*BRAVO'S*
Volume 11 Nomor 2, Juni 2023, pp: 187-195
*E-ISSN: 2597-677X; P-ISSN: 2337-7674*
*DOI: http://dx.doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2975*

# Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan *"Ninja Warior"* sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran

**Siti Amirohfatin[1], Bayu Budi Prakoso[2], Widi Ponco Utomo[3]**

*[1,2] Pendidikan Jasman Olahraga dan Kesehatan, Program Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia*
**Corresponding author: sitiamirohfatin@gmail.com*

**Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik mengenai materi senam lantai yaitu roll depan atau guling depan dengan menggunakan media kertas dan permainan *ninja warior* sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya. Penelitian merupakan PTK yang dilakukan melalui tiga siklus. Dalam tiap siklus terdapat satu kali pertemuan dengan durasi 105 menit. Subyek pada penilitian ini merupakan siswa kelas 5 SDN Kapasari V / 296 Surabaya berjumlah 30 peserta didik. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif naratif. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa menunjukkan peningkatan belajar guling depan dengan menggunakan kertas dan permainan sebagai alat bantu pembelajaran dapat meningkat. Selanjutnya berdasarkan analisis data diperoleh hasil dari masing – masing indikator, yang pertama yaitu sikap awalan 100%, indikator kedua yaitu saat melakukan gerakan guling depan dengan persentase 98%, dan indikator ke 3 yaitu sikap akhir dengan persentase 90%.
**Kata kunci:** senam, guling depan, siswa sd

***Abstract.***

*This study aims to improve the learning outcomes of floor gymnastics that is forward roll by using paper and gamesninja warior as a tool in the learning process. This research is classroom action research conducted in three cycles, in one cycle there is one meeting with a time allocation of 105 minutes. Subyek dalam penilitian ini yaitu seluruh siswa kelas 5 PES Kapasari V / 296 Surabaya which totaled 30 students. The data analysis technique used is descriptive quantitative and qualitative with narrative. Based on the results of the research that has been done, it shows that the increase in forward roll learning by using paper and games as learning aids can increase. Based on data analysis, the results obtained from each indicator, the first is the initial attitude of 100%, the second indicator is when doing a forward roll movement with a percentage of 98%, and the third indicator is the final attitude with a percentage of 90%.*
***Keywords:*** *gymnastics, forward roll, elementary school student*

Received: 1 Mei 2023 Revised: 25 Mei 2023 Accepted: 27 Mei 2023 Published: 1 Juni 2023

## Pendahuluan

Suatu proses interaksi guru dengan siswa dalam tujuan mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan baru saat peserta didik berinteraksi dengan lingkungan dan informasi untuk mencapai tujuan merupakan bentuk dari pembelajaran (Setiawan, 2019). Kegiatan belajar mengajar merupakan penerapan dari rancangan pembelajaran yang sudah dibuat oleh guru. Pembelajaran yang baik dan perencanaan yang matang memerlukan keterkaitan berbagai kegiatan yang akan dilaksanakan oleh peserta didik dan guru agar mencapai tujuan dan capaian yang diinginkan. Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, guru harus dapat mengatur semua hal dengan baik sehingga kegiatan yang satu dengan lainnya dapat berlangsung dengan baik dan harmonis (Rahayu, 2013). Hal-hal itu merupakan: pendidik, peserta didik, media,

lingkungan belajar, dan sumber belajar. Guna meningkatkan kualitas dalam belajar maka semua komponen - komponen tersebut harus memiliki kualitas yang baik. Melaksanakan kegiatan belajar atau pembelajaran terdapat beberapa tahap yaitu: pendahuluan, inti dan penutup (Rahayu, 2013). Tahapan pembelajaran meliputi: (1) pendahuluan, yaitu kegiatan awal yang dilakukan guru dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, menyampaikan tujuan yang hendak dicapai, penjelasan materi serta aktivitas yang hendak dilakukan. (2) inti, melakukan kegiatan menggunakan pendekatan saintifik didalamnya terdapat proses yang pertama yaitu mengamati, yang kedua menanya, ketiga mengumpulkan informasi, ke empat mencoba, menalar atau mengasosiasi, dan yang ke lima komunikasi atau mengomunikasikan. (3) Kegiatan penutup, guru menyampaikan kesimpulan, refleksi serta evaluasi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberi tugas dan menyampaikan materi pembelajaran yang nantinya akan dilakukan atau dilaksanakan pada pertemuan berikutnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dalam bentuk perilaku, sikap, kejujuran, disiplin, kerja sama, dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan (Bayu & Andrianto, 2014).

