



Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi

Sahabuddin^{1*}, Hikmad Hakim², Husniati³, Arman Fadillah⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Makassar, Sulawesi Selatan 90222

sahabuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; gambaran tingkat kesegaran jasmani siswi sebelum dan sesudah pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain, dan pengaruh model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen lapangan. Populasinya adalah siswi SMK Negeri 7 Makassar dengan sampel berjumlah 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik secara persen dan parametrik secara uji t pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 7 Makassar sebelum pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dikategorikan kurang; (2) Tingkat kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 7 Makassar sesudah pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dikategorikan baik; dan (3) ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 7 Makassar ($t_o = 21,198 > t_t = 2,021$).

Kata Kunci: Model, Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Bermain, Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut (Lengkana & Sofa, 2017). Tujuan pendidikan jasmani bukan aktifitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswi melalui aktifitas jasmani. Persepsi yang sempit dan keliru terhadap pendidikan jasmani akan mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak akan pernah tercapai (Rokhayati et al., 2016). Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan (Nazirun et al., 2020), sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya (Taufan et al., 2018). Konsep dasar pendidikan

jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktifitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Firmansyah, 2016). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum standar lembaga pendidikan dasar dan menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial peserta didik tidak pernah diragukan. Pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan ini belum dapat memosisikan dirinya pada tempat yang terhormat, bahkan masih sering dilecehkan; misalnya pada masa-masa menjelang ujian akhir sesuatu jenjang pendidikan maka pendidikan jasmani dihapuskan dengan alasan agar para siswi dalam belajarnya untuk menghadapi ujian akhir “tidak terganggu”. Oleh karena itu pendidikan jasmani di sekolah tidak saja memerlukan reposisi, tetapi juga perlu reorientasi, reaktualisasi dan revitalisasi dalam pemikiran dan pengelolaannya untuk mendapatkan tempatnya yang terhormat (Hudah et al., 2020). Untuk memahami hal ini perlu lebih dahulu dipahami apa yang menjadi dasar bagi perlunya diselenggarakan pendidikan jasmani di sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Rozi et al., 2021). Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-sportivitas-spiritual-sosial) serta

pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang(Haris, 2018).Pendidikan jasmani di sekolah meskipun telah diakui perannya dalam pengembangan kualitas kesegaran jasmani, namun dalam kenyataan di lapangan, pendidikan jasmani belum mampu berbuat banyak dalam ikut menciptakan manusia yang handal dari segi fisik maupun nonfisik(Prasetyo et al., 2019). Fenomena ini terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling terkait diantaranya.

Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kesempatan bagi semua siswi untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu disibukkan dengan pelajaran tatap muka di kelas selama lebih kurang 8–10 jam sehari(Ikhsan & Argantos, 2019). Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan berolahraga agar tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga. Kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia(Arifin, 2017).

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Pendidikan jasmani adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat dikalangan siswa-siswi.Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistim peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja. Seorang siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti(Bismar & Sahabuddin, 2019). Usaha yang perlu dilakukan untuk melaksanakan usaha di atas adalah salah satunya dengan melakukan pembinaan olahraga disekolah-sekolah, serta melakukan olahraga secara rutin, kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah tidak hanya terpaut dengan waktu 2 x 45 menit atau selama proses belajar mengajar berlangsung. Kegiatan yang dilaksanakan di sekolah harus terarah dan terencana, guna mencapai tujuan kesegaran jasmani yang diinginkan.

Siswi dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran, agar kemampuan siswi dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana siswi tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya (Rohmansyah, 2015). Isi pengajaran berasal dari pengalaman siswa sendiri yang sesuai dengan minat dan kebutuhannya. Kenyataan siswi hanya dipandang sebagai obyek dalam proses belajar mengajar, dimana siswi hanya menerima pelajaran dengan pasif. Guru mengemas pengalaman belajar untuk siswinya terkotak-kotak dengan tegas antara satu materi bidang studi dengan materi bidang studi yang lainnya hal ini akan mempersulit siswi (Arifin, 2017). Dalam merencanakan pengalaman belajar siswinya, guru juga kurang memperhatikan tujuan kurikulum sehingga tersirat bahwa perkembangan intelektual siswi lebih penting dari perkembangan emosi dan sosial, sedangkan kemampuan siswi harus dikembangkan seoptimal mungkin dan seimbang (Jayul & Irwanto, 2020).

