

## **Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo**

**Al Amin<sup>1)</sup>, Muhammad Muhyi<sup>2)</sup>, Yoso Wiyarno<sup>3)</sup>**  
**1), 2) dan 3) Prodi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**<sup>1)</sup> alarya07@gmail.com, <sup>2)</sup> muhyi@unipasby.ac.id,**  
**<sup>3)</sup> yoso.wiyarno@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Pembelajaran yang kurang efektif sering kali didapatkan oleh siswa, seperti pemanasan yang diberikan oleh guru yang terlalu monoton tanpa kreativitas. Untuk menghadirkan proses pembelajaran yang efektif guru harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pengembangan produk bahan ajar berupa pedoman pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi khususnya pada siswa SMA Al Islam Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa buku ajar berbentuk model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK valid dan layak digunakan. Selain itu, produk yang telah dihasilkan memenuhi beberapa aspek yaitu menarik, mudah, dan nyaman. Selanjutnya, model pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran dapat meningkatkan minat belajar dan siswa lebih senang dalam melakukan aktifitas pembelajaran PJOK.

***Kata kunci : model pemanasan; permainan kecil; PJOK***

### **ABSTRACT**

Less effective learning is often found by students, such as warm-ups given by teachers who are too monotonous without creativity. To present an effective learning process the teacher must be able to create a learning atmosphere that is in accordance with the character of the students. This study aims to develop a small game-based warming model as an introduction to learning Physical Sport and Health Education (PSHE). Floating teaching material products in the form of guidelines for heating based on small games as an introduction to learning so that it is expected to contribute, especially to high school students of Al Islamic District of Krian, Sidoarjo Regency. Based on the results of the study concluded that the textbook in the form of a game model as an introduction to PSHE learning is valid and feasible to use. In addition, the products that have been produced fulfill several aspects, namely attractive, easy, and comfortable. Furthermore, a small game-based warm-up model as an introduction to learning can increase learning interest and students prefer to do PSHE learning activities.

***Keywords : warm up model; small game; PJOK***

### **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik adalah sebuah kegiatan yang dilakukan melibatkan anggota tubuh, baik dilakukan secara personal maupun bersama pasangan. Aktivitas fisik penting untuk

meningkatkan kebugaran fisik siswa. Hal ini senada dengan Santika (2020) yang mengatakan terkait dengan pemeliharaan kondisi fisik, kita sebagai manusia wajib melakukan olahraga sesuai dengan takaran yang kita

inginkan. Aktifitas fisik dalam hal ini olahraga hendaknya dilaksanakan secara sukaria demi kesehatan tubuh (Santika & Subekti, 2010). Berbicara tentang aktivitas fisik tersebut dapat membantu perkembangan sosial untuk memecahkan masalah sosial seperti pembentukan persahabatan yang baik, dan juga masalah ketidakmampuan menyesuaikan diri sekolah. Aktivitas fisik yang tepat memainkan peran positif dalam mengembangkan sosialitas melalui sportivitas, meningkatkan hubungan manusia azasi, dan menghilangkan stres (Park & Moon, 2018).

Sebuah survei yang perlu juga menjadi perhatian bersama adalah tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 pada 12.240 siswa SD, SMP, SMA/SMK di 17 provinsi menyatakan kategori tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya 17%, Sedang 38%, dan Kurang 45% (Kemenkes, 2013). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan berbagai masalah kesehatan pada peserta didik sebagai akibat kurangnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), termasuk kurang melakukan aktivitas baik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, bahkan dalam lingkungannya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah mengembangkan aspek Kebugaran Jasmani, Keterampilan Gerak, Keterampilan Berpikir Kritis, Keterampilan Sosial, Penalaran, Stabilitas Emosional, Tindakan Moral, Aspek Pola Hidup Sehat, dan Pengenalan Lingkungan Bersih, melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan, terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan hal tersebut, sebagai akademisi dibidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, perlu mengembangkan sebuah model pembelajaran yang mampu mengatasi permasalahan di atas melalui penerapan model pembelajaran Penjasorkes berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran. Melalui upaya tersebut agar peserta didik gemar dalam proses belajar, dan mau melakukan aktivitas fisik, berbasis permainan, secara baik, benar, terukur, dan teratur. Melalui pengembangan tersebut, diharapkan mampu membudayakan peningkatan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal, juga alternatif penguatan pendidikan karakter anak, sehingga dapat meningkatkan usia harapan hidup manusia Indonesia.

