

MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN OLAHRAGA DAN KEBUGARAN DI SEKOLAH DASAR

Aisyah Nur Hapsari¹, Dinda Ayu Pratiwi², Firna Nahwa Firdausi³, Fitri Alawiyah⁴,
Nilam Sari⁵, Agus Mulyana⁶
aisyahnurr79@upi.edu¹, dindaayupratiwi2245@upi.edu², firna.nahwa27@upi.edu³,
fitrialawiyah2005@upi.edu⁴, nilamsari26@upi.edu⁵, goestmulyana@upi.edu⁶
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Artikel ini membahas upaya “Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan Olahraga dan Kebugaran Di Sekolah Dasar”. Kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pendidikan jasmani. Namun, permasalahan seperti rendahnya minat siswa, fasilitas di bawah standar, dan guru yang tidak kompeten menghambat peningkatan standar pengajaran. Penulis menggunakan strategi penelitian literatur, metodologi deskriptif kualitatif, dan hasil untuk menunjukkan betapa pentingnya pendidikan jasmani bagi keterampilan motorik, fisik, dan pengetahuan siswa. Menyediakan fasilitas yang tepat, persiapan guru, dan integrasi kurikulum merupakan taktik penting dalam menerapkan strategi ini. Siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya, menciptakan gaya hidup sehat, dan memperoleh manfaat sosial dan emosional yang signifikan dengan memanfaatkan pendekatan olahraga dan kebugaran. Kesimpulannya, pendekatan ini secara signifikan meningkatkan pertumbuhan anak secara keseluruhan dan merupakan taktik yang berguna untuk meningkatkan standar pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, dan Kualitas Pembelajaran.

ABSTRACT

This article discusses efforts to "Improve the Quality of Physical Education Learning through a Sports and Fitness Approach in Elementary Schools". The physical, mental and social health of elementary school students is greatly influenced by physical education. However, problems such as low student interest, substandard facilities and incompetent teachers hinder the improvement of teaching standards. The author uses literature research strategies, qualitative descriptive methodology, and results to show how important physical education is for students' motor skills, physique, and knowledge. Providing appropriate facilities, teacher preparation, and curriculum integration are important tactics in implementing this strategy. Students can improve their motor skills, create a healthy lifestyle, and gain significant social and emotional benefits by utilizing a sports and fitness approach. In conclusion, this approach significantly improves the overall growth of children and is a useful tactic for improving the standard of physical education teaching in primary schools.

Keyword: Physical Education, Elementary School, and Quality of Lea.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang terpenting bagi suatu bangsa. Pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi bagi masa depan (Herdiyana et al., 2016). Dalam arti lain, pendidikan merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menjadikan anak bangsa yang dididik untuk cerdas serta memiliki keterampilan juga potensi yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas merupakan faktor pendukung dari perwujudan tujuan suatu bangsa untuk mencapai kesejahteraan. (Iswanto et al., 2021). Kesejahteraan tersebut dicapai dari kualitas pendidikan yang bermutu dengan kontribusi dari beberapa pihak yang terlibat. Jadi pendidikan adalah proses terstruktur dalam mempersiapkan peserta didik untuk menjadi individu berkualitas yang mampu berpikir kritis, mampu mengembangkan potensi dan

keterampilan juga mampu menghadapi tantangan-tantangan yang akan dihadapi di masa depan. Hal-hal tersebut dapat diperoleh melalui transfer ilmu dari generasi ke generasi dengan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam suatu pendidikan dengan menghadirkan aktivitas fisik di dalamnya sehingga peserta didik dapat berkontribusi langsung dalam pembelajaran. Pendidikan Jasmani termasuk pada sarana dalam mendorong peserta didik untuk meningkatkan kemampuan motorik, kemampuan fisik, dan kemampuan pengetahuan (Sudarsinah, 2021). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang selalu dikhususkan pada tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah ke atas. Bahkan, tak jarang beberapa tingkatan di perguruan tinggi telah menjadikan Pendidikan jasmani ini menjadi mata kuliah wajib. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan fisik, mental, dan kemampuan bersosial siswa. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, fokus dari pendidikan jasmani ini adalah melatih peserta didik dalam menggerakkan fisiknya sehingga mereka mendapatkan kebugaran.