Untuk dapat menyelaraskan perkembangan kemampuannya secara optimal, diperlukan kreatifitas guru untuk memilih alternatif model pembelajaran yang menekan pada aktifitas dan kreativitas siswi (Gede Yogi Saputra, 2021), sehingga proses belajar mengajar lebih efektif. Salah satu model pembelajaran yang memperhatikan karakteristik siswi serta menekankan pada aktifitas dan kreativitas siswi adalah model pembelajaran bermain, model pembelajaran ini berupaya untuk memadukan materi dengan keadaan otentik yang ada di lingkungan serta mengoptimalkan penggunaan media pembelajaran untuk lebih mengkonkritkan materi belajar yang disampaikan (Sudibyo & Nugroho, 2020). Proses pembelajaran ditekankan pada aktifitas siswi sehingga siswi aktif, kreatif, dan pengetahuan yang diperoleh siswi menjadi utuh terpadu, salah satu diantaranya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain, kebutuhan dan karakteristik siswi (Saputra, 2015).

Di SMK Negeri 7 Makassar berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dalam beberapa tahun belakangan ini, dimana keinginan siswi untuk berolahraga masih dirasakan sangat kurang tidak. Kendalanya pada praktek di lapangan, dimana kurang aktifnya siswi dalam proses pembelajaran, disamping itu guru lebih menekankan pada aspek keterampilan cabang olahraga dari pada nilai-nilai yang terdapat dalam olahraga tersebut seperti yang tercantum pada tujuan pembelajaran. Hal tersebut, mengakibatkan

guru lebih cenderung melatih dari pada mengajar, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani lebih menekankan kepada aspek psikomotor siswi dari pada aspek kognitif dan afektif. Karena lebih menekankan aspek keterampilan olahraga tertentu, yang aktif hanya siswi yang mempunyai ketrampilan saja, sedangkan siswi yang tidak senang berolahraga tidak aktif sama sekali. Untuk itu perlu adanya pendekatan yang digunakan oleh seorang guru yang dapat menjembatani antara siswi yang mempunyai keterampilan olahraga dengan yang tidak mempunyai keterampilan olahraga.

Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan adalah dengan memakai metode seperti membentuk model pembelajaran bermain yang dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswi lebih aktif bergerak dan menarik, agar siswi itu berkeinginan dari dalam dirinya untuk mengikuti olahraga dengan merasa senang tanpa merasa terpaksa oleh gurunya (Taufan et al., 2018). Pendekatan model pembelajaran bermain adalah suatu proses pembelajaran dimana dalam mengajarkan teknik cabang olahraga melalui bentuk permainan kecil tanpa mengabaikan materi inti Pelajaran. Disini peran guru dalam memberikan motivasi dan metode mengajar sangat dituntut agar diharapkan siswi mempunyai keinginan yang tinggi terhadap pentingnya olahraga itu (Saleh & Malinta, 2020). Dalam pengajaran reflektif seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan, profesional, dan ia secara efektif dengan lingkungan pengajaran khusus. Seorang guru yang reflektif harus mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga dapat menumbuhkan situasi dan kondisi yang merangsang anak untuk senang belajar olahraga (Taqwim et al., 2020).

Berdasarkan pada permasalahan diatas maka penelitian ini diarahkan pada prosedur pengembangan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang meliputi: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil belajar siswi. Langkah ini dilakukan guna mengungkapkan data tentang kemungkinan modal pembelajaran bermain dapat dijadikan suatu alternatif pilihan modal pembelajaran yang sesuai dan dapat diterapkan ditingkat sekolah lanjutan khususnya di kelas X (sepuluh). Selain penguasaan konsep, penelitian ini juga ingin mengungkapkan aktifitas yang dilakukan siswi sebagai efek natural dari proses belajar mengajar dengan menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswi, guru olahraga banyak yang belum dapat memecahkan persoalan yang sering dihadapinya di lapangan. Untuk memecahkan