PJOK adalah pelajaran wajib untuk pendidikan sekolah dasar( SD) dan sekolah menengah (SMP). PJOK merupakan proses pembelajaran menggunakan aktivitas fisik untuk memberikan peningkatan terhadap kebugaran jasmani, keterampilan gerak, wawasan, sikap, yang berkaitan dengan pola hidup sehat, kecerdasan emosional dan sportivitas (Lengkana & Sofa, 2017). Pembelajaran PJOK dapat memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga untuk mendorong tumbuh kembang fisik, kemampuan berpikir, keterampilan motorik, moral, sosial, dan emosional (Iyakrus, 2019). Peran pendidik sebagai fasilitator memiliki pengaruh yang positif terhadap efektivitas belajar peserta didik (Mashud, 2020). Proses belajar melalui kegiatan atau aktivitas jasmani yang di rancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan dan pembiasaan perilaku hidup aktif dan sehat, kecerdasan emosi, dan sikap sportif (Mashud, 2019). Di dalam pelajaran PJOK terdapat beberapa kegiatan atau aktivitas yang bisa dilakukan menggunakan model permainan, salah satunya adalah senam. Maka dari itu guru PJOK baiknya mempunyai keterampilan yang baik dalam menciptakan suasana belajar melalui model pembelajaran yang baik (Kurniawan & Suherman, 2015). Dan juga guru tidak hanya dituntut untuk sekedar memberikan keterampilan, sikap, dan ilmu pengetahuan untuk peserta didik tetapi guru juga harus bisa membawa peserta didik ikut aktif dan terlibat dalam setiap kegiatan

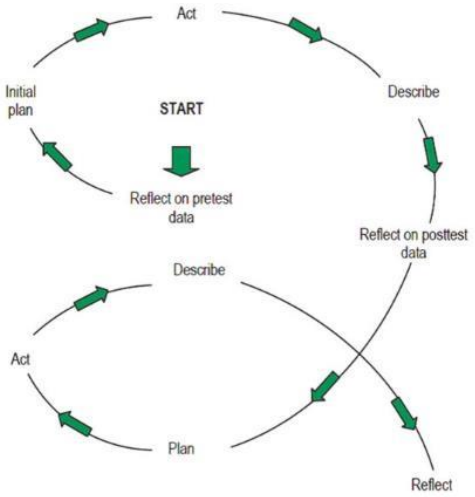
pembelajaran (Blegur & Lumba, 2019). Peserta didik merasa lebih senang ketika belajar sambil bermain dengan suasana yang santai dan tidak menjenuhkan (Bayu et al., 2013).

Senam merupakan suatu aktivitas gerak yang melibatkan gerak tubuh, meliputi keserasian gerak fisik teratur, kecepatan, dan kekuatan. Senam adalah suatu aktivitas jasmani yang cukup efektif untuk perkembangan serta pertumbuhan pada anak - anak. Gerak pada senam bisa membantu meningkatkan perkembangan kebugaran jasmani, antara lain daya tahan otot dan kekuatan di bagian tubuh. Tujuan senam adalah untuk meningkatkan kekuatan, kulentukkan atau kelenturan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Selain dari itu senam dapat bertujuan untuk meraih prestasi, memelihara kesehatan, dan juga membentuk tubuh yang ideal. Senam lantai itu sendiri merupakan salah satu nomor senam. Senam lantai pada umumnya disebut dengan *floor exercise*. Beberapa kelebihan gerak senam lantai adalah: 1) membuat gerakan tubuh menjadi lebih lincah, 2) dapat menguat kan otot dada, otot lengan, otot perut, pinggang, paha, dan kaki, 3) dapat meningkatkan kekuatan fisik pada tubuh kita, 4) membuat keseimbangan lebih baik, 5) dapat melatih gerakan lompatan, 6) dapat memperbaiki postur tubuh yang bungkuk menjadi lurus, 7) dapat melatih agar tetap fokus, 8) membantu membakar lemak pada tubuh, 9) memperlancar sirkulasi darah, 10) dapat meningkatkan kekuatan kerja jantung, 11) dapat membantu menurunkan berat badan yang berlebih (Adi, 2018). Seperti istilahnya yaitu lantai, maka dari itu gerakan – gerakannya dan latihannya di lakukan di lantai. Lantai maupun matras yang menjadi alat yang digunakan, gerakannya terdiri dari berguling, lompat, loncat, memutar di udara, tumpuan menggunakan tangan atau kaki. Tetapi banyak peserta didik yang belum dapat melakukan gerakan senam lantai terutama rol depan atau guling depan, beberapa karena peserta didik takut tidak dapat berguling ke depan dan sakit pada bagian kepala karena perkenaan atau tumpuan yang salah. Berdasarkan permasalahan terkait, peneliti ingin melakukan penelitian terhadap efektivitas dan upaya yang bertujuan untuk mendapatkan peningkatan hasil belajar dari aktivitas gerak senam lantai yaitu roll depan atau guling depan menggunakan kertas dan permainan sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*, difokuskan ke dalam usaha untuk meningkatkan keadaan nyata yang ada pada saat ini menuju capaian yang diinginkan. PTK adalah penelitian yang di lakukan di dalam kelas oleh peneliti ataupun guru agar mengetahui hasil dari perlakuan atau tindakan yang dilakukan atau diberikan pada suatu subyek penelitian di dalam kelas (Azizah, 2021). PTK yaitu metode yang bisa

digunakan dengan tujuan memecahkan masalah dalam pembelajaran (Prihantoro & Hidayat, 2019). PTK merupakan metode yang berguna untuk mengimplementasikan perubahan melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldridge, 2014). Penelitian ini menggunakan tahapan berupa siklus pembelajaran sesuai dengan asas penelitian tindakan kelas.




Gambar 1. Siklus pelaksanaan PTK

Subjek penelitian sadalah seluruh peserta didik kelas lima sebanyak 30 peserta didik menjalani tiga siklus pembelajaran materi gerak dasar senam lantai dengan materi utama yaitu guling depan. Tiap siklus memiliki empat tahapan, 1) perencanaan *(plan)*, di tahap ini peneliti akan menentukan atau memilih fokus penelitian. Lalu merencanakan dan meng evaluasi kegiatan pembelajaran yang sudah berlangsung sebelumnya, mendata dan mencatat kelemahan demi kelemahan, mengidentifikasi dan menganalisis untuk melakukan PTK. 2) pelaksanaan *(Action)*, dilakukan tiga siklus, setiap siklus merupakan satu kali pertemuan dengan durasi 3 x 35 menit. 3) pengamatan *(observation)*, pada tahap mengamati ini, mengamati, mencatat dan mengambil dokumentasi dari hal – hal yang terjadi selama tindakan atau perlakuan berlangsung, dengan tujuan untuk dapat mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan atau perlakuan yang telah ditetapkan. 4) umpan balik *(feed back)*, dalam PTK ini capaian yang di harapkan merupakan hasil dari proses belajar guling depan dapat meningkat sehingga KKM “85” dan tuntasan klasikal sebesar 85% dapat tercapai.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

**Tabel 1.** Hasil analisis ketuntasan aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak.

| | Persentase Ketuntasan Hasil Belajar | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **S1** | | **S2** | | **S3** | |
| Kriteria | T | BT | T | BT | T | BT |

| | Persentase Ketuntasan Hasil Belajar | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **S1** | | **S2** | | **S3** | |
| Jumlah Siswa | 10 | 20 | 22 | 8 | 29 | 1 |
| Persentase | 33% | 67% | 73% | 27% | 100% | 0% |

Sebelum melakukan penelitian, upaya yang perlu dilakukan adalah melakukan tes awal. Target pembelajaran untuk keterampilan adalah peserta didik mendapatkan nilai kriteria ketuntasan minimal yaitu 85%. KKM merupakan kriteria ketuntasan dari hasil belajar yang ditentukan satuan pendidikan yang mengacu pada standar kompetensi lulusan, dan juga dengan pertimbangan dari karakteristik mata pelajaran karakteristik peserta didik, dan juga kondisi dari satuan pendidikan tersebut (Milhah, 2022). Untuk peserta didik yang masih mendapatkan nilai <85% berhak menjadi prioritas untuk mendapatkan remidial atau perbaikan gerak. Berikut ini disajikan kualitas gerak peserta didik berdasarkan siklus.

**Tabel 2.** Persentase nilai hasil belajar keterampilan peserta didik pada tiap siklus.

| Aspek | S1 | | S2 | | S3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | F | % | F | % | F | % |
| Sikap Awal | 82 | 68 | 101 | 84 | 120 | 100 |
| Saat Berguling | 79 | 66 | 97 | 81 | 118 | 98 |
| Sikap Akhir | 74 | 62 | 83 | 69 | 108 | 90 |
| Jumlah | 235 | 65 | 281 | 78 | 346 | 96 |

Pada tabel di atas terlihat pada siklus satu sebanyak 68% peserta didik sudah melakukan gerakan awalan yang sesuai dengan kriteria indikator penilaian, siklus dua terdapat peningkatan sebanyak 84% peserta didik telah melakukan gerakan yang sesuai dengan indikator penilaian, dan pada siklus tiga semua siswa sudah melakukan gerakan awalan sesuai indikator penilaian yang ditandai dengan hasil 100% pada tabel persentase. Kemudian hasil persentase gerakan saat berguling pada siklus satu masih terdapat 79% peserta didik saja yang melakukan gerakan sesuai dengan indikator penilaian, siklus dua sebanyak 97% dan siklus tiga masih terdapat dua peserta didik yang belum melakukan gerakan sesuai dengan indikator penilaian ditandai dengan hasil persentase sebanyak 98%. Selanjutnya hasil persentase gerakan sikap akhir pada siklus satu sebanyak 62% peserta didik sudah melakukan gerakan sesuai indikator penilaian, siklus dua terdapat sedikit peningkatan yaitu sebanyak 69%, dan siklus tiga sebagian peserta didik masih terburu – buru meninggalkan matras dan pandangan mata tidak ke arah depan yang telah menjadi salah satu indikator penilaian pada bagian sikap akhir, maka dari itu pada bagian sikap akhir mendapat persentase sebanyak 90% peserta didik yang telah melakukan gerakan sesuai dengan indikator penilaian.

**Tabel 3.** Persentase nilai hasil belajar keterampilan peserta didik pada tiap indikator.

| Aspek | Skor | Indikator | Ketercapaian | | | Kasus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Siklus 1 | Siklus 2 | Siklus 3 | |
| **Awalan** | 1 | Sikap berdiri tegak. | 73% | 93% | 100% | Sebagian peserta didik hanya fokus kepada gerakan bergulingnya saja. |
| | 2 | Meletakan dua telapak tangan selebar bahu pada atas matras. | 63% | 90% | 100% | Sebagian peserta didik tidak meletakan dua telapak tangan di atas matras kemudian langsung berguling. |
| | 3 | Kedua lengan sedikit ditekuk | 70% | 77% | 100% | Sebagian peserta didik tidak meletakan dua telapak tangan di atas matras dan langsung berguling. |
| | 4 | Mata tidak dipejamkan | 67% | 77% | 100% | Peserta didik memejamkan mata saat hendak melakukan gerakan guling depan. |
| **Saat Berguling** | 1 | Sikap jongkok kemudian memasukkan kepala ke antara dua tangan. | 50% | 67% | 100% | Sebagian besar peserta didik tidak berjongkok dan memasukkan kepala di antara dua tangan. |
| | 2 | Rapatkan dagu hingga menyentuh dada. | 77% | 90% | 93% | Pada siklus 3 masih ada 2 peserta didik yang tidak merapatkan dagu ke dada. |
| | 3 | Berguling ke depan dengan perkenaan bagian tengkuk. | 87% | 90% | 100% | Pada siklus 1 sebagian peserta didik berguling dengan perkenaan bagian ubun-ubun dan ada juga yang tidak menyentuhkan kepala ke matras (sedikit loncatan) |
| | 4 | Saat mengguling tidak miring | 50% | 70% | 100% | Pada siklus 1 masih banyak peserta didik yang miring ketika berguling, mayoritas peserta didik perempuan, karena merasa takut. Siklus 2 peserta didik yang masih berguling miring hanya peserta didik yang perkenaan atau tumpuan bergulingnya menggunakan ubun-ubun. |
| **Akhiran** | 1 | Lutut ditekuk | 80% | 83% | 90% | Pada siklus 1 sebagian peserta didik melakukan gerakan akhir berguling dengan meluruskan kedua kaki di matras dengan keras. |
| | 2 | Berjongkok menghadap ke depan | 73% | 73% | 90% | Sebagian peserta didik tidak berjongkok menghadap depan karena melakukan gerakan akhir dengan meluruskan kaki di matras. |
| | 3 | Pandangan mata ke arah depan | 53% | 60% | 87% | Pandangan mata tidak ke depan karena terburu-buru keluar dari matras. |
| | 4 | Tidak terburu - buru keluar dari matras | 40% | 60% | 97% | Peserta didik terburu-buru keluar dari matras. |

