

---

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR DENGAN METODE BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA SD KARTIKA XXI MAKASSAR**

**Ilham Djohar\*<sup>1</sup>, Agus Ismail<sup>2</sup>, Ferawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

**Correspondence\*** <sup>1</sup>E-mail: [illankdj@gmail.com](mailto:illankdj@gmail.com),

<sup>2</sup>E-mail: [aguspompo57@unimerz.ac.id](mailto:aguspompo57@unimerz.ac.id), <sup>3</sup>E-mail: [fera.watisyam2017@unimerz.ac.id](mailto:fera.watisyam2017@unimerz.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) pada siswa SD Kartika Hasanuddin Makassar melalui penerapan metode pembelajaran berbasis permainan. Subjek penelitian terdiri dari 16 siswa. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Pada Siklus I, tingkat ketuntasan belajar siswa baru mencapai 54%, dengan kendala pada keseimbangan, ritme gerakan, serta kesulitan memahami instruksi. Melalui perbaikan pada Siklus II, berupa penggunaan penanda visual, bimbingan intensif, variasi permainan model stasiun, serta umpan balik individual, tingkat ketuntasan belajar siswa meningkat signifikan hingga mencapai 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode berbasis permainan tidak hanya efektif dalam mengoptimalkan keterampilan psikomotorik, tetapi juga meningkatkan ranah afektif (kerjasama, disiplin, kepercayaan diri) dan kognitif (pemahaman konsep gerak). Penelitian ini merekomendasikan penerapan metode serupa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, Gerak Dasar Lokomotor, Metode Berbasis Permainan

---

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani sebagai komponen Pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh hanya kalangan. Namun, dalam pelaksanaan Pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional, yaitu pembelajaran dengan guru yang menjadi peran utama dan siswa hanya mengikuti segala yang diinstruksikan guru. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa.



Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh guru pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani ialah mengembangkan keterampilan gerak. Dengan berkembangnya berbagai macam karakteristik jasmani, dan kematangan anak, maka berkembang juga ungkapan anak dalam membentuk keterampilan geraknya. Sebagian besar dari perilaku manusia atau perbuatan manusia adalah dipelajari atau diajarkan.

Manusia mempunyai masa belajar yang panjang. Salah satu faktor penentu untuk mempelajari perbuatan itu adalah faktor perkembangan anak dan kematangannya. Faktor kemandirian ini membatasi jenis keterampilan dan jumlah jenis keterampilan. Perluasan dan penguasaan keterampilan gerak sama tergantung pada derajat kemajuan perkembangan anak disamping peran dari lingkungan.

Dalam menentukan pembelajaran gerak lokomotor dengan tepat, maka guru harus memilih bahan ajar dengan tepat, mengetahui perkembangan anak didik, mengetahui karakteristik gerakan anak pada setiap tahap perkembangan. Ketetapan menentukan metode mengajar, penguasaan tahap pertumbuhan, perkembangan motorik anak, merupakan kunci suksesnya pembelajaran pendidikan jasmani.

Anak dalam bermain akan menemukan berbagai pengalaman baru, dengan kata lain anak bermain sambil belajar. Sehingga aktifitas bermain bagi anak telah merupakan modal dasar menunjang pendidikan jasmani mencapai tingkat yang optimal. Peneliti berusaha mencari metode yang tepat yang sesuai dengan karakteristik siswa dan dapat mengembangkan hasil kemampuan siswa lebih maksimal khususnya dalam pencapaian hasil belajar disegala aspek, dalam pendidikan jasmani ada 3 aspek yang menjadi penilaian dan tujuan dari pendidikan jasmani yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Agus Ismail, 2024).

Aspek penilaian pendidikan jasmani ini merupakan hasil belajar didapat siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Bagaimana membuat gerakan dengan benar dan sempurna dengan penanaman nilai pendidikan merupakan tugas guru pendidikan jasmani. namun, tidak semua siswa dapat melakukan sesuai dengan apa yang diinginkan. Kesalahan melakukan gerakan dan dilakukan terus menerus dapat mendapat otomatisasi gerak dan akhirnya sulit untuk melakukan gerakan yang benar. Pemecahan masalah ini salah satunya dengan menerapkan metode mengajar yang tepat yang dapat memotivasi siswa dan meningkatkan kemampuan siswa.