Dari uraian diatas ada beberapa alasan peneliti mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berdasarkan Hasil tes dan pengukuran pembelajaran kebugaran jasmani dan survei yang dilakukan peneliti pada semester ganjil tahun pelajaran 2019-2020, sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA AL Islam Krian Sidoarjo, yaitu : 1) dalam beberapa tahun terakhir guru menghadapi masalah yang serius bahwa siswa tidak mendapatkan cukup olahraga yang menyebabkan kinerja kebugaran fisik mereka yang buruk, 2) siswa yang tidak tau seberapa banyak kesenangan yang bisa mereka dapatkan dari latihan atau berolahraga fisik, 3) guru kurang memperhatikan

kebugaran anak sehingga tidak tau perkembangannya.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Winarno (2007) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah metode eksperimen, karena penelitian ini terdapat perlakuan berupa model pembelajaran, eksperimen dan kontrol, metode tersebut dipilih peneliti karena ingin membandingkan pengembangan model pembelajaran yang direncanakan.

Dalam pembuatan produk buku akan disertakan dengan model-model permainan, mulai dari tahapan, tujuan, sasaran, media/alat, bahan dan sumber belajar, lalu tahapan rangkaian aktivitas olahraga, sampai tahapan aturan keselamatan. Dalam penelitian pengembangan tersebut melalui beberapa tahapan, yaitu tahap ke-1 membuat rancangan model permainan, kemudian dituangkan ke dalam bentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tahap ke-2 Menyiapkan bahan validasi model permainan dan validasi ahli pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dan tahap ke-3 adalah tahap pelaksanaan, di dalam tahapan ini adalah produk yang akan

dihasilkan model permainan pengantar pembelajaran pada siswa SMA Al Islam Krian Sidoarjo.

Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas X tahun ajaran 2019-2020 SMA Al Islam Krian Sidoarjo. Uji coba perseorangan juga dilakukan pada dua orang peserta didik yang mewakili populasi target. Uji Coba Kelompok Kecil, Pada tahap ini bahan ajar perlu dicobakan kepada 10 peserta didik yang dapat mewakili populasi target. Sampel tersebut terdiri dari peserta didik yang kurang pandai, sedang dan pandai, laki-laki dan perempuan, dengan karakteristik yang berbeda pula. Atas dasar umpan balik kelompok kecil jenis-jenis model permainan pengantar pembelajaran disempurnakan. Uji Coba Kelompok Besar, Setelah melalui dua tahap uji coba (perorangan dan kelompok kecil) dan melalui penyempurnaan, tentu buku ajar mendekati kesempurnaan, namun masih harus dibuktikan. Melalui uji coba kelompok besar inilah kesempurnaan bahan ajar yang dikembangkan diuji, untuk mengetahui kualitas atau kelayakan bahan ajar apakah dapat digunakan atau tidak.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan ini adalah pertama, pedoman wawancara dengan ahli desain pembelajaran, ahli materi pembelajaran PJOK, dan pendidik bidang studi PJOK, dilakukan pada saat selesai melaksanakan langkah-langkah pada tahap 1 (satu), tahap 2 (dua), dan tahap 3 (tiga). Selesai melaksanakan tahap 3 (tiga), berarti prototipe bahan ajar modul selesai baru diuji coba lapangan. Kedua, pengumpulan data menggunakan angket, angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh responden yang diteliti, dalam penelitian pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yang bervariasi dengan