Berdasarkan hasil belajar peserta didik yang dilaksanakan dalam tiga siklus, tiga kali pertemuan tatap muka dan dengan tiap pertemuan memiliki durasi 3 x35menit (105 menit) terlihat data persentase hasil pembelajaran pada tiap siklus berikut indikator pencapaiannya. Pada gerakan awalan terdapat empat indikator dan ada peningkatan dari hasil belajar peserta didik yang dapat ditandai dengan hasil pada indikator pertama, yaitu sikap berdiri tegak dari 73% menjadi 100%. Indikator kedua, meletakan telapak tangan selebar bahu di atas matras dari 65% menjadi 100%. Indikator ke tiga, kedua lengan di tekuk dari 70% menjadi 100. Dan indikator yang ke empat yaitu mata tidak dipejamkan dari 67% menjadi 100%.

Kemudian terdapat gerakan kedua yaitu gerakan mengguling yang juga memiliki empat indikator dengan hasil yang meningkat pada tiap siklusnya. Pada indikator pertama dari sikap jongkok memasukkan kepala di antara dua tangan pada siklus satu menunjukkan hasil 50%, siklus dua 67%, dan pada siklus ke tiga mendapat hasil 100%. Indikator yang kedua yaitu, merapatkan dagu hingga menyentuh dada, pada siklus satu terdapat hasil 77%, siklus ke dua merapatkan dagu hingga menyentuh dada pada siklus satu terdapat hasil 77%, siklus kedua 90%, dan siklus ke tiga 93% dengan masih adanya 3 peserta didik yang belum melakukan gerakan pada indikator tersebut. Indikator ke tiga, berguling ke depan dengan perkenaan bagian tengkuk pada siklus satu terdapat 80% peserta didik yang menggunakan tengkuk pada perkenaan ketika melakukan guling depan, serta peserta didik lainnya masih menggunakan bagian ubun-ubun sebagai tumpuan atau perkenaan. Siklus kedua meningkat menjadi, 90%, dan pada siklus ke tiga seluruh peserta didik telah menggunakan tengkuk sebagai bagian perkenaan ketika melakukan gerakan guling depan, ditandai dengan mendapat hasil penilaian sebanyak 100%. Indikator yang ke empat adalah saat mengguling tidak miring, pada siklus pertama terdapat hasil 50%, siklus ke dua 70%, dan pada siklus ke tiga mendapat hasil 100%