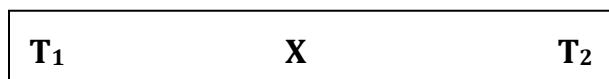
permasalahan yang selalu timbul dari kegiatan olahraga di sekolah adalah dimana seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswi untuk senang mengikuti pelajaran olahraga (Herlina & Suherman, 2020). Seorang guru pendidikan jasmani harus banyak mempunyai variasi atau cara mengajar apakah itu bermain membentuk kelompok-kelompok kecil atau perindividu siswi, dan mempunyai bermacam-macam model permainan yang mengarah ke standar kompetensi yang terdapat dalam kurikulum, sehingga membuat siswi itu senang mengikuti olahraga dan bermain (Kusuma & Winarno, 2018). Dalam pelajaran pendidikan jasmani dapat terlihat siswi banyak yang kurang melakukan kegiatan, disebabkan metode yang dipakai oleh guru kurang menarik dan kurangnya pendekatan yang dilakukan oleh guru selama proses pembelajaran (Sahabuddin et al., 2020). Pembelajaran terlihat sangat kaku dimana siswi lebih banyak menunggu giliran untuk melakukan kegiatan, sehingga waktu yang digunakan lebih banyak untuk menunggu giliran dari pada melakukan kegiatan. Kegiatan ini menyebabkan siswi lebih banyak diam dari pada bergerak, hal ini sangat bertentangan dengan karakteristik pendidikan jasmani. Disamping metode pengajaran yang kurang menarik juga dibarengi dengan peralatan yang dipakai masih kurang kalau dibandingkan dengan jumlah siswi yang melakukan kegiatan olahraga (Burhanuddin et al., 2022). Pengajaran yang baik dalam pendidikan jasmani dalam kenyataannya lebih dari mengembangkan keterampilan olahraga. Pengajaran yang baik tersebut melibatkan aspek-aspek yang berhubungan dengan apa yang sebenarnya dipelajari oleh siswi melalui partisipasinya, bukan aktifitas atau olahraga yang mana dapat mereka lakukan. Agar program pendidikan jasmani berhasil dengan baik maka perlu dikaitkan dengan program-program kegiatan lainnya.

Mengingat makna penting tersebut, aktifitas jasmani harus diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, sosial. Melalui kegiatan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswi menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis (Furqoni & Wisnu, 2015). Dalam hubungannya dengan prestasi olahraga pendidikan jasmani berupaya membentuk keterampilan gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstrakurikuler (Sahabuddin et al., 2022). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani

guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat (Lutan, 2002). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswi dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fakta dan fenomena yang sekarang terjadi dilapangan. Untuk mendukung maksud tersebut, maka digunakan jenis penelitian eksperimen lapangan. Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang digunakan untuk mempermudah proses penelitian. Desain yang digunakan pada penelitian adalah *one group pretest – posttest design*. Secara sederhana rancangan penelitian dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Keterangan :

- T₁ : Pretest
- X : Perlakuan
- T₂ : Posttest

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK Negeri 7 Makassar. Sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang siswi SMK Negeri 7 Makassar, dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang

digunakan adalah tes kesegaran jasmani petunjuk Depdiknas yang mempunyai nilai validitas untuk putra 0,960 dan nilai reliabilitasnya 0,720.

Tabel 1. Bentuk tes kesegaran jasmani dengan usia 16 – 19 tahun untuk putri

Item Tes	Satuan Pengukuran
1. Lari Cepat	60 Meter
2. Gantung siku	Waktu lamanya bergantung
3. Baring duduk	60 Detik
4. Loncat tegak	Selisih raihan dan loncatan
5. Lari jarak sedang	1.000 Meter

Untuk lebih jelasnya penilaian kelima bentuk tes perlakuan dalam pengambilan data tingkat kesegaran jasmani yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3 berikut:

Tabel 2. Kategori penilaian kesegaran jasmani untuk putri (siswi)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d –8.4"	41" ke atas	29 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'52"	5
4	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9.9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11.5" – 13.4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13.5" – dst.	0" – 2"	0 – 2	22 dst.	7'24" dst	1

Tabel 3. Norma penilaian kesegaran jasmani

No.	Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	22 – 25	Baik Sekali	
2	18 – 21	Baik	
3	14 – 17	Sedang	
4	10 – 13	Kurang	
5	05 – 09	Kurang Sekali	

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam peneliitian ini, sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

% = Persentase

n = Frekuensi yang dicapai untuk setiap pilihan

N = Jumlah sampel

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

Md = Rata-rata perbedaan tes awal dan tes akhir dalam kelompok

d² = Jumlah kuadrat rata-rata perbedaan tes awal dan tes akhir dalam kelompok.

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil analisis deskriptif penelitian tes tingkat kesegaran jasmani pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siswi SMK Negeri 7 Makassar yang diperoleh, tercantum dalam Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswi sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain

Statistik	Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 M	TKJ Awal
N	40	40	40	40	40	40
ΣX	496,51	411,00	526,00	1255,00	249,11	474,00
μ	12,4127	10,2750	13,1500	31,3750	6,2277	11,8500
Sd	0,95084	10,40214	3,23879	4,31864	0,80393	2,23664
R	4,20	40,00	14,00	20,00	3,19	9,00
Min	10,10	0,00	6,00	19,00	4,21	8,00
Max	14,30	40,00	20,00	39,00	7,40	17,00

Tabel 5. Hasil deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswi sesudah pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain

Statistik	Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 M	TKJ Akhir
N	40	40	40	40	40	40
ΣX	430,30	791,00	867,00	1513,00	191,52	695,00
μ	10,7575	19,7750	21,6750	37,8250	4,7880	17,3750
Sd	0,61847	10,11089	2,11693	3,32733	0,57827	1,44449
R	3,00	43,00	9,00	13,00	2,66	5,00
Min	9,40	3,00	17,00	30,00	3,42	14,00

Max	12,40	46,00	26,00	43,00	6,08	19,00
-----	-------	-------	-------	-------	------	-------

Dari hasil uji Kolmogorov – Smirnov Test yang dilakukan pada data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar, dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil uji normalitas data tingkat kesegaran jasmani siswi

No	Variabel	K - SZ	Prob.	α	Ket.
1.	Lari 60 meter	0,614	0,845	0,05	Normal
2.	Gantung siku tekuk	1,022	0,247	0,05	Normal
3.	Baring duduk	0,704	0,705	0,05	Normal
4.	Loncat tegak	0,585	0,884	0,05	Normal
5.	Lari 1000 meter	0,628	0,825	0,05	Normal
6.	Tingkat kesegaran Jasmani	1,094	0,182	0,05	Normal

Hasil persentase frekuensi data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat dilihat pada Tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswi sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0,0	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0,0	Baik
3	14 – 17	11	27,5	Sedang
4	10 – 13	24	60,0	Kurang
5	05 – 09	5	12,5	Kurang Sekali
Jumlah		40	100	-

Berdasarkan Tabel 7 di atas, nampak bahwa persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang memiliki kategori sedang sebanyak 11 siswi (27,5%), kategori kurang sebanyak 24 siswi (60%), dan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswi (12,5%). Serta tidak ada siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali maupun baik. Sedangkan hasil rata-rata yang diperoleh 2,15. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data lari 60 meter pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dikategori kurang.

Hasil persentase frekuensi data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sesudah pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat dilihat pada Tabel 8 berikut:

Tabel 8. Rekapitulasi persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswi sesudah pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0,0	Baik Sekali
2	18 – 21	24	60,0	Baik
3	14 – 17	16	40,0	Sedang
4	10 – 13	0	0,0	Kurang
5	05 – 09	0	0,0	Kurang Sekali
Jumlah		40	100	-

Berdasarkan Tabel 8 di atas, nampak bahwa persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sesudah pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang memiliki kategori baik sebanyak 24 siswi (60,0%), dan kategori sedang sebanyak 16 siswi (40,0%), serta tidak ada siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, katgeori kurang maupun kategori kurang sekali. Sedangkan hasil rata-rata yang diperoleh 3,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar sesudah pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dikategori baik.

Hasil analisis data tes awal (sebelum) dan tes akhir (sesudah) tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar yang diperoleh, dapat dilihat pada rangkuman Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil analisis pengaruh model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi

	t₀	Sig.	t_{0,05}	Mean
Tes Awal – Tes Akhir	21,198	0,000	2,021	5,5250

Berdasarkan Tabel 9 dari hasil rangkuman nilai $t_{\text{observasi}} 21,198 > t_{\text{Tabel}} 2,021$ sedangkan nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh $0,000 < \alpha 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan

H₁ diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (sebelum perlakuan) dan tes akhir (sesudah perlakuan) pada model pembelajaran dengan metode bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani. Untuk mendukung secara nyata perbedaan tersebut dibuktikan dengan nilai- rata-rata (μ_{A1} 11,8500 ; μ_{A2} 17,3750) dengan atau hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tes akhir lebih besar dibandingkan dengan tes awal dengan selisih 5,5250. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran dengan metode bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pendidikan jasmani terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMK Negeri 7 Makassar. Hal ini dibuktikan dari hasil pengolahan analisis data yang diperoleh $t_o = 21,198 > t_t = 2,021$ atau ($P > \alpha 0,05$).

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswi yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah(Armen, 2017). Seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti(Sahudin Wibowo, 2017). Selanjutnya seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Tenaga tersebut diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin(Hambali et al., 2019).

Kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup(Nosa & Faruk, 2013), tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Meningkatnya kesegaran jasmani siswi, siswi akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya(Wibowo, 2019). Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seorang siswa yang dikatakan dalam kondisi baik

(fit) kesegaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik (Prakoso & Hartoto, 2015).

Pendekatan model pembelajaran bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan yang diarahkan sesuai materinya dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bukan mengejar prestasi (aspek *skill*) tetapi menyalurkan dorongan-dorongan untuk aktif bermain (Putra et al., 2018). Pendidikan jasmani untuk siswa harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya. Jadi permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif, dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan ketrampilan dalam kegiatan tersebut (Irfan, 2019). Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu yang tekniknya masih kurang. Dengan menyeimbangkan penekanan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor dalam kegiatan fisik berupa bermain, diharapkan dapat menarik keinginan siswa bila mereka dibantu dan dorong oleh gurunya (Ramadhan et al., 2018).

Bermain merupakan aktifitas yang dapat membentuk kepribadian dan penemuan diri bagi siswa. Penekanan dalam bermain akan menjadikan mata pelajaran pendidikan jasmani sesuatu yang sangat menyenangkan dan sangat menarik dan selalu ditunggu-tunggu oleh siswa (Sukmawan & Sudarso, 2013). Dengan model pembelajaran dengan metode bermain untuk mencapai tujuan pelajaran akan mempunyai dampak dalam proses belajar mengajar sebagai berikut: (1) menempatkan permainan kecil menjadi fokus dari mata pelajaran Pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan pada diri siswa dalam melakukan gerakan-gerakan untuk bermain, dalam rangka mencapai unsur kesegaran jasmani, (2) memungkinkan siswa yang kurang terampil berolahraga dan kurang menyenangi olahraga akan menyenangi kegiatan jasmani atau olahraga seperti kawan-kawan lain yang secara jasmaniah berbakat dalam olahraga, (3) mendorong siswa untuk belajar mengambil keputusan mereka sendiri dalam waktu yang sangat singkat, dan

(4) keterampilan olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuan harus mampu untuk melakukannya (Sembiring et al., 2020).

Jadi dapat dihubungkan dengan kenyataan yang ada, maka gerakan bermain, siswi akan menemukan dirinya sendiri sebagai suatu kesatuan yang lahir tersendiri dengan ciri-ciri tubuh dan kapasitas dirinya sendiri. Konsep yang timbul tentang dirinya adalah mempertinggi ego seperti perhatian terhadap ketangkasan dan akal dan pikirannya (Setiawan et al., 2020). Dengan adanya unsur permainan kecil yang dimunculkan dalam setiap pertemuan dengan siswa dalam proses belajar mengajar baik itu untuk pemanasan maupun pelajaran inti atau kegiatan akhir, maka kita sebagai seorang guru penjasorkes dapat membantu siswa untuk mencapai salah satu unsur kegembiraan.

Kegembiraan yang dimaksud disini dalam arti yang paling disenangi siswi dalam bermain adalah kegembiraan dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Siswi berlari, melompat dan berputar sambil menjerit dengan gembira sebagai ungkapan rasa riang dalam hidupnya sehingga mereka dapat melupakan sejenak kegiatan rutinitasnya sehari-hari yang selalu disibukkan dengan berbagai macam persoalan yang ada dalam kehidupannya, seperti sebagai seorang siswa selalu menghadapi pelajaran yang sangat berat di sekolah sedangkan di rumah dihadapkan dengan setumpuk pekerjaan rumah yang harus diselesaikannya dan juga membantu orang tuanya dirumah. Dengan adanya unsur kegembiraannya tadi anak dalam berolahraga tanpa disadarinya dia telah melakukan gerakan-gerakan yang sulit, dapat mengatasi permasalahan dengan cepat, dan dapat bertindak dalam seketika. Jadi dengan demikian apa yang diinginkan seperti kesegaran jasmani yang baik akan tercapai (Setiawan et al., 2020).