Hakikat tujuan dari pendidikan jasmani dikategorikan menjadi 4 bagian menurut Bucher (dalam Suherman 2009), yaitu:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas dari kekuatan fisik.
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam menampilkan kemampuan motoriknya secara efektif
- c. Peningkatan mental. Tujuan ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menginterpretasikan pengetahuan yang dimiliki ke dalam lingkungannya
- d. Peningkatan sosial. Tujuan ini berkaitan kemampuan individu dalam beradaptasi dan interaksi dalam suatu kelompok.

Pembelajaran adalah media interaksi antara peserta didik dengan pendidik dengan menggunakan asas pendidikan dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Kualitas pembelajaran yang baik tercermin dari tingkat bagaimana keaktifan dan partisipasi peserta didik, kemampuan peserta didik dalam memahami materi dan juga kemampuan peserta didik dalam menerapkan ilmu yang diperoleh. Pendekatan olahraga dan kebugaran memiliki tujuan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, hal ini dikarenakan siswa akan belajar untuk bisa berpartisipasi aktif. Namun, dalam kenyataannya terdapat tantangan yang dihadapi dalam melaksanakan pendidikan jasmani di sekolah khususnya di sekolah dasar. Kurangnya minat peserta didik, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta guru yang kurang kompeten merupakan tantangan yang tidak bisa dianggap remeh sehingga harus diupayakan dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya. Sebagian besar guru pendidikan jasmani masih kekurangan dalam bidang keilmuan, keterampilan mengajar, substansi dari cabang olahraga, kurang adanya kreativitas dan kemampuan bernalar tinggi, serta kurangnya motivasi dalam peningkatan kompetensi keolahragaan. (Maksum, 2009 dalam Irmansyah et al., 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis memiliki tujuan untuk mengkaji bagaimana upaya yang dilakukan guna meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar melalui pendekatan olahraga dan kebugaran. Manfaat dari penulisan artikel ini adalah sebagai studi literatur untuk menunjukkan bagaimana pendidikan jasmani yang berkualitas dapat dicapai dengan pendekatan olahraga dan kebugaran jasmani melalui kegiatan siswa dalam berpartisipasi secara langsung dalam pembelajaran melalui latihan fisik, bermain, dan olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana.

METODE

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan *literatur research* (kajian literatur). Menurut Marzali dalam (Waruwu, 2023) untuk menulis sebuah tulisan tentang suatu topik atau isu tertentu, tinjauan pustaka melibatkan pencarian dan penelitian literatur dengan membaca beberapa buku, jurnal, dan publikasi perpustakaan lainnya yang berkaitan dengan topik kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan adalah proses sadar dan terencana dalam mewujudkan kondisi belajar dan kegiatan belajar untuk meningkatkan potensi peserta didik agar dapat dipersiapkan dalam berbagai bidang seperti ilmu ketuhanan, pengendalian diri, budi pekerti, kecerdasan, dan akhlakul karima dilakukan dengan sengaja. kebutuhan diri sendiri, masyarakat, dan negara sebagai kapasitas karakter (Dewi & Maemonah, 2022 dalam Maulana Al Fathan et al., 2022). Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang membimbing, mendidik, melatih, dan mengembangkan kemampuan peserta didik untuk melaksanakan proses pembelajaran dan mencapai tujuan pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai kewajiban untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal, meliputi perkembangan kognitif, emosional, dan psikomotorik yang seimbang (Nasution & Syaleh, 2021 dalam Maulana Al Fathan et al., 2022).

Pendidikan jasmani adalah media yang mempromosikan pengembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik dan pengetahuan. Di kelas pendidikan jasmani, siswa diberikan beragam ekspresi yang erat kaitannya dengan pesan pribadi yang menyenangkan. Hal ini menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan dan ditujukan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosi, dan kestabilan sosial” (Rahayu, 2013 dalam Maulana Al Fathan et al., 2022). “Keterampilan, Penalaran, dan Perilaku Moral Melalui Aktivitas Fisik dan Olahraga.” Pendidikan jasmani juga merupakan mata pelajaran inti yang wajib diambil oleh semua siswa, dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di seluruh sekolah. Mata pelajaran ini memiliki ciri khas dibandingkan mata pelajaran lainnya. Artinya menggunakan kegiatan gerak fisik sebagai sarana/media mendidik siswa serta memerlukan peralatan dan ruangan yang luas (Endriani, 2017 dalam Maulana Al Fathan et al., 2022).

Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dari keseluruhan proses pendidikan. Pendidikan di PJOK mendorong pengembangan kompetensi keterampilan motorik dan pertumbuhan. Di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggabungkan pengetahuan dan aktivitas fisik. Hal ini memberikan pendidikan yang seimbang dalam mendidik peserta didik secara utuh dan konsisten (Mustafa & Dwiwogo, 2020 dalam (Afila Mawarni1 & Faruk, S.Pd., M.Kes., 2023).

Pendidikan jasmani menawarkan siswa kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman pendidikan melalui latihan fisik, bermain, dan olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk pengembangan gaya hidup aktif dan sehat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Heryanto & Sudijandoko, 2019 dalam (Afila Mawarni1 & Faruk, S.Pd., M.Kes., 2023). Dalam semua olahraga, siswa diharapkan sehat secara fisik. Karena kinerja fisik yang baik, akan lebih praktis untuk mengarahkan program pelatihan, minat, bakat siswa dan prestasi siswa yang lebih tinggi. Kinerja dalam olahraga yang berbeda dapat dieksplorasi atau disalurkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dibina pendidik.

Menurut (Sulaiman, 2016 dalam Maulana Al Fathan et al., 2022) menyatakan dalam (Pratiwi et al., n.d.) bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu tahapan dalam program pendidikan secara keseluruhan yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan setiap anak secara keseluruhan, terutama melalui pengalaman aktivitas jasmani”. Dapat kita simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang kompleks. Karena siswa yang mempelajari pendidikan jasmani memadukan pola pikir dan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai Tujuan Pendidikan Nasional. Aktivitas fisik ini dapat berbentuk permainan, kompetisi, pelatihan, dll. semuanya ditujukan untuk mengembangkan siswa menjadi individu yang utuh.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani (Perwiranegara & Sukendro, 2021 dalam (Ali & Hardi Yanto, 2022). Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani (Setiawan et al., 2021 dalam (Ali & Hardi Yanto, 2022). Pada perkembangan selanjutnya, Olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau Negara (Akbar & Rizki, 2021 dalam (Ali & Hardi Yanto, 2022). Oleh karena itu, pembinaan prestasi Olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan melakukan kegiatan olahraga sekarang ini (Saputra & Komaini, 2019 dalam (Ali & Hardi Yanto, 2022). Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. Keempat adalah mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu.

Menurut (Laura Basterfield, n.d. dalam (Afila Mawarni1 & Faruk, S.Pd., M.Kes., 2023). Kebugaran jasmani adalah kumpulan kualitas yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja tubuh. Kualitas ini termasuk kebugaran aerobik, daya tahan otot, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, dan waktu respons. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap anak untuk menjalankan kegiatan sehari-hari di rumah maupun di sekolah agar kegiatan anak dapat dilakukan seefektif mungkin semua itu harus dilengkapi dengan kondisi fisik yang prima. Kebugaran jasmani, menurut (Heldawati et al., 2022 dalam (Afila Mawarni1 & Faruk, S.Pd., M.Kes., 2023) didefinisikan sebagai kapasitas tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami terlalu lelah yang cukup besar, maka tubuh masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk menangani tanggungan kerja yang lebih besar dan penting bahwa kebugaran fisik tubuh tidak hanya tidak hanya di dunia atletik, namun berfungsi dalam dalam semua aspek kehidupan.

Konsep dari Pendidikan jasmani ini sendiri adalah bagian dari sistem Pendidikan secara keseluruhan, yang telah lama disadari oleh banyak kalangan. Namun demikian, jika konsep ini dihubungkan dengan perkembangan masa depan tampaknya kesadaran tersebut harus disertai dengan kemampuan menganalisis dan mengadopsi rambu-rambu perkembangan masa depan ke dalam sistem Pendidikan jasmani. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui Pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan. Ada tiga sumbangan unik dari Pendidikan jasmani, yaitu: (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasanya keterampilan fisik yang kaya, (3) Meningkatkan pengetahuan siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkan dalam gerak praktek. Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan keterampilan

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.

Dalam mengimplementasikan pendekatan olahraga dan kebugaran di sekolah dasar, diperlukan beberapa strategi yang efektif. Pertama, sekolah perlu menyediakan fasilitas yang memadai untuk kegiatan olahraga dan kebugaran, seperti lapangan olahraga, alat-alat olahraga, dan ruang kelas yang cukup luas untuk melakukan kegiatan fisik. Kedua, sekolah harus memiliki kurikulum yang terintegrasi dengan baik antara pendidikan jasmani dan mata pelajaran lainnya, sehingga siswa dapat memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan pembelajaran akademis. Ketiga, pendidik dan instruktur pendidikan jasmani perlu mendapatkan pelatihan yang memadai dalam mengimplementasikan pendekatan olahraga dan kebugaran, sehingga mereka dapat memberikan pembimbingan yang efektif kepada siswa.

