



## Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan Melalui Estafet Kerucut pada Peserta Didik Kelas VI SDN Pakis 1

Nisa Galuh Tiara <sup>1\*</sup>, Anung Priambodo <sup>2</sup>, Marsudianto <sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya

Korespondensi penulis: [2300103913220061@mhs.unesa.ac.id](mailto:2300103913220061@mhs.unesa.ac.id)

**Abstract.** *This study aims to improve students' speed skills through the implementation of the cone relay game method in Physical Education and Health (PJOK) for sixth-grade students at SDN Pakis 1. This research employs the Classroom Action Research (CAR) method, consisting of two cycles, where each cycle involves planning, action, observation, and reflection. The research subjects are 26 sixth-grade students. Data collection was carried out through speed skill tests and student activity observations. The results of the study show a significant improvement in students' speed skills following the application of the cone relay game method. In the second cycle, most students reached good and excellent categories in speed skills. Additionally, this method positively impacted students' motivation to participate in PJOK learning. Thus, the cone relay game can serve as an effective alternative method to enhance students' speed skills.*

**Keywords:** *Skills, Speed, PJOK, Games*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kecepatan siswa melalui penerapan metode permainan estafet kerucut pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VI SDN Pakis 1. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dimana setiap siklus meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas VI. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan kecepatan dan observasi aktivitas siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan kecepatan siswa setelah diterapkannya metode permainan estafet kerucut. Pada siklus kedua, sebagian besar siswa mencapai kategori baik dan sangat baik dalam keterampilan kecepatan. Selain itu, metode ini juga berpengaruh positif terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, permainan estafet kerucut dapat menjadi alternatif metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan kecepatan siswa.

**Kata kunci:** Keterampilan, Kecepatan, PJOK, Permainan

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan sekolah dasar memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas (Indra, G., & Lumintuarso, R., 2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu tugas yang paling ringan (Adolph, 2016). Hal ini kita juga harus menyikapi dengan bijak sebagai tantangan bagaimana guru dapat mencari, menemukan, memahami, memilih salah satu atau beberapa pendekatan yang terkait langsung dengan aktivitasnya sebagai pendidik. Menurut The Ling Gie dalam Wijiarti (2020) bahwa belajar adalah suatu

rangkaian dan aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan dan kemahiran yang sedikit permanen. Dalam melaksanakan belajar mengajar sudah harus dipikirkan faktor apa saja yang mampu menghantar materi atau pokok bahasan seperti sarana, media, alat peraga, sehingga penyampaian pesan pembelajaran yang lebih efektif, efisien, dan menyenangkan. Di sekolah pendidikan jasmani diampu oleh seorang guru. Guru pendidikan jasmani perlu mencermati pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya selama pembelajaran di sekolah (Prayoga et al., 2022).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021). Ada 3 hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani yaitu (Husdarta, 2009:24): 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa 2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya 3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik. Pendidikan Jasmani pada dasarnya juga pendidikan yang melakukan sebuah aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, dalam keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2014: 1).

Sarana adalah suatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, media pembelajaran, alat-alat pelajaran, dan perlengkapan sekolah lainnya (Inayah, dkk, 2021). Peserta didik dituntut harus menguasai 3 aspek domain yaitu Aspek Psikomotorik, Aspek Kognitif dan Aspek Afektif. Dalam ketiga aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan suatu model, teknik, media pendukung, karena salah satu keputusan yang paling dalam merancang pembelajaran yang telah digunakan dengan media yang sesuai dengan rangka penyampaian pesan-pesan pembelajaran Dick Carey (Dalam Lamudji, 2005). Ludens (Husdarta, 2010, p.130) menyatakan bahwa bermain adalah “sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela”. Berbeda dengan motif bermain pada anak yang dilakukan karena dorongan naluri yang berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mentalnya, pada orang dewasa, bermain dilakukan sebagai kebutuhan, tanpa paksaan dan dilaksanakan karena orang mau melaksanakannya.

Permainan lari sambung adalah suatu permainan yang memindahkan alat yang digunakan dari individu ke individu lainnya secara sambung menyambung. Purnomo & Dapan (2011, p.47) menyatakan bahwa “lari sambung secara tidak langsung dan cara lari sambung yang benar ditinjau secara anatomis”. Tujuan dari permainan sambung adalah meningkatkan motivasi peserta didik terhadap pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Tujuan khusus untuk “meningkatkan faktor kecepatan, meningkatkan faktor daya tahan, meningkatkan kekuatan keterampilan dan meningkatkan kelincahan” (Widya, 2004, p.14).

