemahaman mereka terutama melalui interaksi sosial. Perkembangan anak yang terjadi tergantung dari alat yang disediakan sesuai dengan lingkungan sekitar yang mereka tinggal.

Pembelajaran yang efektif untuk kemampuan motorik kasar berlangsung dengan permainan yang dilakukan siswa kelas II SD yaitu banyak bergerak dengan permainan yang berpusat pada siswa. Menurut Christianti dalam jurnal Ahmad Rithaudin bahwa salah satu metode pembelajaran Montessori adalah merupakan metode sentral yang mengedepankan/berpusat pada siswa, akan tetapi guru tetap berperan sebagai kontrol dalam kegiatan anak tersebut.² Dari metode montessori merupakan pembelajaran yang tidak hanya terpaku pada ruangan saja saat pembelajaran olahraga tetapi bisa dilakukan di halaman sekolah atau lapangan. Media yang dibuat berbeda dalam bentuk-bentuk permainan dalam koridor pendidikan jasmani yang tentunya sesuai dengan kurikulum. Pembelajaran yang efektif yang dilakukan sangat menyenangkan berbeda

¹ John W. Santrock, *Life-Span Development* (NY: McGraw-Hill, 2011), h. 220.

² Ahmad Rithaudin, *Adaptasi Metode Montessori Sebagai Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar*, 2013, (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132319841/Adaptasi%20metode%20montessori.pdf>), h. 9. Diunduh bulan Mei 2013.

dari hasil wawancara dengan siswa yang menyatakan teori terus menerus. Kegiatan yang efektif didukung dengan penggunaan media serta metode yang tepat dalam pembelajaran, sehingga siswa mudah memahami konsep, siswa mudah melakukan gerak pada keseimbangan tubuh, ketangkasan, dan kelincahan saat melakukan eksplorasi gerak dengan baik.

Peneliti membuat dan mengembangkan suatu media pembelajaran yang menjadikan pembelajaran olahraga yang terkesan membosankan menjadi hal yang menyenangkan untuk dipelajari. Peneliti akan mengembangkan media pembelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan kemampuan berpikir cepat sehingga siswa mudah memahami gerak motorik kasar dan siswa mudah mempraktikkan atau mengeksplorasi gerak dasar dalam kemampuan motorik kasar. Maka dari itu peneliti akan membuat suatu media berbasis *sensory path*.

Sensory Path dapat disebut juga jalur sensorik yang berarti suatu media yang menyenangkan dan media ini terlahir dari anak-anak yang berkebutuhan khusus. Media yang dibuat dan dikembangkan menjadi suatu pembelajaran berbasis *sensory path* merupakan media yang membantu melakukan gerak tubuh motorik kasar. Latar belakang dari permasalahan di era globalisasi ini menimbulkan pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* sebagai alat untuk menyampaikan informasi dalam pembelajaran olahraga di sekolah agar terciptanya proses pembelajaran lebih aktif, memotivasi siswa, terarah, dan efisien maka media sangat

diperlukan untuk mengembangkan kualitas proses pembelajaran di sekolah. Media merupakan alat yang tidak bisa dipisahkan dalam proses pembelajaran khususnya dalam pembelajaran olahraga di sekolah. Dengan dikembangkannya media pembelajaran berbasis sensory path ini diharapkan dapat menjadi alternatif lain bagi guru untuk mengeksplorasi gerak motorik kasar.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang dapat digunakan merealisasi bakat-bakat yang dibawa manusia sejak lahir (talenta, teori konvergensi)³, sehingga manusia dapat menggunakan keterampilannya untuk menghidupi dirinya. Pendidikan merupakan usaha untuk membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik secara rohani maupun jasmani. Dengan pendidikan kita dapat mendewasakan diri karena pendidikan memberikan banyak dampak positif bagi kita, dan juga pendidikan memberikan kita keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Seperti yang tertera didalam UU SISDIKNAS No. 20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta

³ Tim Dosen MKDK, *Landasan Ilmu Pendidikan* (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2013), h. 1

keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan Negara.⁴ Dengan begitu, pendidikan merupakan proses perubahan diri baik sikap dan tingkah laku seseorang maupun kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui upaya pelatihan dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang mengembangkan kualitas secara individu dan kelompok secara mendalam, pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dimana pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas fisik secara maksimal hal ini membuat peserta didik tumbuh dan berkembang dengan baik.⁵ Berdasarkan kutipan diatas bahwa pendidikan jasmani merupakan proses dimana anak melakukan atau memanfaatkan aktivitas fisik secara individu maupun berkelompok supaya peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara baik terutama perkembangan terhadap motorik kasar.