pertanyaan-pertanyaan melalui alternatif jawaban sebagai berikut : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam pemberian nilai jawaban (skor) bergerak dari angka 4 sampai 1.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dalam 2 kategori, yakni analisis isi dan analisis deskriptif persentase. Analisis isi digunakan untuk menganalisis data berupa data kualitatif yang diperoleh dari masukan, tanggapan, komentar maupun saran perbaikan yang diberikan oleh ahli desain pembelajaran, ahli materi pembelajaran PJOK, pendidik bidang studi PJOK, serta data siswa perorangan. Dari hasil analisis ini kemudian digunakan sebagai bahan pertimbangan perbaikan bahan ajar yang berbentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK. Data yang diperoleh dari pengisian angket hasil uji coba produk yang berasal dari ahli Desain Pembelajaran, ahli Materi Pembelajaran PJOK, Pendidik Bidang Studi PJOK, dan Peserta didik melalui uji coba lapangan, dengan memberikan centang (√) pada *option* yang telah disediakan, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang penyajiannya dalam bentuk persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo, dengan responden berjumlah 30 siswa. Pengembangan model pembelajaran ini, dilakukan dengan memberikan model pembelajaran baru melalui berbagai jenis permainan, sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dalam penelitian ini, instrumen diuji terlebih dahulu dengan menggunakan uji *validitas* dan *reliabilitas*. Untuk

mengetahui bahwa instrumen yang diujikan *valid* dan *reliabel*. Untuk mengetahui tentang tingkat validitas instrumen maka dilakukan uji coba responden selanjutnya dianalisis menggunakan program aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) *Version* 25.0.

Hasil analisis data yang meliputi Uji Validitas dan Reliabilitas diperoleh kesimpulan bahwa pengambilan keputusan uji validitas menurut (Triton, 2006), jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka dapat dikatakan data tersebut valid, dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka dapat dikatakan data tersebut tidak valid. Dan juga bisa melihat nilai signifikansi (sig.) jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan data tersebut valid, dan jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan data tersebut tidak valid. Dalam pengujian ini menggunakan taraf kepercayaan 95% atau signifikansi 5%. Berdasarkan analisis uji validitas dapat diketahui bahwa dari 20 item kuisisioner dengan 30 responden menunjukkan bahwa seluruh item kuisisioner  $r_{hitung}$  (0.361)  $< r_{tabel}$  dan nilai sig. Seluruh item kuisisioner  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa seluruh kuisisioner tersebut dinyatakan valid. Sedangkan dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas menurut (Sujarweni, 2014), jika nilai *cronbach alpha*  $> 0,6$  maka kuisisioner dinyatakan reliabel. Dan menurut (Triton, 2006), menyatakan bahwa dalam kategori reliabilitas, jika nilai *cronbach alpha* 0,00-0,20 kurang reliabel,  $>0,20-0,40$  agak reliabel,  $>0,40-0,60$  cukup reliabel,  $>0,60-0,80$  reliabel, dan  $>0,80-1,00$  adalah sangat reliabel. Berdasarkan analisis data uji reliabilitas dapat diketahui bahwa nilai *cronbach alpha* 0,896  $> 0,6$ . Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh kuisisioner

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Coba Respon Peserta Didik Setelah di Terapkan**  
**Model Permainan Pengantar Pembelajaran PJOK**

No.	Aspek Penilaian	Rerata	Persentase	Skor Max	Total Skor
1	Kemenarikan Model Permainan	3,51	87,8%	960	843
2	Kemudahan Dalam Bermain	3,51	87,9%	840	738
3	Kenyamanan Dalam Bermain	3,54	88,5%	600	531

tersebut dinyatakan reliabel, dengan kategori (sangat reliabel).

