

Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Kecil Pada Siswa SMP Paramount School

¹ Jumila , ² Ramanata Disurya , ³ Endie Riyoko,

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Alamat: Jln A.Yani Lrg Gotong royong 9/10 ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: jumila1002@gmail.com

Abstract. *The problem in this study is whether there is an increase in physical fitness of students of SMP Paramaount School, Palembang City. This type of research is quantitative, using Descriptive mode. The population in this study were active students of SMP Paramount School, totaling 15 students in class VIII. The data collection technique used percentage calculations or commonly called relative frequencies. The average result of the 60-meter running test was 7.87 which is included in the good category. The average result of the hanging body lifting test was 9 times which is included in the sufficient category. The average result of the 60-second lying sitting was 30 times which is included in the good category. The average result of the vertical jump test was 63.2 cm which is included in the good category. The average result of the 1,200-meter running test for 3 minutes 45 seconds which is included in the good category. The overall average level of physical fitness in SMP Paramont School Palembang students was 19 which is included in the TKJI Norm range between Values 18 to 21 including the good category*

Keywords. *Research, Results Average, Fitness, Paramount School Middle School*

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan kebugaran jasmani terhadap siswa SMP Paramaount School Kota Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan mode Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMP Paramount School yang berjumlah 15 orang kelas VIII. Teknik pengumpulan data menggunakan perhitungan prosentase atau biasa disebut frekuensi relatif. Rata-rata hasil tes lari 60 meter sebesar 7,87 yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes gantung angkat tubuh sebesar 9 Kali yang termasuk dalam kategori cukup. Rata-rata hasil tes baring duduk 60 detik sebesar 30 kali yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes loncat tegak sejauh 63,2 cm yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes lari 1.200 meter selama 3 menit 45 detik yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Paramount School Palembang sebesar 19 yang termasuk dalam rentang Norm TKJI antara Nilai 18 hingga 21 termasuk dengan kategori baik.

Kata Kunci. Penelitian, Rata Rata hasil, kebugaran, SMP Paramount school

LATAR BELAKANG

Anak pada usia SMP membutuhkan aktivitas yang dapat meningkatkan pengalaman dalam berbagai aktivitas olahraga yang digemari, misalnya olahraga beregu. Dalam konteks pembelajaran, olahraga beregu menjadi salah satu ruang lingkup permainan dan olahraga dalam mata pelajaran Penjasorkes. Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes untuk jenjang SMP meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Ruang lingkup permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, bola tangan, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri, serta aktivitas lainnya.

Dalam hal ini perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa

Received: Mei, 31, 2024; Accepted: Juni 26, 2024; Published: Agustus 30, 2024;

* Jumila Jumila , jumila1002@gmail.com ---

yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya. Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian.

Dwi Gansar Santi W. (2012:72) dkk menyatakan bahwa pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Selain kebugaran jasmani anak – anak perlu peningkatan kebugaran jasmani dengan berbagai olahraga seperti permainan kecil atau permainan tradisional untuk merangsang rasa anak untuk olahraga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Karena permainan kecil merupakan sebuah permainan dalam bentuk olahraga yang sudah dimodifikasi dan juga bisa diambil dalam permainan - permainan tradisional yang tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kepuasan, meningkatkan semangat siswa dalam pembelajaran penjas, dan untuk meningkatkan kebugaran siswa dengan cara bermain.

KAJIAN TEORITIS

Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa adanya kelelahan yang secara berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang sama esok hari. Hal ini dikemukakan Nurhasan (2001:154) “kebugaran jasmani adalah suatu tes yang akan mengukur kemampuan fisik seseorang dalam melakukan suatu aktivitas yang telah ditentukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Sementara itu menurut Muthohir dalam Ismaryati (2008:40) “sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup

ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (total *fitness*)”.

Menurut Sujarwaji dkk (2010:144) “kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2008:39) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan”.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Soetarman dalam Ismaryati (2008:40) “Kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total *fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik layak”.

