

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI KOMPONEN KEKUATAN DAN KELENTURAN BERBASIS PERMAINAN “PKK” SISWA KELAS VIII SMPN 1 MALANG

Afid Danendra Kumara¹, Mu'arifin², Anwar Sanusi³
¹Program Studi PPG, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: afid.danendra.2431619@students.um.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi individu secara optimal. Selain meningkatkan kemampuan akademik, pendidikan juga bertujuan membentuk karakter dan keterampilan hidup, sebagaimana yang dikemukakan oleh para ahli seperti Biesta (2015) dan Zahro (2023). Pendidikan jasmani (PJOK) memiliki kontribusi signifikan dalam pencapaian tujuan pendidikan holistik, tidak hanya dalam pengembangan fisik, tetapi juga dalam menanamkan nilai karakter seperti disiplin, kerja sama tim, dan resiliensi. Pendidikan jasmani juga memiliki pengaruh positif terhadap fungsi kognitif dan kesehatan mental siswa, mendukung proses pembelajaran secara keseluruhan. Model pembelajaran berbasis permainan (PKK) merupakan pendekatan inovatif yang dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE untuk mengembangkan model pembelajaran "Pos Kartu Kebugaran" yang menggabungkan latihan fisik dan soal kognitif. Uji coba model menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan tingkat keefektifan dan daya tarik yang tinggi bagi siswa. Diharapkan model ini dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

Keywords: *Pendidikan, Model Pembelajaran, Permainan*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung sepanjang hayat dan berperan penting dalam mengembangkan potensi individu secara optimal. Melalui pendidikan, seseorang dibekali kemampuan berpikir kritis, kreatif, serta keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan hidup bermasyarakat. Menurut Biesta (2015), pendidikan berfungsi untuk mengarahkan individu dalam mengembangkan kapasitas untuk bertindak secara demokratis dan bertanggung jawab. Selaras dengan itu, Zahro (2023) menyatakan arti pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara Menurut Ki Hajar Dewantara arti dari pendidikan adalah tuntunan bagi peserta didik dengan memberikan sebuah esensi dalam pendidikan bahwa jika dalam pendidikan tidak memegang pada asas pembentukan karakter, maka sama halnya dengan pendidikan yang hanya mencetak manusia yang tidak memiliki etika dan tidak memiliki nilai-nilai humanis di dalamnya. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan hidup.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan yang holistik tersebut mencakup pengembangan intelektual, karakter, dan keterampilan hidup diperlukan kontribusi dari berbagai aspek pembelajaran. Salah satu komponen esensial yang seringkali dipandang unik dalam pendekatannya adalah pendidikan jasmani. Bidang ini tidak hanya menyoal pengembangan fisik dan keterampilan motorik semata, tetapi juga memiliki potensi besar dalam menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan resiliensi (Bailey et al., 2009). Lebih lanjut, aktivitas fisik yang terstruktur dalam pendidikan jasmani terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan fungsi kognitif dan kesehatan mental, yang secara langsung mendukung kapasitas belajar siswa secara keseluruhan (Donnelly et al., 2016). Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi wahana penting untuk mencapai tujuan pendidikan yang utuh sebagaimana diamanatkan oleh para ahli dan filsuf pendidikan.

Definisi dan Esensi Pendidikan Jasmani dengan Kutipan Jurnal Terbaru) Pendidikan jasmani, dalam diskursus akademik terkini, dipahami sebagai area pembelajaran fundamental yang bertujuan mengembangkan literasi fisik (physical literacy) siswa melalui pengalaman

gerak yang bermakna dan terstruktur (Roetert & MacDonald, 2015). Literasi fisik ini mencakup lebih dari sekadar kemampuan fisik; ia mengintegrasikan aspek motorik (penguasaan gerak), kognitif (pemahaman konsep dan strategi gerak serta dampaknya bagi kesehatan), dan afektif (motivasi, kepercayaan diri, dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani) untuk memberdayakan individu menjalani gaya hidup aktif sepanjang hayat. Dengan demikian, esensi pendidikan jasmani modern adalah sebagai proses pedagogis yang sistematis, bukan sekadar aktivitas fisik rekreatif, yang secara eksplisit bertujuan membekali siswa dengan kompetensi dan disposisi untuk aktif secara fisik secara cerdas dan bertanggung jawab (Dudley et al., 2017).