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada guru kelas II SDN Klender 10 Pagi kecamatan Duren Sawit kota Jakarta Timur mengenai materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang menjadi

⁴ Guru Pendidikan, *Pengertian Pendidikan*, 2020, (<https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-pendidikan/>), h.1. Diunduh tanggal 25 November 2020.

⁵ Andi Ali Saladin dan A. Khomar Ruzaman, *Belajar Gerak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar* (Bekasi: CV. Annasya Cipta, 2019), h. 34

masalah bagi sebagian besar siswa salah satunya yaitu terhadap kemampuan motorik kasar siswa. Hasil perkembangan siswa pada saat ini masih di bawah rata-rata. Hal tersebut terjadi karena pembelajaran motorik kasar kurang dilatih dengan bantuan media sehingga terdapat beberapa siswa yang mengalami kurangnya perkembangan motorik kasar dan menyebabkan terhambatnya perkembangan anak. Guru hanya mengandalkan metode permainan lama saat pembelajaran sehingga siswa mengalami kurangnya perkembangan motorik kasar anak.

Motorik merupakan istilah yang memperlihatkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh dan biasanya digunakan dalam ilmu psikologi, fisiologi maupun olahraga. Motorik berkembang bersamaan dengan kematangan saraf dan otot anak. Setiap gerakan menimbulkan pola interaksi kompleks dari berbagai sistem keterampilan motorik dari setiap bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, gerak cepat, dan akurat.

Gerakan-gerakan yang terjadi dalam tubuh merupakan hasil dari ratusan otot-otot yang rumit pada tubuh manusia. Keterampilan motorik terbagi menjadi dua bagian, yaitu keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*), meliputi keterampilan otot-otot besar lengan, kaki, dan batang tubuh, seperti berjalan dan melompat. Selain itu, Keterampilan motorik halus (*fine motor skill*), meliputi otot-otot kecil yang ada diseluruh tubuh, seperti menyentuh

dan memegang.⁶ Dari rangkaian koordinasi tersebut, keterampilan motorik kasar lebih mengembangkan bagian tubuh secara otomatis maupun disengaja secara akurat, keterampilan motorik kasar termasuk kemampuan lokomotor karena lebih menekankan pada pergerakan yang melakukan perpindahan seperti berjalan dari satu tempat ke tempat lain, berlari, melompat, dan lain sebagainya. Berbeda dengan keterampilan motorik halus, keterampilan ini termasuk kemampuan non-lokomotor karena lebih menekankan hasil kerja otot-otot kecil yang di kontrol oleh otak, seperti berfikir, berbicara, menyentuh, dan memegang.

Pada usia sekolah dasar, perkembangan motorik kasar anak lebih sempurna dan terkoordinasi dengan baik sesuai dengan berat dan kekuatan anak. Menurut Desmita dalam journal Hascita Istiqomah dan Suyadi bahwa mereka mulai memperlihatkan gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, dan cepat, yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang bermutu bagus atau memainkan instrumen musik tertentu.⁷ Usia sekolah dasar terlihat sudah mampu mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan anggota tubuhnya seperti menggerakkan otot-otot tangan dan kaki dengan baik serta mampu menjaga keseimbangan tubuh.

⁶ Uswatun Hasanah, *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini*, 2016, (<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/12368/8937>), h.5. Diunduh bulan Juni 2016.

⁷ Hascita Istiqomah dan Suyadi, *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar dalam Proses Pembelajaran (Stud Kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta)*, 2019, (<https://core.ac.uk/download/pdf/304911433.pdf>), Vol. 11, No. 2 (Desember 2019), h. 158.

Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita.⁸ Pentingnya peserta didik melatih motorik kasar anak terutama pada usia 7 sampai 8 tahun atau terbilang siswa kelas II SD mengakibatkan pertumbuhan anak dalam melatih keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan pada setiap peserta didik. Selain itu, siswa kelas II SD dapat lebih aktif secara fisik untuk seumur hidupnya. Aktivitas fisik dalam perkembangan motorik kasar anak tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak yang berfungsi sebagai kesiapan usia remaja.