Selanjutnya, deskripsi data yang telah dianalisis diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Laki-laki, yaitu sebesar 46,7% (14 siswa), dan 53,3% (16 siswa) berjenis kelamin Perempuan. Sedangkan hasil distribusi responden berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar responden dengan umur 16 tahun, yaitu sebesar 63,3% (19 siswa), dan 36,7% (11 siswa) berumur 17 tahun.

Hasil analisis uji coba produk diperoleh hasil seperti tampak pada tabel hasil uji coba responden peserta didik setelah diterapkan model permainan pengantar pembelajaran PJOK.

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan Responden yang menyatakan Kemenarikan model permainan (87,8%), meskipun ada sebagian (12,2%) yang menyatakan kemenarikan model pembelajaran kurang sesuai dengan tujuan. Namun peserta didik menyarankan agar permainan lebih diperbanyak lagi agar mereka lebih tertarik lagi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sedangkan Responden yang menyatakan Kemudahan dalam bermain (87,9%) meskipun ada sebagian (12,1%) yang menyatakan kemudahan dalam bermain kurang sesuai dengan tujuan. Dan Responden yang menyatakan Kenyamanan dalam bermain (88,5%),

meskipun ada sebagian (11,5%) yang menyatakan kenyamanan dalam bermain kurang sesuai dengan tujuan.

Permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sebagai pengantar, baik dari model permainan, cara melakukan, aturan keselamatan, sampai fokus sasaran, mudah dilakukan, dipahami, dan peserta didik merasa senang/gembira “*fun*”, sehingga meningkatkan kemauan mereka dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Namun sebagian peserta didik menyatakan keinginannya untuk jenis permainan lebih banyak lagi.

Berdasarkan sajian tabel di atas, diperoleh gambaran bahwa permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK, yang diuraikan dalam bahan pembelajaran dan lembar respon peserta didik sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK secara umum. Kesesuaian itu mencakup hal-hal berikut : (1) kemenarikan model permainan, (2) kemudahan dalam bermain, dan (3) kenyamanan dalam Bermain.

Menurut pembelajar, model permainan telah memenuhi aspek Kemenarikan model permainan. Terpenuhinya aspek kemenarikan itu, meliputi beberapa hal, yakni : (1) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik mampu menarik perhatian pembelajar,

dari nama permainan, cara melakukan permainan, hingga fokus sarannya, (2) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik tidak membingungkan pembelajar dan menggugah minat. Ditinjau dari aspek Kemudahan dalam bermain : (1) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik mudah untuk dilakukan, (2) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik mudah dimengerti, dipelajari dan dipahami oleh pembelajar. Sedangkan ditinjau dari aspek Kenyamanan dalam bermain : (1) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik membuat pembelajar nyaman dalam pelaksanaannya, (2) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik membuat pembelajar menjadi senang/gembira "*fun*" setelah melakukan permainan, (3) model permainan sebagai pengantar pembelajaran yang diterapkan pendidik juga memperhatikan aturan keselamatan pembelajar.

Bahan ajar yang berbentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK merupakan produk bahan ajar yang telah dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan peserta didik. Dalam hal ini berkaitan dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran PJOK secara umum. Bahan ajar ini dikembangkan dengan model *Dick and Carey*, yang mengacu pada pembelajaran sistematis dan prosedural. Pengembangan bahan ajar diawali dengan analisis kebutuhan, desain produk pengembangan, produksi bahan ajar, uji coba dan revisi. Proses uji coba melibatkan ahli isi khususnya bidang Desain Pembelajaran, ahli di bidang Pembelajaran PJOK, Pendidik Bidang Studi, dan Peserta Didik.