Dalam konteks sistem pendidikan nasional Indonesia, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diakui sebagai mata pelajaran integral yang wajib dilaksanakan di setiap jenjang pendidikan. Tujuannya tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga mencakup pengembangan sikap sportif, tanggung jawab sosial, pemahaman gaya hidup sehat, serta apresiasi terhadap aktivitas jasmani sebagai kebutuhan sepanjang hayat. Implementasi PJOK di Indonesia diarahkan untuk berkontribusi pada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki karakter mulia. Sebagaimana ditekankan oleh beberapa peneliti, efektivitas pencapaian tujuan PJOK ini sangat dipengaruhi oleh kualitas proses pembelajaran, termasuk metode pengajaran yang inovatif dan partisipasi aktif siswa (Putra & Adisasmita, 2018).

Dalam implementasinya di sistem pendidikan nasional Indonesia, sebagaimana diamanatkan dalam tujuan PJOK, pengembangan kebugaran jasmani merupakan salah satu pilar utama yang ingin dicapai. Kebugaran jasmani tidak hanya dipandang sebagai indikator kesehatan fisik semata, melainkan juga sebagai prasyarat penting bagi individu untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif, berpartisipasi aktif dalam masyarakat, dan mendukung kapasitas kognitif serta emosional dalam proses pembelajaran. Mencapai tingkat kebugaran yang optimal memungkinkan peserta didik memiliki energi dan stamina yang memadai untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik, mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari, serta membangun kepercayaan diri melalui peningkatan kemampuan fisik. Oleh karena itu, pengukuran, pemeliharaan, dan peningkatan kebugaran jasmani menjadi fokus esensial dalam praktik pembelajaran PJOK di sekolah, yang selanjutnya akan dibahas lebih mendalam.

Kebugaran jasmani, sebagaimana diuraikan sebelumnya, memegang peranan fundamental dalam kehidupan individu dan merupakan pilar penting dalam tujuan pendidikan jasmani. Dalam kurikulum PJOK di Indonesia, kebugaran jasmani tidak hanya diakui signifikansinya, tetapi juga secara eksplisit diajarkan sebagai materi pembelajaran tersendiri. Fokus utamanya adalah membekali peserta didik dengan pemahaman komprehensif mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani (seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh), cara mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran diri, serta pengetahuan dan keterampilan praktis untuk melakukan beragam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan dan memelihara kondisi kebugaran secara efektif. Melalui penyampaian materi kebugaran jasmani ini, guru PJOK berupaya menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif, membangun kebiasaan berolahraga secara teratur, dan memberikan landasan ilmiah bagi siswa untuk merencanakan program latihan fisik mereka sendiri demi mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran optimal sepanjang hayat.

Meskipun memiliki nilai edukatif yang tinggi dan relevansi jangka panjang yang jelas, pembelajaran materi kebugaran jasmani di kelas PJOK seringkali menghadapi tantangan signifikan terkait daya tariknya bagi siswa. Realitas di banyak sekolah menunjukkan bahwa sesi pembelajaran yang berfokus pada pengukuran kebugaran, latihan fisik terstruktur yang repetitif, atau penjelasan teoritis mengenai komponen kebugaran, terkadang dirasakan kurang menarik atau bahkan membosankan dibandingkan materi olahraga permainan atau aktivitas