Karakteristik peserta didik Sekolah Dasar salah satunya dari kemampuan fisik seorang anak, yaitu kemampuan bermain, senang bergerak, suka berkelompok dengan temannya, dan lebih senang langsung mempraktikkan. Dari karakteristik siswa diatas, sebagai guru mengajak siswa untuk belajar yang tidak hanya terpaku terhadap teori, melainkan lebih mengajak peserta didik terjun langsung atau langsung mempraktikkan. Kegiatan praktik langsung lebih ditujukan untuk peserta didik sekolah dasar,

⁸ Steve Stork dan Stephen W. Sanders, *Physical Education in Early Childhood*, The Elementary School Journal (<https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/529102>), Vol. 108, No. 3 (January 2008), hh. 197-206.

sehingga pembelajaran langsung mempraktikkan lebih mengajak siswa senang bermain. Karakteristik pada usia 7 sampai 8 tahun atau lebih tepatnya pada kelas 1 dan 2 sekolah dasar, siswa lebih mengembangkan kemampuan berlari dan meloncat yang memperbaiki postur tubuh anak. pembelajaran kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan pada usia ini sangat dibutuhkan untuk dilatih pada setiap peserta didik.

Peneliti berusaha untuk membuat dan mengembangkan suatu media pembelajaran yang menjadikan suatu mata pelajaran Olahraga yang terkesan membosankan dan melelahkan menjadi hal yang menyenangkan untuk dilakukan. Peneliti akan mengembangkan media pembelajaran yang menjadikan suatu materi motorik kasar terkesan menyenangkan dan tidak hanya itu, siswa juga jadi dapat belajar matematika dasar dengan mudah dan menyenangkan. Maka dari itu peneliti akan membuat suatu media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar.

Karakteristik peserta didik lebih senang dengan bermain, lebih banyak bergerak, beraktifitas secara berkelompok, dan mempraktikkan langsung. Sesuai dengan karakteristik peserta didik, media pembelajaran berbasis *sensory path* berasal dari kata *Sensory Path*. *Sensory Path are exercises designed to stimulate specific senses in children and form neural pathways*

*to help them learn and develop throughout life*⁹, Pendapat tersebut mengartikan bahwa jalur sensorik adalah latihan yang dirancang untuk merangsang indera spesifik pada anak-anak dan membentuk jalur saraf untuk membantu mereka belajar dan berkembang sepanjang hidup. Perkembangan anak sepanjang hidupnya dalam membentuk jalur saraf memerlukan latihan yang dapat merangsang indera seperti halnya latihan yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain. Dengan begitu, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan atau merangsang indera spesifik terhadap anak-anak dengan cara bermain dan mempraktikkan gerak motorik kasar agar dapat mengembangkan keseimbangan tubuh, kelincuhan, dan kekuatan dari setiap tubuh anak.

Media pembelajaran *sensory path* sebelumnya merupakan media untuk anak yang berkebutuhan khusus. Perbedaan media sebelumnya dengan saat ini, peneliti membuat media pembelajaran berbasis *sensory path* dengan mudah dibawa kemana saja dan terdapat materi penghitungan dan membaca teks sederhana yang sesuai dengan kompetensi siswa kelas II SD.

Media pembelajaran berbasis *sensory path* ini diharapkan dapat mengeksplorasi gerak kemampuan motorik kasar siswa sehingga

⁹ Todd Spring, *Sensory Paths Can Help Kids With Learning Disabilities*, 2019, (<https://fitandfunplayscapes.com/sensory-paths-can-help-kids-with-learning-disabilities/>), Diunduh tanggal 17 Januari 2019. h. 1.

keseimbangan tubuh siswa dapat aktif saat proses pembelajaran dan kelincahan dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Tidak hanya itu, dengan media pembelajaran berbasis *sensory path* diharapkan siswa dapat bermain sambil belajar melatih berpikir cepat saat pembelajaran. Media yang dibuat sesuai dengan karakteristik peserta didik dimana anak senang belajar dalam melatih motorik kasar anak secara berkelompok, bermain, terjun langsung melakukannya, dan aktif. Media pembelajaran berbasis *sensory path* dapat mempraktikkan serta melatih sistem saraf anak agar dapat berjalan dengan baik, memiliki kekuatan dalam melakukan aktivitas seperti melompat, dan mengembangkan kelincahan anak dengan mengeksplorasi gerak motorik kasar.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa peserta didik di sekolah dasar lebih menyukai permainan, baik permainan tradisional maupun permainan modern. Permainan yang digunakan wajib dilakukan sebagai sarana pengembangan kemampuan motorik kasar anak. Permainan modern yang digunakan lebih banyak untuk mengembangkan motorik halus, sedangkan motorik kasar anak dalam mengembangkan fisiknya sangatlah kurang. Latar belakang tersebut akhirnya peneliti membuat media pembelajaran olahraga yang tepat dalam melatih otot-otot besar yang berkembang cepat.

Media pembelajaran berbasis *sensory path* dapat dijadikan media pembelajaran bagi siswa sekolah dasar untuk mengeksplorasi gerak dan mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa. Media pembelajaran berbasis *sensory path* ini juga diharapkan dapat memberikan pengalaman yang berarti tentang mengembangkan berpikir cepat karena pembelajaran olahraga dilakukan dengan menjawab pertanyaan penghitungan dan membaca kalimat sederhana. Selain itu, media pembelajaran berbasis *sensory path* ini juga bermanfaat untuk memunculkan keaktifan siswa dalam berolahraga dan membuat siswa tidak hanya bermain yang mengasah otak saja tetapi media dapat mengajak siswa mengeksplorasi gerak motorik kasar siswa khususnya dalam pembelajaran olahraga.

B. Fokus Pengembangan

Terhadap fokus pengembangan ini, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka fokus pengembangan yang akan diteliti mengenai Pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar beserta kemampuan berpikir cepat pada siswa kelas II Sekolah Dasar terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pengembangan media pembelajaran ini difokuskan untuk kemampuan motorik kasar siswa dengan melakukan eksplorasi variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan perkembangan fisik dan melatih otot-otot besar anak, dimana pembelajaran dikemas dalam

bentuk permainan pada media pembelajaran yang diberi nama tematik *sensory path* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus pengembangan yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar beserta kemampuan berpikir cepat siswa kelas II Sekolah Dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pengembangan media pembelajaran difokuskan untuk mengeksplorasi gerak dasar kemampuan motorik kasar khususnya dalam mempraktikkan variasi gerak lokomotor meliputi keseimbangan tubuh, kelincahan, kelenturan dan kecepatan berpikir dapat berkembang dengan baik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus pengembangan, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan menjadi “Bagaimana pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar siswa kelas II Sekolah Dasar ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan terselenggaranya pengembangan media ini, diharapkan bahwa manfaat yang didapat secara khusus yaitu untuk pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun beberapa manfaat lainnya adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Secara Teoretis

Penelitian ini menghasilkan produk Tematik *Sensory Path* dimana hasil pengembangan media pembelajaran dalam mengeksplor variasi gerak motorik kasar anak berupa aspek fisik tubuh siswa kelas II SD. Adapun produk ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan fisik peserta didik dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pengembangan media pembelajaran ini menambah pengetahuan dan wawasan khususnya bagaimana melibatkan siswa secara aktif dan mandiri melalui sebuah media pembelajaran berbasis *Sensory Path* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

2. Secara praktis

a. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua peneliti menghasilkan pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk melatih motorik kasar siswa, dengan adanya media ini siswa menjadi lebih aktif melakukan kegiatan

berolahraga. Media pembelajaran berbasis *sensory path* merupakan media yang dijadikan sebagai pembelajaran menyenangkan bagi siswa.

b. Bagi Guru

Penelitian ini menghasilkan pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang sesuai dengan tuntutan karakteristik siswa kelas II SD dalam mengeksplorasi gerak motorik kasar anak sehingga dapat berguna sebagai upaya guru dalam mempraktikkan variasi gerak motorik kasar siswa dan profesionalisme guru dalam mengembangkan motorik kasar peserta didik serta meningkatkan minat siswa berolahraga.

c. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat membantu pedoman dalam mengembangkan kualitas pengajaran pendidikan jasmani dan Olahraga dan sebagai fasilitas Sekolah Dasar dalam kemampuan motorik kasar. Pengembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* juga dapat digunakan setiap pembelajaran olahraga.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji lebih dalam tentang perkembangan media pembelajaran berbasis *sensory path* untuk kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.