Fenomena yang terjadi dilapangan menunjukkan bahwa masih ada beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri Pakis 1 peneliti menemukan beberapa masalah yang terjadi pada saat proses pembelajaran. Diantaranya (1) minimnya peserta didik kurang memahami cara membagi kelompok, (2) peserta didik kurang memahami komponen estafet kerucut. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang disajikan guru masih kurang efektif sehingga berdampak negatif pada motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dilapangan.

Motivasi belajar peserta didik menentukan keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang tidak termotivasi dalam kegiatan pembelajaran. Motivasi belajar merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan. Menurut Mc Donald dalam Kompri (2016:229). Pendapat lainnya mengatakan Motivasi merupakan suatu dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku. Motivasi ini juga merupakan suatu yang harus dimiliki oleh semua orang untuk segala tujuan dan harapan agar dapat tercapai, karena motivasi dapat menimbulkan rasa optimis dan orang yang tidak memiliki motivasi akan kesulitan dalam melakukan segala pekerjaan (Sultani dkk, 2023).

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), jenis penelitian ini mampu menawarkan cara baru untuk meningkatkan atau mengefektifkan suatu proses belajar mengajar dengan menggunakan indikator keberhasilan proses dari hasil belajar. Hal ini juga sejalan dengan penelitian penulis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen

kecepatan pada peserta didik kelas VI SDN PAKIS 1 melalui penerapan estafet kerucut pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam unsur kecepatan.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN PAKIS 1 Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VI yang berjumlah 26 peserta didik yang terdiri 18 laki-laki dan 8 perempuan.

Penelitian Tindakan Kelas dipandang sebagai bentuk penelitian peningkatan kualitas pembelajaran yang paling tepat, selain sebagai peneliti guru juga harus bertindak sebagai pelaksana proses pembelajaran, sehingga tahu betul permasalahan apa yang dihadapi dan kondisi ideal yang ingin dicapai. Hasil dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan guru selanjutnya diaktualisasikan dalam bentuk laporan tertulis sehingga mengikuti kaidah-kaidah penulisan ilmiah dan hasilnya akan dapat berupa karya tulis ilmiah. Tidak sampai di sini, selanjutnya guru juga dapat mempublikasikan tulisan hasil penelitian ke dalam jurnal ilmiah, baik lokal, nasional ter- ISSN, nasional terakreditasi, maupun internasional. Melalui publikasi ilmiah, guru telah dapat mendesiminasikan hasil riset mereka dan dapat menjadi referensi bagi guru atau peneliti lain dalam pengembangan keilmuan berbasis riset. (Hunaepi et al, 2016).

Peneliti ini juga dilaksanakan dalam dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dengan 2 kali pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari 3 tahapan, yaitu : (a) Tahap perencanaan (*planning*), pada tahapan ini dilakukan penyusunan modul ajar, instrumen penelitian Hasil Belajar, dan lembar observasi respon peserta didik; (b) Tahap pelaksanaan tindakan (*Action*), pada tahapan ini semua kegiatan pembelajaran dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan modifikasi permainan sesuai dengan perencanaan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru mata pelajaran PJOK yang lain bertindak sebagai observasi; (c) Tahap refleksi (*reflektion*), tahapan ini dilakukan setiap selesai akhir pelaksanaan pembelajaran dengan cara observasi menjelaskan hasil pengamatannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Peneliti menganalisis hasil tindakan siklus I sebagai bahan pertimbangan apakah siklus sudah mencapai kriteria atau belum, sehingga kekurangan pada siklus I dapat dibenahi pada siklus II.

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah: (1) Angket, yaitu untuk mengetahui respon peserta didik terhadap penggunaan media modifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK pada materi permainan bola kasti. Teknik untuk memperoleh data respon tersebut adalah membagikan angket kepada peserta didik melalui Google Form. Angket menggunakan lembar yang dikirim melalui Google Form yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang penggunaan media permainan modifikasi; (2) Tes, pada penelitian ini

peneliti menggunakan bentuk tes subjektif (uraian), karena tes uraian memudahkan guru untuk melihat tingkat Hasil Belajar materi peserta didik. Dengan melakukan tes subjektif ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana peserta didik mendalami suatu masalah yang di teskan instrumen yang digunakan meliputi : (1) Instrumen tes : dalam penelitian ini menggunakan tes subyektif dalam mengukur hasil belajar peserta didik. Pada proses ini penilaian untuk mengukur hasil belajar peserta didik yang telah disiapkan. Penyusun dalam pedoman penilaian yang disesuaikan dengan rubrik yang telah disusun; (2) Angket untuk mengetahui respon peserta didik terhadap kecepatan melalui estafet kerucut. Teknik ini untuk memperoleh data respon tersebut adalah membagikan angket pada peserta didik melalui google form.

Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kualitatif yang didalamnya melibatkan kegiatan penelaahan seluruh data yang dikumpulkan, meredaksi data, menganalisa data serta membuat kesimpulan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

##### 1) Pra-Siklus

Berdasarkan hasil penilaian pra siklus, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam keterampilan yang diukur masih berada pada kategori rendah. Data rinci terkait hasil penilaian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Table 1.** Hasil Pra-Siklus

| <b>Pra siklus</b> |              |    |                  |                   |
|-------------------|--------------|----|------------------|-------------------|
| <b>Kriteria</b>   | <b>Nilai</b> |    | <b>Frequensi</b> | <b>Persentase</b> |
| sangat baik       | 90           | 95 | 0                | -                 |
| baik              | 86           | 90 | 0                | -                 |
| cukup             | 81           | 85 | 5                | 19                |
| kurang            | 76           | 80 | 11               | 42                |
| sangat kurang     |              | 75 | 10               | 38                |
| jumlah            |              |    | 26               | 100               |

Dari total 26 siswa yang dinilai, mayoritas berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Sebanyak 11 siswa (42%) masuk dalam kategori kurang, sedangkan 10 siswa (38%) berada di kategori sangat kurang. Hanya 5 siswa (19%) yang masuk dalam kategori cukup. Tidak ada siswa yang mencapai kategori baik dan sangat baik pada tahap ini. Hasil ini menunjukkan bahwa

secara keseluruhan, keterampilan siswa masih memerlukan peningkatan dan belum memenuhi standar yang diharapkan.

2) Siklus 1

Hasil penilaian siklus 1 menunjukkan bahwa keterampilan siswa yang diukur masih tergolong rendah. Rincian lebih lanjut mengenai hasil penilaian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Table 2.** Hasil Siklus 1

| <b>Siklus 1</b> |              |    |                  |                   |
|-----------------|--------------|----|------------------|-------------------|
| <b>Kriteria</b> | <b>Nilai</b> |    | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
| Sangat Baik     | 90           | 95 | 0                | -                 |
| Baik            | 86           | 90 | 4                | 15                |
| Cukup           | 81           | 85 | 8                | 31                |
| Kurang          | 76           | 80 | 12               | 46                |
| Sangat Kurang   |              | 75 | 2                | 8                 |
| Jumlah          |              |    | 26               | 100               |

Pada siklus 1, terdapat perbaikan hasil penilaian dibandingkan dengan pra siklus. Terjadi peningkatan jumlah siswa yang berada pada kategori cukup dengan 8 siswa (31%). Selain itu, 4 siswa (15%) mulai masuk ke kategori baik , yang sebelumnya belum ada di pra siklus. Namun, kategori kurang masih mendominasi dengan 12 siswa (46%). Sementara itu, jumlah siswa di kategori sangat kurang berkurang menjadi 2 siswa (8%). Meskipun demikian, belum ada siswa yang mencapai kategori sangat baik. Perbaikan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa.

3) Siklus 2

Berdasarkan hasil penilaian pada siklus 2, keterampilan siswa yang diukur masih berada pada tingkat rendah. Rincian lengkap hasil penilaian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Table 3.** Hasil Siklus 2

| <b>Siklus 2</b> |              |    |                  |                   |
|-----------------|--------------|----|------------------|-------------------|
| <b>Kriteria</b> | <b>Nilai</b> |    | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
| Sangat Baik     | 90           | 95 | 4                | 15                |
| Baik            | 86           | 90 | 13               | 50                |
| Cukup           | 81           | 85 | 6                | 23                |
| Kurang          | 76           | 80 | 2                | 8                 |
| Sangat Kurang   |              | 75 | 1                | 4                 |
| Jumlah          |              |    | 26               | 100               |

Pada siklus 2, terjadi peningkatan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Sebanyak 4 siswa (15%) berhasil mencapai kategori sangat baik, dan jumlah siswa yang berada di kategori baik meningkat menjadi 13 siswa (50%). Jumlah siswa di kategori cukup menurun menjadi 6 siswa (23%), sementara kategori kurang dan sangat kurang masing-masing hanya diisi oleh 2 siswa (8%) dan 1 siswa (4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mencapai tingkat keterampilan yang baik, dan jumlah siswa dengan keterampilan rendah menurun drastis dibandingkan pra siklus dan siklus 1.

#### **b. Pembahasan**

Dari hasil yang diperoleh pada setiap siklus, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan siswa dari pra siklus hingga siklus 2. Pada pra siklus, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan sangat kurang, yang mengindikasikan rendahnya kemampuan awal siswa dalam aspek yang dinilai. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi dan terbatasnya fasilitas yang tersedia.

Setelah dilakukan intervensi pada siklus 1, terdapat pergeseran positif dari kategori sangat kurang ke kategori cukup dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi metode pembelajaran mulai berdampak, meskipun masih ada sejumlah siswa yang berada pada kategori kurang. Peningkatan yang terjadi didukung oleh penyesuaian strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kondisi siswa dan situasi lapangan yang ada.

Pada siklus 2, hasil yang diperoleh menunjukkan keberhasilan intervensi yang lebih signifikan. Mayoritas siswa berhasil mencapai kategori baik dan sangat baik, serta jumlah siswa di kategori kurang dan sangat kurang menurun drastis. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh penerapan strategi pembelajaran yang lebih intensif dan fokus pada penguatan keterampilan yang masih lemah pada siklus sebelumnya. Selain itu, motivasi siswa juga meningkat seiring dengan keberhasilan yang mereka capai, sehingga mendorong mereka untuk terus memperbaiki keterampilan.

Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan selama proses pembelajaran menunjukkan efektivitas yang baik dalam meningkatkan keterampilan siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah siswa yang mencapai kategori baik dan sangat baik, serta penurunan jumlah siswa pada kategori kurang dan sangat

kurang dari pra siklus hingga siklus 2. Proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur terbukti mampu mengatasi permasalahan yang ada, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih optimal.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan estafet kerucut pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas VI SDN Pakis 1 dapat meningkatkan keterampilan kecepatan siswa secara signifikan. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan hasil belajar siswa dari pra-siklus hingga siklus kedua. Pada pra-siklus, mayoritas siswa berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Setelah dilakukan intervensi pada siklus pertama, terdapat peningkatan yang terlihat, meskipun masih ada beberapa siswa yang masuk dalam kategori kurang. Namun, pada siklus kedua, mayoritas siswa telah mencapai kategori baik dan sangat baik, dengan jumlah siswa di kategori kurang dan sangat kurang yang semakin menurun.

Penerapan metode ini juga berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Melalui modifikasi permainan yang menyenangkan, siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang tepat terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa, sehingga mempengaruhi hasil belajar mereka. Dengan demikian, permainan estafet kerucut dapat dijadikan salah satu metode yang efektif dalam pembelajaran PJOK, terutama dalam mengembangkan keterampilan kecepatan siswa.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Adolph, R. (2016). RENSTRA BAPPEDA 2021-2026
- Djuminar Moch A. Widya(2004).”Teknik dasar atletik”. (Jakarta : unj press)  
<http://eprints.uny.ac.id/7747/3/BAB%20II%20-%2008601244068.pdf>. Diakses pada Hari jumat 15 mei jam 12.00.
- Hartono, R., Suherman, A., & Rusdiana, A. (2014). Pengaruh *Model Sport Education* Terhadap Motivasi Dan Intensitas Belajar Gerak Siswa Pada Penjasorkes. *Edusentris*, 1(3), 213-226.
- Hunaepi, H., Prayogi, S., Samsuri, T., Firdaus, L., Fitriani, H., & Asyâ, M. (2016). Pelatihan penelitian tindakan kelas (PTK) dan teknik penulisan karya ilmiah bagi guru di Mts. Nw Mertaknao. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 38-40.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Husdarta. 2010. Sejarah Dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Inayah, C., Ahsani, E. L. F., Mastura, E., Niâ, L. S., & Amalia, V. (2021). Pengaruh sarana prasarana dalam menunjang prestasi belajar siswa sd di sekolah indonesia den haag. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 52-68.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-169. <https://doi.org/10.21831/Jk.V2i2.2611>.
- Kompri, Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016)
- Lamudji 2005. Pengaruh Penggunaan OHP terhadap hasil belajar Matematika pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama yang bermotivasi Tinggi dan Rendah. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.10684>.
- Purnomo, E. & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Sultani, S., Alfitri, A., & Noorhaidi, N. (2023). Teori Belajar Humanistik Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 177-193.
- Wijiarti, N. Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Ips Materi Kondisi Alam Indonesia Dengan Menerapkan Model Pembelajaran *Student Team Achievement Division* (STAD) Pada Siswa Kelas Vii H Smp Negeri 1 Dukuhwaru Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.