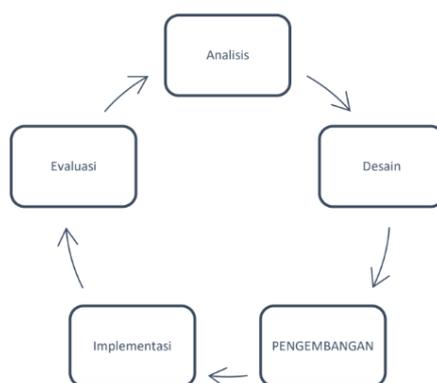
rekreasi lainnya. Kurangnya variasi dalam metode pengajaran, minimnya penggunaan pendekatan inovatif yang melibatkan unsur kesenangan, atau penyampaian yang terlalu dogmatis tanpa menghubungkan secara kontekstual dengan kehidupan sehari-hari siswa dapat menurunkan motivasi intrinsik mereka untuk berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam materi kebugaran jasmani. Situasi ini berisiko menyebabkan siswa sekadar menjalani rutinitas pembelajaran tanpa internalisasi nilai dan pentingnya kebugaran, yang pada akhirnya dapat menghambat tercapainya tujuan PJOK dalam membentuk individu yang aktif dan sehat secara mandiri.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan sebuah pendekatan inovatif yang dapat mengubah suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif, menarik, dan inklusif. Salah satu alternatif yang efektif adalah pengembangan model pembelajaran berbasis permainan di mana siswa dapat belajar melalui aktivitas yang menyenangkan namun tetap terstruktur dan sesuai capaian pembelajaran. Berbagai metode pembelajaran telah diimplementasikan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Salah satu metode yang semakin populer adalah pembelajaran berbasis game. Metode ini menggabungkan elemen-elemen permainan ke dalam proses pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan menantang. Game edukatif dirancang sedemikian rupa agar siswa dapat belajar sambil bermain, sehingga mereka merasa lebih terlibat dan termotivasi (Fitriana & Kurniawan, 2022). Salah satu pendekatan yang memiliki potensi adalah permainan berbasis pos, dimana didalamnya terdapat aktivitas fisik dan soal kognitif dan aktivitas sosial.

METODE

Pengembangan media pembelajaran dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani menampilkan tulisan, gambar dan keterangan. Sebelum dilakukan pembuatan media pembelajaran diperlukan data yang mendukung akan kebutuhan suatu media. Oleh karena itu, dilakukan observasi kepada peserta didik dengan penyebaran angket.

Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE yang terdiri dari lima tahap: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Model ini efektif digunakan untuk merancang sistem pembelajaran seperti media, strategi, dan materi ajar (Irawan, 2014).



Gambar 1. Proses pengembangan dengan model ADDIE

Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMPN 1 Malang kelas VIII, sampel yang digunakan yaitu peserta didik pada kelas VIII A. Sampel penelitian sebanyak 31 siswa yaitu jumlah keseluruhan satu kelas.

Sebelum dilakukan penelitian, pengembangan materi dilakukan validasi kepada ahli pembelajaran oleh guru olahraga pada SMPN 1 Malang, ahli media dan ahli materi oleh dosen PJKR UM. Setelah dilakukan validasi oleh ahli, dilakukan revisi sesuai dengan masukan ahli. Selanjutnya untuk mengevaluasi efektivitas permainan pos kartu kebugaran

pada materi kebugaran jasmani, diberikan kepada peserta didik yang telah mengikuti pembelajaran dengan skala pengukuran menggunakan skala likert. Hasil efektivitas penelitian ini dihitung dengan rumus persentase berikut:

$$P = fN \times 100\%$$

Keterangan:

f: Jumlah skor hasil penelitian

N: Skor maksimal

P : Angka persentase

Hasil presentasi dipakai untuk menilai pantas atau tidaknya suatu produk yang ingin dikaji atau diteliti. Pembagian rentang jenis kelayakan suatu media menurut Arikunto (2014: 35)

No.	Presentase	Klasifikasi Kelayakan
1.	81% - 100%	Sangat Layak
2.	61% - 80%	Layak
3.	41% - 60%	Cukup Layak
4.	21% - 40%	Kurang Layak
5.	0% - 20%	Tidak Layak

Tabel 1. Kategori pencapaian Kelayakan

Kelayakan dari alat permainan Pos kartu kebugaran dari hasil analisa yang didapatkan dari pada ahli dan siap untuk diujicobakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Tahap *Analysis*

Untuk mengetahui kebutuhan produk dan persyaratan pengembangan produk melalui tahap pertama. Analisis ini dilakukan dengan penyebaran angket kepada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Malang, hasil penyebaran angket peserta didik didapatkan bahwa siswa cukup memahami materi kebugaran jasmani namun perlu ada pengembangan materi pembelajaran supaya materi yang diberikan tidak monoton. Serta keseluruhan peserta didik memerlukan adanya pengembangan pembelajaran sehingga hal ini akan semakin mendukung dengan adanya pengembangan pembelajaran PJOK dalam materi kebugaran jasmani.

2) Tahap *Design*

Digunakan untuk menyusun strategi sebagai langkah awal dalam menangani berbagai permasalahan yang ada melalui pengembangan produk “PKK” pos kartu kebugaran. Pengembangan “PKK” pos kartu kebugaran mempunyai struktur persegi panjang dengan dimensi 16 cm x 8 cm dan dicetak dalam bentuk kartu. Memiliki kelengkapan bermain berupa penanda pos, dan cone sebagai penanda.

3) Tahap *Development*

ahapan ini dilaksanakan dengan mengembangkan serta menghasilkan produk berbentuk media atau alat permainan “PKK” pos kartu kebugaran pada materi kebugaran jasmani. Media yang dikembangkan akan divalidasi oleh pakar ahli. Tujuan dari prosedur ini adalah untuk memverifikasi kesesuaian media untuk pengujian. Untuk meningkatkan kelayakan proses verifikasi, rekomendasi dan penyempurnaan untuk media dapat diusulkan. Jika suatu produk dianggap tidak layak, peneliti melakukan tugas untuk memperbaikinya atau mengevaluasinya hingga dianggap layak. Bagian selanjutnya berisi hasil penilaian ahli yang dilakukan untuk pengembangan materi pos kartu kebugaran "PKK" pada materi kebugaran jasmani.

a. Hasil penilaian validasi ahli materi

Hasil yang didapatkan yaitu 48, lalu dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$P = fN \times 100\% \\ = \frac{47}{48} \times 100\% = 98\%$$

Persentase kelayakan materi media permainan pos kartu kebugaran adalah 98%. Memungkinkan media layak dan dapat diujicobakan. Selanjutnya, berdasarkan temuan pakar materi media pos kartu kebugaran secara keseluruhan selaras untuk materi kebugaran jasmani pada siswa SMP.

b. Hasil penilaian validasi ahli media

Hasil yang didapatkan yaitu 51, lalu dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$P = fN \times 100\% \\ = \frac{51}{56} \times 100\% = 91\%$$

Persentase kelayakan materi media permainan pos kartu kebugaran adalah 91%, yang membuktikan validitas dan kelayakan media ini untuk diuji. Selain itu, hasil validasi pakar terhadap media pos kartu kebugaran menghasilkan rekomendasi dan kontribusi. Secara khusus, validasi pakar menyimpulkan bahwa media pos kartu kebugaran memuaskan dan dapat digunakan untuk penelitian ini.

c. Hasil penilaian validasi ahli pembelajaran

Hasil validasi ahli pembelajaran diperoleh nilai 40, dengan perhitungan persentase sebagai berikut:

$$P = fN \times 100\% \\ = \frac{40}{44} \times 100\% = 91\%$$

Persentase kelayakan dari ahli pembelajaran materi media permainan pos kartu kebugaran sebesar 91%, sehingga pengembangan ini layak untuk digunakan.

4) Tahap *Implementation*

tahapan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keefektifan pengembangan materi “PKK” pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa SMPN 1 Malang dapat digunakan atau diujicobakan. Jumlah untuk subjek kelompok kecil pada pengembangan materi ini sebanyak 6 siswa mendapatkan poin 209 dengan perhitungan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$
$$= \frac{209}{240} \times 100\% = 87\%$$

Hasil tersebut menyatakan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani komponen kelincahan dan kecepatan berbasis permainan “PKK” efisien untuk meningkatkan pemahaman siswa SMPN 1 Malang.

5) Tahap *Evaluation*

Merupakan tahap terakhir dari pengembangan ini untuk mengetahui produk yang dikembangkan sudah sesuai dengan tujuan yang dicapai dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Strategi evaluasi yang digunakan adalah formatif, yang melibatkan penilaian atau pengukuran produk yang dikembangkan selama tahap proyek berlangsung. Penilaian ini dilakukan melalui validasi ahli media, ahli pembelajaran, ahli materi, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Hasil analisis data yang berkaitan dengan uji validitas produk yang dikembangkan, serta hasil telaah dan penilaian masing-masing subjek, disajikan dalam tabel berikut:

Uji coba	Hasil	Kriteria
Ahli Materi	98%	Sangat Layak
Ahli Media	91%	Sangat Layak
Ahli Pembelajaran	91%	Sangat Layak
Kelompok kecil (6 orang)	87%	Sangat Layak
Kelompok Besar (31 Orang)	84%	Sangat Layak

Tabel 2. Hasil uji validasi

Bahan ajar pengembangan permainan ini merupakan suatu permainan yang berisi tentang pembelajaran materi kebugaran jasmani salah satunya komponen kelincahan dimana terdapat beberapa contoh seperti *zig-zag run*, *shuttle run*, lari halang rintang dan *ladder drill*, pada komponen kecepatan terdapat *sprint*, lari menyamping, lari memindahkan benda, dan lompat tali. Beberapa aspek yang terdapat pada pengembangan permainan tersebut diantaranya ada kartu quiz dimana dalam kartu terdapat soal tentang kebugaran jasmani yang nantinya akan dijawab oleh kelompok, kemudian kartu misi adalah kartu yang berisikan suatu misi yang harus dilakukan oleh kelompok tersebut, contohnya mereka melakukan kegiatan yang ada unsur dari kelincahan dan kecepatan yang harus dilakukan bersama kelompok. Sejalan dengan (Sitorus & Santoso, 2022) bahwa pembelajaran dengan metode permainan sangat menarik siswa dan dapat mengikuti

pembelajaran dengan baik.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan “PKK” Pos Kartu Kebugaran, sudah terlaksana dengan baik.

Pembelajaran sangat bergantung pada peran guru yang aktif dan kreatif. Untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa, seorang guru perlu memiliki kemampuan dalam mengelola kelas, berkreasi, serta memiliki berbagai model pembelajaran yang menarik. Selain itu, guru juga harus dapat merancang dan mengelola kegiatan pembelajaran dengan cara yang efektif dan relevan, agar tujuan pendidikan yang diinginkan dapat tercapai (Muhyi et al., 2023).

Dari hasil penelitian bahwa model pembelajaran berbasis permainan “PKK” (Pos Kartu Kebugaran) menarik sehingga dapat meningkatkan minat siswa khususnya pada materi kebugaran jasmani pada PJOK.

1. Pelaksanaan model pembelajaran permainan Pos Kartu Kebugaran (PKK) menjadi lebih efektif dan menyenangkan.
2. Dari 15 pos yang menggabungkan pos aktivitas dan pos pertanyaan yang telah di desain peneliti sudah memenuhi komponen kebugaran kekuatan dan kelenturan.
3. Hasil dari penelitian pengembangan model pembelajaran permainan pos kartu kebugaran validitas sangat baik dapat dibuktikan dengan hasil seperti di bawah ini :
 - a. Bahan ajar dikembangkan oleh peneliti membuat pembelajaran kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK menjadi lebih menarik. Hasil validasi ahli materi yang diperoleh melalui angket validator mengkonfirmasi hal ini, mendapatkan hasil presentase 98%
 - b. Design yang dikembangkan peneliti dengan membuat media permainan pada pembelajaran kebugaran jasmani menarik, ini dihasilkan setelah validasi oleh ahli media menunjukkan hasil sangat baik, Dengan hasil angket validator design media sebesar 89%, produk dapat digunakan.
 - c. Modul ajar yang dikembangkan oleh peneliti pada pembelajaran kebugaran jasmani layak digunaka, ini dihasilkan setelah validasi oleh ahli pembelajaran menunjukkan hasil sangat baik, Denngan hasil angket validator pembelajaran sebesar 91%, modul ajar dapat digunakan.
 - d. Data uji coba kelompok kecil 6 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Malang menunjukkan bahwa 87% (Baik) dari produk dapat digunakan.
 - e. Dan data uji coba kelompok besar 31 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Malang mencapai 84% dengan kriteria baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian di kelas VIII A SMP Negeri 1 Malang, model pembelajaran permainan pos kartu kebugaran terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. Sebanyak 84% dari 31 siswa memberikan tanggapan positif terhadap model ini melalui angket yang disebar. Namun, efektivitas model ini lebih optimal diterapkan pada kelas dengan jumlah siswa yang lebih sedikit, seperti yang terlihat dari perbedaan hasil antara kelompok kecil dan besar. Peran guru PJOK sangat krusial dalam mengimplementasikan pembelajaran yang kreatif dan efektif guna mencapai tujuan pendidikan. Sebagai rekomendasi, diharapkan model ini dapat meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran kebugaran jasmani, membuat materi lebih menyenangkan, dan perlu dilakukan analisis lebih lanjut oleh peneliti atau guru jika ingin mengembangkan materi ini ke depannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang berkontribusi dan mendukung selama proses penyusunan artikel ini. Apresiasi khusus ditujukan kepada PPG Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Malang atas berbagai dukungan layanan akademik yang telah memfasilitasi penelitian ini dengan baik. Penulis juga menghaturkan penghargaan setinggi-tingginya kepada pembimbing lapangan Bapak Mu'arifin, M.Pd., serta guru pamong Anwar Sanusi, S.Pd., Gr yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan berharga sepanjang proses penulisan artikel. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 1 Malang yang telah mengizinkan dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, penulis mengapresiasi partisipasi siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri 1 Malang yang telah berkontribusi signifikan dalam pengembangan produk serta memberikan pengalaman mengajar yang berharga. Akhir kata, penulis juga berterima kasih kepada pihak-pihak lain yang telah membantu namun tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Biesta, G. (2015). What is Education For? On Good Education, Teacher Judgement, and Educational Professionalism. *European Journal of Education* , 75-87.
- Dean Dudley, J. C. (2017). Critical Considerations for Physical Literacy Policy in Public Health, Recreation, Sport, and Education Agencies Critical Considerations for Physical Literacy Policy in Public Health, Recreation, Sport, and Education Agencies. *National Association for Kinesiology in Higher Education (NAKHE)*, 1-17.
- Hezron Alhim Dos Santos, A. H. (2020). EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia* , 46-52.
- Lestari, D. F. (2020). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR . *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, -12.
- Muhyi, M. U. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka di Tingkat Sekolah Dasar . *Jendela Olahraga*, 212-221.
- Richard Bailey a, K. A. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 1-27.
- Rina Eva Rina Marpaung, S. M. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Circuit Training Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) . *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga* , 14-18.
- S, Z. (15). Filosofi Pendidikan Ki Hadjar Dewantara dan Implementasinya dalam Konsep Merdeka Belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Indonesia*, 15-28.