Hakikat permainan

Permasalahan yang sering muncul di sekolah adalah kegiatan bermain yang masih dianggap kurang kurang penting, sehingga belum ada program yang terencana dan terstruktur. Pembelajaran terpadu yang menggabungkan beberapa bidang studi dikelas belum memasukkan unsur-unsur permainan, permainan hanya disisipkan dalam pembelajaran olahraga saja. Beberapa ahli mengemukakan definisi tentang permainan. Menurut Gilmore dikutip Schell (2008:27) *Play refers to those activities which are accompanied by a state of comparative pleasure, exhilaration, power, and the feeling of self-initiative* yang artinya permainan mengacu pada kegiatan-kegiatan yang disertai dengan keadaan komparatif, kesenangan, kegembiraan, kekuasaan, dan perasaan inisiatif diri. Oleh karena itu permainan harus dibuat mengacu pada keadaan yang komparatif, kesenangan, kegembiraan, kekuasaan, dan perasaan inisiatif diri.

Menurut pendapat ahli lain juga mengemukakan tentang permainan ini. Menurut Turocy dan Stangle (2001:6) *game is a high-level description, specifying only what payoffs each potential group, or coalition, can obtain by the cooperation of its members* yang artinya permainan adalah deskripsi yang menspesifikasikan tingkat tinggi bukan untuk mendapatkan hadiah, hanya masing-masing kelompok atau koalisi untuk dapat memperoleh kerjasama dari anggotanya. Menurut Rogers dan Sawyers dikutip jurnal Andriani (2012) bahwa permainan adalah sebuah sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal dan juga berfungsi sebagai kekuatan, pengaruh terhadap perkembangan dan lewat permainan pula didapat pengalaman yang penting dalam dunia anak. Oleh karena itu, dua pendapat ahli yang sudah

dikemukakan dapat disimpulkan bahwa permainan adalah aktivitas fisik yang dipilih sendiri oleh anak atau suatu kelompok karena menyenangkan bukan karena akan memperoleh hadiah, karena permainan juga merupakan alat utama untuk mencapai pertumbuhan.

Permainan kecil atau permainan tradisional

Permainan Tradisional Permainan merupakan salah satu hal yang sangat disukai oleh anak. Banyak jenis permainan yang seringkali dimainkan oleh anak-anak. Pada umumnya permainan memiliki 2 jenis yaitu permainan modern dan permainan tradisional. Dewasa ini permainan tradisional yang merupakan satu dari sekian banyak warisan budaya bangsa mulai hilang dan lambat laun semakin tidak terdeteksi keberadaannya akibat dari globalisasi yang memunculkan permainan baru yang lebih canggih. Permainan tradisional yang merupakan salah satu kearifan lokal bangsa yang saat ini mulai terkikis zaman mulai kembali dimunculkan dan sedang berusaha dipertahankan keberadaannya.

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang di dalamnya mengandung berbagai unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut James Danandjaja, permainan tradisional adalah salah satu bentuk permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi. Jika dilihat dari akar katanya permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan. Azizah (2016: 284) Permainan sudah tumbuh dan berkembang sejak zaman dahulu. Setiap daerah memiliki jenis permainan tradisional yang berbeda-beda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *kuantitatif*. Metode Penelitian *Kuantitatif*, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2012: 8) yaitu : Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat *kuantitatif/statistik*, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono (2012: 13) penelitian *deskriptif* yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani (TKJI), dimana tes ini telah di sepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku

di seluruh wilayah Indonesia, TKJI dibagi menjadi beberapa tingkat umur, di dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes TKJI dengan kelompok umur 13-15 tahun dengan rincian tes

Teknik Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan suatu alat ukur. Instrumen dikatakan kurang valid jika instrumen tersebut yang memiliki validitas rendah. Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui apakah tes yang akan digunakan dalam penelitian dapat dan tidaknya mengukur tingkat ketepatan tes yaitu mengukur apa yang hendak dan seharusnya diukur. Maka dilakukan uji validitas soal.

Teknik Analisa Data Mengenai data dengan statistik deskriptif peneliti perlu memperhatikan terlebih dahulu jenis datanya. Jika peneliti mempunyai data diskrit, penyajian data yang dapat dilakukan adalah mencari *frekuensi mutlak*, *frekuensi relatif* (mencari *persentase*), serta mencari ukuran tendensi sentralnya yaitu: *mode*, *median* dan *mean* (lebih lanjut lihat Arikunto, 1993: 363).

Ciri analisis kuantitatif adalah selalu berhubungan dengan angka, baik angka yang diperoleh dari pencacahan maupun penghitungan. Data yang telah diperoleh dari pencacahan selanjutnya diolah dan disajikan dalam bentuk yang lebih mudah dimengerti oleh pengguna data tersebut. Sajian data kuantitatif sebagai hasil analisis kuantitatif dapat berupa angka-angka maupun gambar-gambar grafik.

Rumusannya adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

-- N

Keterangan:

P : Prosentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil Penelitian

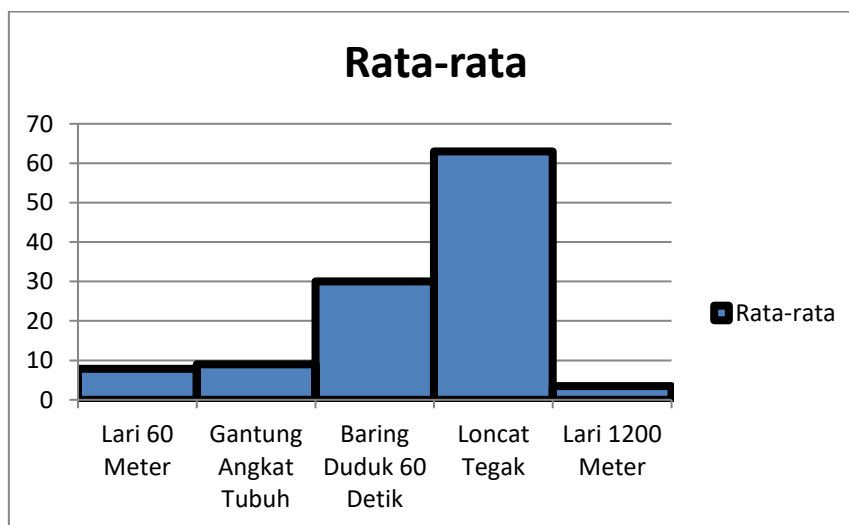
Penelitian ini telah dilaksanakan di *Paramount School*, yang terletak di Jl. MP Mangkunegara No. 16-20 (Simpang Tj. Harapan) Kenten, Palembang, Sumatera Selatan 30114. Yang siswanya adalah Siswa SMP yang bersekolah di *Paramount School*. *Paramount school* adalah salah satu sekolah swasta yang banyak diminati baik kemampuan akademik maupun Non-akademik.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh total analisis keseluruhan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Analisi Data

No.	Tes	Rata-rata	Kategori	Nilai
1	Lari 60 Meter	7.9	BAIK	4
2	Gantung Angkat Tubuh	9.00	CUKUP	3
3	Baring Duduk 60 Detik	30	BAIK	4
4	Loncat Tegak	63	BAIK	4
5	Lari 1200 Meter	3.45	BAIK	4
Jumlah				19

Berdasarkan hasil rata-rata tersebut diperoleh bahwa jumlah rata-rata keseluruhan sebesar 19. Menurut Sukirno (2012: 129), rentang Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara nilai 18 hingga 21 termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran Berdasarkan hasil rata-rata tersebut diperoleh bahwa jumlah rata-rata keseluruhan sebesar 19. Menurut Sukirno (2012: 129), rentang Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara nilai 18 hingga 21 termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Paramount School Palembang termasuk dalam kategori baik.