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, guru olahraga banyak yang belum dapat memecahkan persoalan yang sering dihadapinya di lapangan. Untuk memecahkan permasalahan yang selalu timbul dari kegiatan olahraga di sekolah adalah dimana seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga (Simorangkir, 2014). Fakta tingkat kesegaran jasmani sebelum pelaksanaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang telah diungkapkan sebelumnya bahwa siswi di SMK Negeri 7 Makassar dikategorikan kurang karena disebabkan beberapa faktor, diantaranya adanya sifat pembelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan oleh siswi terlalu tradisional sehingga menimbulkan kejenuhan dan membosankan (Barus, 2019). Namun setelah diterapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain, siswi memiliki rasa antusias untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebab siswi diajak untuk bergembira dan secara keseluruhan siswi aktif dalam melakukan kegiatan tersebut.

Dari hasil penelitian tersebut di atas, nampak sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan pada sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada pertemuan-pertemuan berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kesimpulan pada penelitian adalah, sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pendidikan jasmani terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 7 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 78-92. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7835>
- Barus, J. B. N. B. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Minat Belajar Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Stindo Profesional*, V(1), 180-191.
- Bismar, A. R., & Sahabuddin, S. (2019). Studi pelaksanaan evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 0(0). <https://www.ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Burhanuddin, S., Syahrudin, S., Sahabuddin, S., & Majang, M. (2022). Pendekatan Saitifik Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola.

- Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 88–102.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15499>
- Firmansyah. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, 5(2), 154–164.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.383>
- Furqoni, R. S., & Wisnu, H. (2015). Peranan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembelajaran Pendidikan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) Se Subrayon 06 Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 249–253.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13522>
- Gede Yogi Saputra, R. M. A. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 17–25.
<http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2150>
- Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8.
www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Hudah, M., Widiyatmoko, fajar A., Pradipta, G. D., & Maliki, O. (2020). Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Masa Pandemi Covid-19 Di Tinjau dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran dan Usia Guru. *Jurnal Porkes*, 3(2), 93–102.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2904>
- Ikhsan, A., & Argantos. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *JP&O (Jurnal Pendidikan Dan Olahraga)*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, 2(1), 171–176.
- Irfan. (2019). Pengaruh Profesionalisme Guru penjas Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 Kajuara Kabupaten Bone. *E-Prints, UNiversitas Negeri Makassar*.
<http://eprints.unm.ac.id/14470/>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Kusuma, R. A., & Winarno, M. . (2018). Efektifitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP. *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 135–141. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v2i2p135-141>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan

- Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.
- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1), 76–82. <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>
- Putra, R. E., Putra, A. M., & Emisnawati. (2018). Meningkatkan Proses Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Kooperatif Model Stad Pada Siswa Kelas V SD Negeri 168 / II Sumber Mulya Kabupaten Bungo. *Muara Olahraga*, 1(1), 87–97. <https://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/93>
- Ramadhan, R., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Dalam Pendidikan Jasmani. *Edusentris: Jurnal Ilmu Pemndidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 1–9. <http://ejournal.sps.upi.edu/index.php/edusentris/article/view/290>
- Rohmansyah, N. A. (2015). Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam upaya pembentukan karakter kewarganegaraan. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, V(2), 879–887. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/civis.v5i2/JULI.906>
- Rokhayati, A., Nur, L., Elan, & Gandana, G. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- 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. *JCESports, Journal of Coaching Education Sports*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Ishak, M. (2022). Metode Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan. *Jambura Journal of Sorts Coaching*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.14062>
- Sahudin Wibowo, A. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 390–395.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMPN 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6112>
- Sembiring, I., Tarigan, B., & Budiana, D. (2020). Model Kooperatif Team Games Tournament

- (TGT): Peningkatan Kreativitas, kerjasama dan keterampilan bermain sepakbola siswa tunarungu. *Edu Sportivo*, 1(2), 128–140. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5652](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5652)
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Simorangkir, A. M. A. (2014). Kontribusi Komunikasi Persuasif Guru Terhadap Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(2), 68–76.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.182>
- Sukmawan, A., & Sudarso. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Materi Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola (studi Pada Siswa Kelas X SMA Tanwir Surabaya). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(3), 575–579. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/4684>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Wibowo, T. Y. (2019). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Daerah Rawan Bencana Balikpapan Dan Palu. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.