Manfaat dari pendekatan olahraga dan kebugaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sangatlah banyak. Pertama, melalui kegiatan olahraga, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan melempar, yang penting untuk perkembangan fisik mereka. Kedua, melalui kegiatan kebugaran, siswa dapat meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, sehingga lebih siap untuk belajar di kelas. Ketiga, melalui pendekatan yang menyenangkan dan menantang, siswa dapat memperoleh pengalaman positif dalam melakukan aktivitas fisik, yang dapat membentuk pola hidup sehat di masa depan. Selain manfaat fisik, pendidikan jasmani juga memiliki manfaat sosial dan mental yang penting. Melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara bersama-sama, siswa dapat belajar tentang kerja sama tim, komunikasi, serta menghormati perbedaan. Hal ini akan membantu mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan memahami pentingnya toleransi dan keragaman dalam masyarakat. Selain itu, kegiatan fisik juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, seperti mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan rasa percaya diri.

KESIMPULAN

Metode olahraga dan kebugaran dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, namun ada beberapa pertimbangan taktis yang harus dilakukan. Pertama dan terpenting, sekolah harus memiliki ruang yang cukup untuk lapangan atletik, perlengkapan olahraga, dan ruang kelas yang cukup besar untuk menampung kelas pendidikan jasmani serta fasilitas lain untuk olahraga dan kebugaran. Kedua, agar anak-anak memahami pentingnya mencapai keseimbangan antara latihan fisik dan pembelajaran akademis, perlu ada integrasi kurikulum antara pendidikan jasmani dan kursus lainnya. Ketiga, untuk membimbing siswa secara efektif, guru dan instruktur pendidikan jasmani perlu dilatih secara memadai dalam penggunaan konsep olahraga dan kebugaran.

Ada banyak keuntungan dari pendekatan olahraga dan kebugaran pada pendidikan jasmani di sekolah dasar. Metode ini mendorong anak-anak untuk menjalani gaya hidup sehat di masa depan, selain membantu mereka memperoleh keterampilan motorik dasar dan meningkatkan kesehatan fisik mereka. Keuntungannya melampaui bidang fisik dan juga mempengaruhi pertumbuhan sosial dan otak siswa secara positif. Siswa dapat belajar tentang menerima keberagaman, bekerja sebagai tim, dan keterampilan komunikasi melalui kegiatan olahraga kooperatif. Hal ini meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan stres dan meningkatkan kepercayaan diri serta membantu mereka mengembangkan hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, metode olahraga dan kebugaran mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan umum anak selain menjadi taktik untuk meningkatkan

kualitas pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles).<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Dewi, D. T., & Maemonah, M. (2022). Analisis bahan ajar kurikulum 2013 berbasis kecerdasan majemuk tema 8 kelas III sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 15–30.<https://doi.org/10.30659/pendas.9.1.15-30>
- Endriani, D. (2017). Pengembangan Kompetensi Guru PJOK Tingkat SD Dalam Menjalankan Kurikulum 2013. *GENERASI KAMPUS*, 7(2), Article 2.<https://jurnal.unimed.ac.id/20/2012/index.php/gk/article/view/7397>
- Heldawati, R., Iriato, T., Heldawati, R., & Iriato, T. (2022). Stabilitas : *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 3(1), 46–53
- Herdiyana, A. & Praksono, G. W. P. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan pada Peserta didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 2(1), 77-85
- Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifuddin, E. W., Lubis, M. R. & Mujriah. (2020). Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115-131.
- Iswanto, A. & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(1), 13-17.
- Laura Basterfield. (n.d.). The association between physical fitness, sports club participation and body mass index.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.<https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 104259 Citaman Jernih Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 1–10.<https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.15>
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro, S. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles).<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.545>
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Alfabeta
- Saputra, A., & Komaini, A. (2019). Study Minat Mahasiswa Angkatan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang Terhadap Olahraga Cricket. *JURNAL STAMINA*, 2(3), 460–470
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., & Herdinata, G. R. P. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles).<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.539>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*. 3(3), 1-10.
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bintang Warli Artika.
- Sulaiman. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem. Swadaya Manunggal, Digital and Offset Printing
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method).