Gambar Histogram TKJI Keseluruhan

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata lari 60 meter sebesar 7,87 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan rata-rata gantung angkat tubuh sebesar 9 yang termasuk dalam kategori cukup. Selanjutnya, rata-rata baring duduk 60 detik sebesar 30 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan rata-rata loncat tegak sebesar 63,2 yang termasuk dalam kategori baik, serta rata-rata lari 1200 meter sebesar 3,45 yang termasuk dalam kategori baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata lari 60 meter sebesar 7,87 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan rata-rata gantung angkat tubuh sebesar 9 yang termasuk dalam kategori cukup. Selanjutnya, rata-rata baring duduk 60 detik sebesar 30 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan rata-rata loncat tegak sebesar 63,2 yang termasuk dalam kategori baik, serta rata-rata lari 1200 meter sebesar 3,45 yang termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil rata-rata tersebut diperoleh bahwa jumlah rata-rata keseluruhan sebesar 19. Menurut Sukirno (2012: 129), rentang Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara nilai 18 hingga 21 termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani padasiswaSMP *Paramount School* Palembang termasuk dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswaSMP *Paramount School* Palembang termasuk dalam kategori baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa tes lari 60 meter hendaknya ditingkatkan minimal dijaga agar terus mendapatkan kategori baik. Lari 60 meter berfungsi dalam bidang olahraga ataupun kegiatan fisik. Oleh sebab itu, lari 60 meter sangat dibutuhkan. Tes lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan. Unsur kecepatan juga diperlukan dalam olahraga. Menurut Ismariati (2009:57) kecepatan adalah salah satu komponen biometrik yang penting dalam melakukan aktifitas olahraga. Dengan demikian, kecepatan juga merupakan unsur dalam kebugaran jasmani.

Dari hasil pengamatan yang peneliti temukan terlihat *Paramount School* jarang dalam melatih kekuatan otot perut. Aktivitas yang sering dilakukan adalah kegiatan fisik di lapangan. Tetapi untuk kegiatan olahraga seperti melatih kekuatan otot perut tidak pernah dilakukan. Dengan demikian, kategori kekuatan otot perut juga masih ada yang kurang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa loncat tegak siswaSMP *Paramount School* Palembang termasuk dalam kategori baik. Tes loncat tegak juga merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif. Menurut Ismaryati (2008:59) kekuatan otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan dan pengeluaran otot, kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan rata-rata hasil tes lari 60 meter sebesar 7,87 detik yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata

hasil tes gantung angkat tubuh sebesar 9 kali yang termasuk dalam kategori cukup. Rata-rata hasil tes baring duduk 60 detik sebesar 30 kali yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes loncat tegak sejauh 63,2 cm yang termasuk dalam kategori baik. Rata-rata hasil tes lari 1200 meter selama 3 menit 45 detik yang termasuk dalam kategori baik rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP *Paramount School* Palembang sebesar 19 yang termasuk pada rentang Norma TKJI antara nilai 18 hingga 21 termasuk dengan kategori baik.

Saran

Sehubungan dengan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Disarankan kepada siswa SMP pada umumnya agar terus berlatih, khususnya siswa SMP *Paramount School* Palembang agar meningkatkan latihanguna mendapatkan kebugaran jasmani menjadi lebih baik.

2. Bagi Sekolah Paramount School

Disarankan kepada Sekolah untuk lebih memperhatikan siswa SMP *Paramount School* di sekolah karena perannya sangat penting dan meningkatkan sarana dan prasarana guna dapat dimanfaatkan siswa, sehingga kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

DAFTAR REFERENSI

- Afridawati, & Firdaus, E. (2014). *Metodologi penelitian olahraga*. Palembang: RD Multicipta.
- Afridawati. (2013). *Evaluasi, tes dan pengukuran olahraga*. Palembang: RD Multicipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79-85. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.116>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Malang Press.
- Damayanti, N. P. T., Dewi, A., Sugiritama, I. W., & Muliarti, I. M. (2015). Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari pada pemain basket SMA. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1). Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/index>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 7(2), 143-154. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dwijawiyata. (2013). *Mari bermain permainan kelompok untuk anak*. Yogyakarta: Kanisius.

- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124-142. Retrieved from <https://doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2221>
- Munendra, A. W., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan model pembelajaran lempar lembing untuk siswa sekolah menengah pertama (smp). *Jurnal Keolahragaan*, 3(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6224>
- Nugroho, A. H. (2019). Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan siswa sekolah dasar kelas bawah (Unpublished master's thesis). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurhasan, C. (2014). *Tes dan pengukuran olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Purwandono, A. (2017). Pengembangan fundamental movement skill melalui the low organized games based program (Unpublished master's thesis). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Alfabeta.
- Ramdhani, A. A., & Yunus, A. F. (2021). Pengembangan model pembelajaran menulis teks cerita fantasi berbasis media webtoon. *Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(1). Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/indonesia>
- Saputra, K. R., & Hartati, F. (2020). Penerapan permainan tradisional dalam pemanasan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 288-292. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13530>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global.