Gerakan yang ke tiga adalah gerakan akhiran yang juga memiliki 4 indikator, yang pertama adalah lutut di tekuk dengan hasil pada siklus satu yaitu 80%, siklus ke dua 83%, pada siklus satu dan dua peserta didik melakukan gerakan akhir dengan meluruskan kaki ke matras dengan keras, kemudian pada siklus ke tiga mendapat peningkatan dengan hasil 90%, peserta didik telah melakukan gerakan sesuai dengan indikator penilaian. Indikator ke dua, berjongkok menghadap ke depan dengan perolehan hasil belajar pada siklus satu 73%, siklus dua masih tetap dengan hasil 73%, kemudian siklus ke tiga mendapat peningkatan pada hasil 90%. Indikator ke tiga, pandangan mata ke arah depan, siklus satu mendapatkan hasil 53%, siklus dua 60%, dan siklus ke tiga 87%. Indikator ketiga, tidak terburu-buru keluar dari matras, pada siklus satu mendapat hasil 40%, siklus ke dua 60%, dan siklus ke tiga 97%,

Gambar 2. Perubahan nilai hasil belajar peserta didik tiap siklus.

Pada grafik tersebut menunjukkan bahwa siklus satu hingga siklus tiga terdapat adanya peningkatan hasil belajar keseluruhan peserta didik yang ditunjukan dalam agka di tiap siklus. Sehingga bisa dilihat dalam grafik tersebut bahwa penelitian tindakan kelas ini terjadi peningkatan pada tiap siklusnya. Siklus satu sebanyak 65%, kemudian mendapat peningkatan hasil belajar sebanyak 78%, dan pada siklus terakhir yaitu siklus tiga mendapat hasil belajar peserta didik pada pembelajaran guling depan sebanyak 96%

## Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Kapasari V / 296 dengan subjek penelitian sebanyak 30 peserta didik dengan pembahasan terkain peningkatan hasil belajar guling depan dengan menggunakan kertas dan permainan yang dimulai dari siklus satu, siklus dua, hingga siklus tiga ini menyimpulkan bahwa belajar guling depan dengan mengunakan kertas yang di jepit pada dagu dan permainan terbukti dapat secara efektif digunakan untuk pembelajaran PJOK dilihat dari sisi proses peserta didik belajar dan dari hasil belajar peserta didik ditunjukan hasil persentase pada peningkatan di setiap siklusnya, siklus satu 65%, siklus dua 78%, dan siklus tiga 96%. Model ini dapat menjadi alternatif untuk bagi para guru guna meningkatkan dan menambah efektivitas pembelajaran PJOK.

## Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada SDN Kapasari V/259 Surabaya yang telah memberikan ijin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

## Daftar Rujukan

Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Senam*.

Azizah, A. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru dalam Pembelajaran.

*Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *3*(1), 15–22. https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475

Bayu, W. I., & Andrianto, J. R. (2014). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, *5*(1), 18. https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.442

Bayu, W. I., Suroto, & Maksum, A. (2013). Play-Based Learning to Enhance Critical Thinking Capabilities. *Anima*, *28*(2), 96–103. https://www.researchgate.net/publication/303913388_Play-Based_Learning_to_Enhance_Critical_Thinking_Capabilities

Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). Student voice, teacher action research and classroom improvement. In *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom Improvement*. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-776-6

Blegur, J., & Lumba, A. J. F. (2019). Improving Teaching Skills of the Prospective Physical Education Teachers through Drill Guide Method. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(2), 178–188. https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.19171

Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110

Kurniawan, R., & Suherman, A. (2015). Penerapan SEM ( Sport Education Model ) dalam Konteks Kurikulum 2013. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, *1*, 367–378. https://doi.org/10.31227/OSF.IO/VGUA7

Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67

Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2). https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704

Mashud, M. (2020). The Effectiveness of Physical Education Learning in Elementary School Located in Wetland Environment. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *5*(2), 265. https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i2.13194

Milhah, M. (2022). Meningkatkan Keahlian Guru Dalam Menetapkan Kriteria Ketuntasan Minimal (Kkm) Melalui Workshop Dan Supervisi Akademik Di Sd Negeri Delingseng. *Wilangan: Jurnal Inovasi Dan Riset Pendidikan Matematika*, *3*(1), 19. https://doi.org/10.56704/jirpm.v3i1.14162

Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan penelitian tindakan kelas. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, *9*(1), 49–60. https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283

Rahayu, E. T. (2013). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 10).

Setiawan, A. (2019). Belajar Dan Pembelajaran Tujuan Belajar Dan Pembelajaran. In *Book* (Vol. 09, Issue 02). https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/