Kelebihan model *Dick and Carey* jika digunakan pada pengembangan bahan ajar yaitu : (1) menggunakan pendekatan sistem dengan langkah-langkah yang lengkap dan dapat digunakan untuk merancang pembelajaran baik secara klasikal maupun secara individual, (2) memenuhi keempat karakteristik yang harus dimiliki dalam pengembangan bahan ajar, yaitu : mengacu pada tujuan, terdapat keserasian dengan tujuan, sistematis, berpedoman pada evaluasi, juga memenuhi tiga komponen utama teori pembelajaran, seperti: metode, kondisi, dan hasil (Reigeluth, 1992). Selanjutnya, pengembangan bahan ajar ini tidak sampai pada tahap menguji efektivitas dengan uji hasil belajar peserta didik. Hal tersebut mengacu pada tujuan pengembangan meliputi : (1) aspek kegunaan mengacu pada seberapa manfaat bahan ajar yang berbentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK yang dikembangkan peneliti, (2) aspek ketepatan mengacu pada seberapa besar model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran, serta menjadi alternatif agar anak gemar dalam pembelajaran melalui melalui aktivitas bermain, secara teknis, (3) aspek ketepatan mengacu pada seberapa besar kepraktisan bahan ajar yang berbentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK bagi peserta didik dan guru pembelajar sebagai pengguna. Dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek di atas mengacu pada kelayakan bahan ajar.

Bahan ajar ini telah melalui tahap uji coba ahli desain pembelajaran, ahli pembelajaran PJOK, pendidik bidang studi sebagai pengguna produk, dan peserta didik. Dari proses penelitian tersebut pengembang telah mendapatkan

data bahwa secara umum produk pengembangan memperoleh keputusan layak dipakai. Namun ada beberapa permintaan dari peserta didik terkait dengan variasi model permainan yang lebih diperbanyak lagi, hal ini karena keterbatasan waktu dalam proses penelitian pengembangan.

### SIMPULAN DAN SARAN

Produk dari hasil penelitian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa : 1) pertama, buku ajar yang berbentuk Model Permainan sebagai pengantar Pembelajaran PJOK dinyatakan valid dan layak dipakai yang diimplementasikan dalam kegiatan proses pembelajaran PJOK, karena seluruh perangkat pengembangan telah memenuhi syarat validitas dengan kriteria Sangat Baik, 2) kedua, buku ajar yang berbentuk Model Permainan sebagai pengantar Pembelajaran PJOK telah memenuhi aspek kemenarikan model permainan, kemudahan dalam bermain, dan kenyamanan dalam bermain, 3) ketiga, melalui model pemanasan berbasis permainan sebagai pengantar pembelajaran tersebut mampu meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran PJOK. Hal tersebut dikuatkan dalam pernyataan peserta didik yang senang/gembira "*fun*" setelah melakukan aktivitas permainan. Saran saya sebagai peneliti hendaknya para guru PJOK dapat mempergunakan model pemanasan berbasis permainan sebagai pengantar pembelajaran agar dapat meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran PJOK.

### DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes. (2013). Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah

- Leavitt, M. O. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Retrieved October 19, 2019, from Department of Health and Human Services. USA website : <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Mutohir, T. C., Muhyi, M. F., & Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media Java Pustaka
- Nurhasan. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya : Unesa University Press
- Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of early morning physical activity on elementary school students' physical fitness and sociality. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441-447. <https://doi.org/10.26822/iejee.2018438134>
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 01-09. <https://doi.org/10.36456/adiraga.vol6.no2.a2723>

- Sagala, S. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Sahroni, B., & Hartati, S. C. Y. (2017). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 279–285. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/21255/19490>
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sanchez, E. D. la C., Ortega, J. P., Suarez, A. D., & Cerezo, C. R. (2011). Physical fitness affects perceived value of Physical Education classes in children. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.342>
- Setyosari, P. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Malang : PT. Kharisma Putra Utama
- Sharkey, B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan. Terjemahan oleh Eri Desmarini Nasution*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Thomas, K. T., Lee, A. M., & Thomas, J. R. (2003). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. Champaign : Human Kinetics
- Trianto. (2010). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progesif*. Jakarta : Bumi Aksara
- Winarno, M. . (2007). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang