

Studi Aktivitas Olahraga Mandiri diluar Jam Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya

Muhammad Bagus Firmansyah¹, Bagus Rahmad Wijaya²

^{1,2} Universitas Trunojoyo Madura

firmancs09@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan aktivitas olahraga mandiri yang dilakukan oleh siswa kelas IV SDN Kedung Cowek 1/253 di luar jam pelajaran PJOK serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi mereka. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara semi-terstruktur terhadap 10 siswa yang dipilih secara purposive. Analisis data dilakukan melalui model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kebiasaan berolahraga secara mandiri dengan jenis kegiatan yang beragam, seperti bersepeda, senam di rumah, dan bermain sepak bola. Faktor pendorong utama meliputi dorongan orang tua, inisiatif pribadi, pengaruh teman sebaya, serta pemanfaatan media digital. Aktivitas fisik ini memberikan manfaat baik secara jasmani maupun sosial, meskipun frekuensi dan intensitasnya berbeda antar siswa. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan dari keluarga dan sekolah dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat pada anak sejak usia dasar.

Kata kunci : *aktivitas fisik, motivasi, olahraga mandiri, siswa sekolah dasar*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dari kurikulum dasar dan berkontribusi pada perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Menurut Mulyono dkk. (2022), PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga membangun karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kolaborasi melalui berbagai pendekatan pembelajaran yang efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Luthfi (2021), yang mengatakan bahwa olahraga membangun karakter siswa melalui permainan kelompok kecil yang mendorong sikap atletik dan kerja sama. Selain itu, Himawan (2020) menemukan bahwa menggabungkan karakter pendidikan dengan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sangat efektif untuk meningkatkan dorongan dan keterlibatan siswa secara keseluruhan.

Pembelajaran mandiri adalah bagian penting dari kurikulum merdeka, yang menuntut siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan bertanggung jawab dalam pendidikan mereka, termasuk berolahraga (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022). Pembelajaran mandiri dalam PJOK tidak hanya mendorong siswa untuk berolahraga secara teratur, tetapi juga membantu mereka menjadi lebih mandiri dan memahami pentingnya menjaga kesehatan jasmani. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhyi dkk. (2023), kurikulum ini memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, termasuk menumbuhkan sikap kemandirian siswa dalam berolahraga.

Dengan berolahraga secara mandiri, siswa sekolah dasar dapat membangun kebiasaan sehat dan disiplin sejak dini. Seperti yang ditekankan oleh Ramadani dan Pradana (2019), olahraga mandiri tidak hanya meningkatkan kebugaran seseorang tetapi juga menanamkan rasa tanggung jawab dan disiplin, antara sifat positif lainnya. Namun, ada berbagai alasan siswa untuk berolahraga secara mandiri di luar kelas. Selain itu, banyak faktor yang dapat mempengaruhi interaksi dalam olahraga mandiri, termasuk motivasi batin dan luar. Siswa dapat termotivasi untuk berolahraga karena motivasi pribadi, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayuningrum dkk. (2023), memahami mengapa siswa ingin berpartisipasi dalam kegiatan fisik di sekolah sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

Namun, ada sedikit literatur khususnya untuk siswa kelas IV sekolah dasar—yang membahas secara menyeluruh tentang olahraga mandiri yang dilakukan siswa di luar jam pembelajaran PJOK. Studi deskriptif kualitatif dapat meningkatkan pemahaman kita tentang dorongan, perilaku, dan tantangan siswa saat bermain olahraga secara mandiri. Guru dan pembuat kebijakan dapat membuat program yang lebih baik untuk mendorong siswa berolahraga di luar kelas dengan mengetahui aspek-aspek ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis olahraga mandiri yang dilakukan siswa kelas IV SDN Kedung Cowek 1/253 di luar waktu pembelajaran PJOK dan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas tersebut. Diharapkan penelitian ini akan membantu mengembangkan metode yang dapat

membantu siswa melakukan lebih banyak olahraga secara mandiri. Pada akhirnya, ini akan memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan dan kebugaran umum siswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami kompleksitas proses sosial dan interaksi dalam konteks alami dengan mengumpulkan data non-numerik seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena sosial (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Tempat penelitian ini adalah SDN Kedung Cowek 1/253, Surabaya. Sebanyak 28 siswa dari kelas IV-B adalah subjek penelitian. Dari jumlah tersebut, sepuluh siswa lima laki-laki dan lima Perempuan dipilih secara purposive untuk observasi dan wawancara. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa pengalaman dan perspektif siswa tentang olahraga mandiri beragam (Creswell & Poth, 2018). Sebagaimana disarankan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), metode digunakan dalam pengumpulan data untuk meningkatkan validitas data yaitu

1. Observasi: Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati kebiasaan siswa berolahraga secara mandiri; ini mencakup jenis olahraga, frekuensi, dan konteks pelaksanaannya (Neuman, 2020).
2. Wawancara: Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengetahui motivasi siswa untuk berolahraga secara mandiri, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghalangi mereka untuk melakukannya. Dengan wawancara ini, Anda dapat mengeksplorasi topik apa pun yang muncul selama diskusi (Creswell & Poth, 2018).

Analisis Tiga tahapan utama diambil untuk melakukan analisis data, yang dilakukan menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014).

1. Reduksi data, yang berarti memilih, menyederhanakan, dan mengubah data mentah yang berasal dari temuan dan wawancara ke dalam bentuk yang lebih

terorganisir. Tujuannya adalah untuk mengkonsentrasikan data pada hal-hal yang terkait dengan tujuan penelitian.

2. Penyajian Data (Data Display): Untuk memudahkan pemahaman dan identifikasi pola tertentu, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi, tabel, dan kutipan wawancara (Moleong, 2018).
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Drawing Conclusions and Verification): Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang ditemukan dalam data. Kesimpulan ini kemudian diverifikasi dengan melakukan triangulasi data dan berbicara dengan rekan sejawat untuk memastikan bahwa temuan itu sah dan dapat diandalkan (Saldaña, 2016).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan observasi dan wawancara siswa kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya tentang kebiasaan olahraga mandiri. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (2014), yang terdiri dari tiga fase utama:

a. Reduksi Data

Pada awalnya, peneliti menyaring dan menyederhanakan data yang diperoleh dari observasi dan wawancara terhadap sepuluh siswa. Data menunjukkan bahwa setiap responden memiliki kebiasaan berolahraga secara mandiri, meskipun ada perbedaan dalam jenis olahraga dan frekuensi yang dilakukan. Setiap siswa berolahraga. Ini menunjukkan bahwa siswa pada dasarnya menyadari betapa pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari. Bersepeda dan senam di rumah adalah olahraga rumahan yang paling populer, diikuti oleh sepak bola. Sementara beberapa siswa mengatakan bahwa orang tua mereka mendorong mereka untuk berolahraga, yang lain mengatakan bahwa mereka melakukannya sendiri atau dipengaruhi oleh teman sekelas mereka. Selain itu, beberapa siswa menggunakan media digital untuk membantu mereka berolahraga, seperti video senam untuk anak-anak. Motivasi siswa untuk berolahraga biasanya berasal dari tujuan kesehatan, kesenangan, dan rekreasi.

Karena sebagian besar siswa memiliki ruang terbuka atau dukungan keluarga, tidak banyak tantangan yang dihadapi. Meskipun demikian, siswa masih berbeda dalam keteraturan dan intensitas olahraga.

b. Penyajian Data

Pada tahap penyajian data, peneliti menyajikan informasi dalam bentuk cerita, tabel, dan kutipan langsung dari siswa. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran pengalaman siswa yang asli dan nyata. Berikut adalah beberapa kutipan yang dibuat oleh siswa:

Tabel 1. Kutipan Pengalaman Siswa

Nama	Kutipan
Arjuna (siswa laki-laki)	Saya suka bersepeda keliling kompleks setiap sore. Kadang-kadang diajak ayah saya juga, jadi semangat terus.
Alifia (siswa perempuan)	Saya senam pagi dengan ibu saya. Ada video di TV yang saya ikuti. Gerakannya seru dan bikin badan enak.
Atthar (siswa laki-laki)	Saya main bola di lapangan dekat rumah dengan teman-teman. Biasanya hari Sabtu sore.
Assyafa (siswa perempuan)	Setiap Minggu pagi, saya senam di rumah pakai HP. Habis itu, saya kadang-kadang jalan kaki bersama kakak saya.
Bimantara (siswa laki-laki)	Saya biasanya bersepeda bersama adik tiap sore setelah mandi.
Ibrohim (siswa laki-laki)	Saya main bola di jalan depan rumah. Banyak teman saya yang suka main, jadi tiap minggu pasti ada.
Fayyaza (siswa perempuan)	Saya olahraga sendiri di rumah, kadang-kadang push-up, kadang-kadang ikut senam anak-anak. Kalau enggak gerak, rasanya cepat capek.
Dinda (siswa perempuan)	Mama saya selalu ingetin saya untuk bergerak, jadi saya biasa bersepeda atau stretching di rumah.

Maheswari (siswa perempuan)	Saya suka senam pakai musik. Ada aplikasi di HP mama. Biasanya seminggu dua kali.
Farrel (siswa laki-laki)	Saya dan papa suka bersepeda pagi-pagi sebelum sekolah. Cuma 15 menit, tapi badan jadi segar.

Setiap siswa memiliki olahraga mereka sendiri, menurut observasi dan hasil wawancara. Jenis olahraga dan frekuensi pelaksanaannya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Observasi Jenis dan Frekuensi Olahraga

Jenis olahraga	Jumlah siswa	Frekuensi per minggu
Bersepeda	5	2 – 3 kali
Senam	4	1 – 3 kali
Sepak bola	3	1 – 2 kali
Jalan kaki/ stretching	2	1 – 2 kali

2. Pembahasan

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang penting bagi semua kalangan, terutama bagi anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan ketahanan tubuh, tetapi juga berdampak positif terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak. Hidayat (2020) menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi, mengurangi stres, dan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Selain itu, anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kebiasaan hidup sehat hingga dewasa, sehingga penting bagi sekolah dan keluarga untuk menanamkan kebiasaan ini sejak dini. Dalam konteks pendidikan dasar, olahraga menjadi sarana penting untuk

menyalurkan energi anak, melatih kerja sama dalam kelompok, serta mengenalkan nilai-nilai kedisiplinan dan sportivitas.

Mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai positif terhadap aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Melalui kegiatan PJOK, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan motorik dan permainan olahraga, tetapi juga diberi pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh, pola makan seimbang, serta istirahat yang cukup. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan jasmani, meningkatkan kebugaran, serta menanamkan nilai-nilai moral dan sosial seperti kejujuran, kerja sama, dan sportivitas. Guru PJOK memiliki peran penting sebagai fasilitator dan motivator yang dapat mendorong siswa untuk melanjutkan aktivitas fisik secara mandiri di luar sekolah. Apabila pembelajaran PJOK dikemas secara menyenangkan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, maka kemungkinan besar siswa akan terdorong untuk menerapkan gaya hidup aktif secara konsisten.

Olahraga mandiri adalah kegiatan olahraga yang dilakukan atas kesadaran pribadi, tanpa adanya kewajiban atau pengawasan langsung dari guru atau sekolah. Kegiatan ini biasanya berlangsung di luar jam pelajaran PJOK dan dilakukan berdasarkan inisiatif siswa sendiri atau dorongan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya. Prasetyo (2021) menyebutkan bahwa olahraga mandiri memiliki ciri khas berupa fleksibilitas dalam waktu, tempat, dan jenis kegiatan yang dipilih, sehingga anak lebih bebas menentukan aktivitas fisik sesuai minat dan kemampuannya. Misalnya, beberapa anak lebih senang bersepeda di sekitar rumah, sementara yang lain lebih menyukai senam di dalam rumah menggunakan panduan dari media digital. Kelebihan dari olahraga mandiri adalah adanya otonomi yang tinggi bagi anak dalam mengelola waktu dan pilihannya, yang secara tidak langsung mendorong terbentuknya tanggung jawab dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri.

Berbagai faktor dapat memengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga mandiri. Sugiarto dan Mulyani (2020) mengidentifikasi beberapa faktor

utama, yaitu minat dan motivasi pribadi, pengaruh keluarga, lingkungan tempat tinggal, ketersediaan fasilitas olahraga, serta akses terhadap media digital. Anak yang memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik cenderung lebih aktif mencari kesempatan untuk berolahraga meskipun tidak ada paksaan dari pihak luar. Dukungan dari keluarga, terutama orang tua, juga sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan olahraga anak, baik dalam bentuk penyediaan alat olahraga, ajakan berolahraga bersama, maupun pemberian contoh nyata. Selain itu, kemudahan akses ke media digital seperti video olahraga anak di YouTube memungkinkan siswa untuk meniru gerakan olahraga dengan panduan visual yang menarik dan sesuai usia. Lingkungan yang aman dan tersedia ruang publik juga menjadi faktor penting yang mendukung keberlanjutan aktivitas olahraga mandiri.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu seperti Dani Alfa Sumitra (2023) yang berjudul "Implementasi Kurikulum Belajar Mandiri Mata Pelajaran PJOK di Sekolah Dasar Kabupaten Beringin" berdasarkan hasil penelitian tersebut, Kurikulum Merdeka mampu memberikan keleluasaan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara lebih bebas dan menyenangkan. Kebebasan ini menciptakan kondisi yang lebih fleksibel dan relevan dengan kebutuhan siswa, sehingga meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan PJOK. Peneliti juga menyarankan agar guru lebih memahami tahapan implementasi kurikulum dan siswa lebih aktif mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan PJOK.

Sementara itu, penelitian oleh Bara Wahyu Ramadhan dan Gatot Darmawan (2019) dalam jurnal Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan meneliti efektivitas dua metode pembelajaran, yaitu Mandiri Berstruktur dan Resiprokal, terhadap hasil belajar servis pendek bulu tangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang mendorong kemandirian siswa, terutama ketika dipadukan dengan kerja sama dan umpan balik seperti dalam metode resiprokal, mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan. Penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan belajar mandiri yang terstruktur dalam

kegiatan PJOK karena terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak dan hasil belajar siswa.

Selanjutnya, Farid M. Alhumary dkk (2023) dalam penelitiannya yang berjudul "Penerapan Pembelajaran PJOK Berbasis Belajar Mandiri di Tingkat Sekolah Dasar di Kota Binjai", juga menemukan bahwa Kurikulum Merdeka Belajar mampu mendukung pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan fleksibel. Kurikulum ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi aktivitas fisik secara bebas sesuai minat, sehingga meningkatkan motivasi mereka dalam berolahraga. Penelitian ini menyarankan agar siswa lebih terbuka dalam mengikuti seluruh kegiatan PJOK, dan peneliti lain dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk penelitian lanjutan.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari observasi dan wawancara di siswa kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa setiap siswa yang terlibat dalam penelitian memiliki kebiasaan berolahraga secara mandiri. Ini menunjukkan bahwa siswa sudah mulai menyadari pentingnya berolahraga di luar kelas, meskipun jenis olahraga dan frekuensi pelaksanaannya berbeda-beda. Mereka menunjukkan kesadaran ini dengan sering berolahraga, baik secara individual maupun bersama teman atau keluarga. Siswa melakukan berbagai jenis olahraga dan banyak dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti ketersediaan fasilitas, dukungan keluarga, minat pribadi, dan kemudahan akses ke media digital. Sebagian besar siswa memilih olahraga seperti bersepeda karena murah, dapat dilakukan di sekitar rumah, dan menyenangkan untuk dilakukan, terutama bersama keluarga. Bersepeda juga melatih otot kaki dan menjaga stamina.

Sementara itu, siswa perempuan mulai menyukai senam di rumah. Kebanyakan orang menggunakan video senam dari YouTube atau aplikasi digital lainnya yang menawarkan instruksi gerakan yang tepat untuk usia anak-anak untuk melakukan kegiatan ini. Dalam hal ini, penggunaan media digital menunjukkan bahwa teknologi dapat bermanfaat untuk mendorong pola hidup sehat. Selain itu, senam dapat dilakukan di dalam rumah tanpa memerlukan

banyak ruang, jadi cocok dilakukan ketika cuaca tidak cocok untuk beraktivitas di luar ruangan.

Siswa laki-laki sangat menyukai sepak bola, terutama karena dapat dimainkan secara kolektif dalam kelompok. Bermain sepak bola tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik seperti koordinasi tubuh dan ketangkasan, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama tim, dan semangat tim. Fakta bahwa sepak bola biasanya dimainkan di lapangan terbuka atau jalanan yang cukup luas menunjukkan bahwa ruang publik sangat baik untuk olahraga anak-anak. Kegiatan olahraga mandiri siswa kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 secara keseluruhan dinilai baik. Namun, sekolah, guru PJOK, dan orang tua harus lebih aktif mendukung kebiasaan ini dengan instruksi, contoh, dan sarana yang memadai. Strategi ini memungkinkan siswa untuk secara konsisten dan menyenangkan menyertakan olahraga dalam gaya hidup sehat mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 memiliki kebiasaan berolahraga secara mandiri di luar jam pelajaran PJOK, yang mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun jenis dan frekuensi olahraga yang dilakukan bervariasi, sebagian besar siswa secara aktif memilih kegiatan yang sesuai dengan minat, kondisi lingkungan, dan dukungan yang tersedia. Temuan ini menegaskan bahwa teknologi, lingkungan sosial, serta peran keluarga dan sekolah sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan olahraga mandiri anak. Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan berkelanjutan dari guru PJOK dan orang tua untuk menyediakan motivasi, fasilitas, serta teladan yang dapat memperkuat kebiasaan positif ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat anak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas IV-B SDN Kedung Cowek 1/253 memiliki kebiasaan melakukan aktivitas olahraga secara mandiri di luar jam pelajaran PJOK, dengan variasi jenis olahraga seperti bersepeda, senam di rumah menggunakan panduan media digital, serta bermain sepak bola bersama teman. Kebiasaan ini tidak terbentuk secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor

penting, seperti dukungan dan dorongan dari orang tua, motivasi pribadi, pengaruh lingkungan sosial terutama teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap media digital yang menyediakan panduan gerakan olahraga sesuai usia anak. Meskipun terdapat perbedaan dalam frekuensi, durasi, dan jenis olahraga yang dilakukan, seluruh siswa menunjukkan kesadaran yang sama akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga. Fakta ini menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat sudah mulai tumbuh sejak dini. Oleh karena itu, sangat penting bagi keluarga, guru PJOK, dan pihak sekolah untuk terus mendukung dan memfasilitasi aktivitas olahraga mandiri agar menjadi bagian dari gaya hidup aktif anak-anak yang berkelanjutan.

Referensi

- Alhumary, F. M., Isnandar, M., Butarbutar, V. I., & Sari, W. F. (2023). Penerapan Pembelajaran PJOK berbasis Belajar Mandiri di Tingkat Sekolah Dasar di Kota Binjai. *Indeks Sports Journal*.
- Ayuningrum, F., Utami, N. S., Broto, D. P., & Muktiani, N. R. (2023). Motivasi Peserta Didik Beraktifitas Fisik di Sekolah. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(2).
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hidayat, A. (2020). *Manfaat Olahraga untuk Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Himawan, A. (2020). Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45–56.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Kurikulum Merdeka: Panduan Pembelajaran Mandiri*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Luthfi, N. (2021). *Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Membangun Karakter Siswa SD Negeri 2 Candi Rejo*. Skripsi, Universitas Lampung.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muhyi, M., dkk. (2023). Strategi Efektivitas Pembelajaran AKTIF dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(1), 12–20.

Jurnal Kesehatan dan Olahraga

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

ISSN 2599-0128

Mulyono, M., Lubis, P. H. M., & Kurnia, M. (2022). Studi Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Patra Mandiri 01 Palembang. *Jurnal Olahraga dan Manajemen*, 2(2), 119–125.

Neuman, W. L. (2020). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (8th ed.). Pearson Education.

Prasetyo, B. (2021). *Olahraga Mandiri Anak: Gaya Hidup Sehat Sejak Dini*. Yogyakarta: Media Edukasi.

Ramadani, R., & Pradana, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Olahraga Mandiri terhadap Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3), 102–110.

Ramadhan, B. W., & Darmawan, G. (2019). Penerapan Metode Pembelajaran Mandiri Berstruktur dan Metode Resiprokal terhadap Hasil Belajar Servis Pendek Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 379–383

Saldaña, J. (2016). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (3rd ed.). SAGE Publications.

Sugiarto, T., & Mulyani, E. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 45–52.

Sumitra, D. A. (2023). Implementasi Kurikulum Belajar Mandiri Mata Pelajaran PJOK di Sekolah Dasar Kabupaten Beringin. *SIBATIK Journal*, 2(7).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.