Permasalahan ini mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan metode mengajar bermain dengan alat. Metode mengajar bermain dengan alat yang peneliti pilih untuk melaksanakan penelitian ini dikarenakan ingin mengaplikasikan metode mengajar bermain ini untuk



pembelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan peran siswa aktif dalam pembelajaran. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Janwar, M., & Suhardianto, S. (2025).

Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara menyampaikan harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara menyampaikan harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh guru yang mengajar pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Guru pendidikan jasmani harus dapat melaksanakan pembelajaran efektif dan mampu membuat siswa mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya. Dengan metode berbasis permainan ini dapat memberikan informasi kepada semua guru disekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode berbasis permainan. Janwar, M. (2019).

## **METODE**

Penelitian deskriptif adalah peneliti menggambarkan pada kegiatan tertentu (penelitian) yang difokuskan pada sebuah obyek tertentu dengan jelas dan sistematis. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Tarlina & Porja Daryanto, 2022).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah bentuk penelitian praktis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui proses perbaikan yang berkesinambungan. PTK dilakukan dalam konteks kelas dengan melibatkan guru sebagai peneliti yang berperan langsung dalam merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran. Fokus utama PTK adalah memperbaiki proses pembelajaran, meningkatkan keterlibatan siswa, dan mendorong pencapaian hasil belajar yang lebih baik (Aminuddin et al., 2022).

PTK adalah singkatan dari Penelitian Tindakan Kelas, yang merujuk pada sebuah pendekatan penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas untuk memecahkan masalah atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran. PTK biasanya dilakukan oleh guru dalam upaya untuk memperbaiki metode pengajaran, mengidentifikasi permasalahan yang ada dalam proses belajar mengajar, dan mencari solusi yang lebih efektif. Pada dasarnya, PTK melibatkan siklus yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Langkah-langkah ini diulang dalam beberapa siklus untuk memastikan perbaikan berkelanjutan. Dengan melakukan PTK, guru dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam praktik pembelajaran mereka, serta melakukan penyesuaian untuk meningkatkan kualitas pendidikan (Pahleviannur et al., 2022).

Ciri khas PTK adalah siklus berulang yang mencakup empat tahap utama: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Tahapan ini memungkinkan



guru untuk mengidentifikasi permasalahan secara mendalam, mencoba solusi berbasis tindakan langsung di kelas, dan mengevaluasi keberhasilan solusi tersebut. Siklus ini dilakukan secara terus-menerus hingga perbaikan yang diinginkan tercapai.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu sebuah pendekatan penelitian yang dilakukan dalam konteks pembelajaran di kelas untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran. PTK bertujuan untuk memberikan solusi praktis terhadap permasalahan yang dihadapi guru dan peserta didik selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, sekaligus mendorong inovasi dalam metode pengajaran. Penelitian ini menitikberatkan pada upaya penyempurnaan atau peningkatan praksis pembelajaran melalui siklus yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Kurnia Rusli, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) siswa SD Kartika Hasanuddin Makassar melalui metode mengajar berbasis permainan dengan alat. Penelitian dilaksanakan pada 16 siswa dan dilakukan dalam dua siklus tindakan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

#### 1. Hasil Siklus I

Pada siklus I, peneliti melaksanakan pembelajaran gerak dasar lokomotor menggunakan metode mengajar berbasis permainan. Proses pembelajaran dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan fokus pada peningkatan keterampilan jalan, lari, dan lompat. Setelah siklus I selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur hasil belajar siswa.

**Tabel 1.** Siklus I

<b>FREKUENSI</b>	<b>KATEGORI</b>	<b>PERSENTASE</b>
7 siswa	Tuntas	54%
9 siswa	Tidak Tuntas	69%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari total 16 siswa, hanya 7 siswa (54%) yang mencapai ketuntasan, sedangkan 9 siswa (69%) masih belum mencapai nilai KKM. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar pada siklus I belum mencapai target klasikal yang diharapkan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus berikutnya.





**Gambar 1.** Diagram Batang Siklus I

Diagram di atas menggambarkan ketuntasan hasil belajar pada siklus I, di mana siswa yang tuntas hanya sedikit lebih dari setengah total siswa. Kondisi ini menjadi dasar perbaikan pada siklus II agar persentase ketuntasan dapat meningkat.

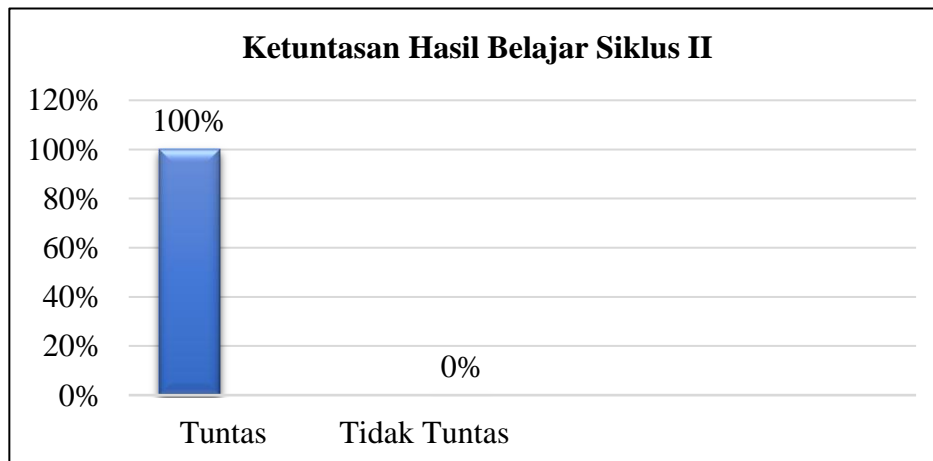
## 2. Hasil Siklus II

Pada siklus II, pembelajaran gerak dasar lokomotor kembali dilaksanakan dengan perbaikan strategi dari hasil refleksi pada siklus I. Peneliti memberikan variasi metode pembelajaran, bimbingan yang lebih intensif, dan umpan balik secara individual kepada siswa. Siklus ini juga dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan fokus yang sama, yaitu peningkatan keterampilan jalan, lari, dan lompat. Setelah pelaksanaan, dilakukan evaluasi kembali untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa.

**Tabel 2.** Siklus II

<b>FREKUENSI</b>	<b>KATEGORI</b>	<b>PERSENTASE</b>
16 siswa	Tuntas	100%
0 siswa	Tidak Tuntas	0%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa seluruh siswa (100%) telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus II. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan dengan siklus I. Dengan pencapaian tersebut, indikator keberhasilan penelitian telah tercapai sehingga tidak diperlukan siklus tambahan.



**Gambar 2.** Diagram Batang Siklus II

Diagram di atas memperlihatkan keberhasilan pembelajaran pada siklus II, di mana seluruh siswa telah mencapai kategori tuntas dengan persentase 100%. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori tidak tuntas. Hal ini membuktikan bahwa perbaikan strategi pembelajaran pada siklus II berjalan efektif. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa metode mengajar berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta keterampilan gerak dasar lokomotor siswa secara optimal. Dengan capaian ini, pembelajaran dinyatakan berhasil memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan dan menjadi acuan untuk penerapan pembelajaran serupa di masa mendatang.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilaksanakan dalam dua siklus menunjukkan bahwa metode mengajar berbasis permainan mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) pada siswa SD Kartika Hasanuddin Makassar. Seluruh rangkaian tindakan dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK sebagai kolaborator, sehingga proses pembelajaran dapat diamati secara langsung dan refleksi perbaikan dapat dilakukan segera setelah setiap siklus berakhir. Pola kolaborasi ini sejalan dengan hakikat Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menekankan perbaikan berkelanjutan melalui siklus perencanaan, Tindakan, observasi, refleksi.

Pada Siklus I, pembelajaran difokuskan pada pengenalan pola gerak lokomotor dasar. Tahap ini efektif untuk membangkitkan minat dan mengenalkan bentuk gerak, namun hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar baru mencapai 54%. Catatan observasi kolaborator mengungkap beberapa kelemahan: keseimbangan saat berjalan masih kurang stabil, ritme langkah lari belum terkoordinasi, teknik tolakan dan pendaratan lompat lemah, dan sebagian siswa masih bingung mengikuti instruksi lisan yang panjang. Temuan ini menjadi bahan utama refleksi akhir Siklus I.

Berdasarkan refleksi tersebut, dilakukan penguatan tindakan pada Siklus II. Perbaikan yang diterapkan meliputi: (1) instruksi dipersingkat dan dilengkapi penanda visual berwarna untuk membedakan lintasan jalan, lari, dan zona

lompat; (2) guru memberikan bimbingan teknik lebih dekat dan spesifik kepada siswa yang mengalami kesulitan; (3) kegiatan diorganisasi ke dalam permainan stasiun/pos sehingga frekuensi pengulangan gerak meningkat dan antrean berkurang; (4) siswa diminta saling mengingatkan posisi tubuh teman sebagai bentuk tutor sebaya sederhana. Variasi dan struktur baru ini memberi pengalaman bergerak yang lebih jelas, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak sekolah dasar yang membutuhkan banyak aktivitas fisik dan rangsangan visual.

Dampak perbaikan tampak jelas pada Siklus II. Siswa lebih cepat memahami arah gerak karena bantuan kode warna. Langkah jalan menjadi lebih stabil; hanya sedikit siswa yang keluar garis. Ritme lari dan ayunan lengan terlihat lebih sinkron. Pada aktivitas lompat, tolakan dan pendaratan mulai terkontrol—lutut menekuk dan lengan digunakan untuk menjaga keseimbangan. Interaksi sosial meningkat: siswa saling menyemangati dan mengingatkan kesalahan teknik sederhana. Evaluasi akhir menunjukkan seluruh 16 siswa (100%) mencapai ketuntasan, sehingga indikator keberhasilan penelitian terpenuhi dan tindakan dihentikan pada siklus ini.

Peningkatan hasil tidak hanya terlihat pada skor keterampilan (ranah psikomotorik), tetapi juga pada ranah afektif (kerjasama, disiplin mengikuti giliran, keberanian mencoba) dan kognitif (memahami instruksi, mengenali zona gerak, mengetahui urutan awalan–pelaksanaan–akhiran). Hal ini konsisten dengan tujuan pembelajaran jasmani di sekolah dasar yang tidak semata-mata menekankan performa gerak, melainkan perkembangan menyeluruh peserta didik—kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagaimana telah dibahas dalam landasan teori pada Bab II.

Secara lebih luas, temuan penelitian ini mendukung prinsip penyelenggaraan pendidikan yang menuntut proses belajar aktif, terencana, dan memfasilitasi pengembangan potensi siswa secara optimal. Pemilihan metode, model, dan media pembelajaran yang tepat menjadi kunci terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan produktif. Dalam konteks gerak lokomotor dasar, penggunaan alat sederhana (kardus, cone, pita warna, bola kecil) ternyata cukup efektif membantu siswa memahami ruang gerak, titik tolakan, dan arah perpindahan tubuh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode mengajar berbasis permainan dengan alat sederhana terbukti efektif meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor pada siswa SD Kartika Hasanuddin. Lonjakan ketuntasan dari 54% pada Siklus I menjadi 100% pada Siklus II memperkuat penerimaan hipotesis tindakan. Pendekatan ini layak direkomendasikan bagi guru PJOK di tingkat sekolah dasar, dengan penyesuaian jumlah alat, luas lapangan, dan durasi aktivitas sesuai kondisi sekolah.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa metode mengajar berbasis permainan dengan



alat terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) siswa SD Kartika Hasanuddin Makassar. Pada Siklus I, tingkat ketuntasan belajar siswa baru mencapai 54% dengan beberapa kendala, seperti kurangnya keseimbangan, ritme gerakan yang belum stabil, dan kesulitan memahami instruksi. Melalui refleksi, dilakukan perbaikan pada Siklus II dengan modifikasi strategi pembelajaran, penggunaan penanda visual, bimbingan intensif, dan pendekatan permainan stasiun. Hasilnya, pada Siklus II seluruh siswa (100%) berhasil mencapai ketuntasan belajar. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada aspek psikomotorik, tetapi juga mencakup ranah afektif (kerjasama, disiplin, kepercayaan diri) serta kognitif (pemahaman konsep gerak). Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode berbasis permainan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta mengoptimalkan keterampilan dasar yang diajarkan.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Guru PJOK: Disarankan untuk mengadopsi metode berbasis permainan dalam pembelajaran gerak dasar, karena dapat memotivasi siswa dan meningkatkan partisipasi aktif. Guru juga perlu memperhatikan penggunaan alat bantu sederhana yang mendukung pemahaman gerak.
2. Bagi Sekolah: Perlu menyediakan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran jasmani, seperti ruang terbuka, alat bantu visual, dan media permainan sederhana, agar kegiatan pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian serupa dapat dikembangkan dengan variasi metode atau model pembelajaran lain, misalnya dengan menggabungkan unsur teknologi pembelajaran atau pendekatan kolaboratif untuk memperluas dampak pada ranah keterampilan lain.
4. Bagi Siswa: Diharapkan terus berlatih secara mandiri di luar jam pelajaran untuk mempertahankan keterampilan dasar yang telah dicapai, serta membangun kebiasaan berolahraga untuk mendukung kebugaran fisik secara berkelanjutan.

Dengan penerapan metode yang tepat dan dukungan sarana yang memadai, pembelajaran jasmani di tingkat sekolah dasar dapat lebih bermakna, efektif, dan menyenangkan bagi seluruh peserta didik.

Dari paparan mengenai pendekatan dan metode pendidikan Islam dalam perspektif Filsafat Pendidikan Islam di atas, dapat dikemukakan beberapa hal, yaitu: Pertama, pendekatan dan metode merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan Islam.

Sebaik apapun materi ajar yang telah disiapkan atau direncanakan, tanpa pendekatan dan metode yang baik dan tepat, maka proses pembelajaran itu bisa menuai kegagalan dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, kemampuan pendidik dalam memilih dan menerapkan pendekatan dan metode sangat menentukan. Kedua, begitu pentingnya pendekatan dan metode dalam pendidikan, maka pendidik dituntut profesionalitasnya dalam mengembangkan



pendekatan dan metode tersebut. Pendidik harus mengetahui keunggulan dan kelemahan dari masing-masing pendekatan dan metode yang akan digunakan serta menentukan pilihan yang paling tepat sehingga peserta didik lebih aktif dan kritis dalam proses pembelajaran. Dan yang paling terpenting adalah dengan pendekatan dan metode itu, peserta didik sampai kepada tujuan yang diinginkan.

### **Saran**

Bagi pembaca makalah ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dari pada pengetahuan kebenaran dalam justifikasi. penulis menyadari dalam makalah ini tentunya banyak kekurangan dari segi pembahasan maupun penulisan. Oleh itu kritik dan saran yang membangun tentu akan membantu penulis untuk memaksimalkan penulisan makalah selanjutnya.

### **REFERENSI**

- Adi Suriatno Dan Rusdiana Yusuf. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (Jontak)* E-Issn 2722-3116, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.36312/jontak.v1i2.233>
- Agus Ismail. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII A Smpn 1 Bangkala Barat *Efforts To Improve Passing Learning Outcomes Through The Stad Tipe Kooperatif Learning Method In. Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2, 176–180.
- Aminuddin, & Agus, I. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Metode Bermain Secara Berpasangan Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 01 Mehalaan Kabupaten Mamasa *Efforts To Improve Learning Outcomes In Passing Volleyball Through The Pair Playing Method For Cla.* 4(2), 104–116.
- Aminuddin, Farid, A., Ferawati, & Rusli, K. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Model Sirkuit Pada Siswa Kelas VIII Mts Muhammadiyah *Improving Football Learning Outcomes In Pjok Learning Through Circuit Model In Students Of Class VIII Mts Muhammadiyah Mandalle Kab. Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 50–57.
- Daulay, D. E., & Priono, J. (2023). Manfaat Olahraga Jalan Kaki Di Jalan Tanjakan. *All Fields Of Science Journal Liaison Academia And Society*, 3(2), 221–228. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v3i2.596>
- Ferawati, & Rusli, K. (2019). Gymnastic Activity Cards Terhadap Motor Ability Siswa Sdn Kompleks Ikip 1 Makassar. *Scientia Prosiding Abdimas & Penelitian Seminar Nasional Silatnas 1*.



- Festiawan, R. (2020). Belajar Dan Pendekatan Pembelajaran. Universitas Jenderal Soedirman, 1–17.
- Handayani, S. L., & Rukmana, D. (2020). Peningkatan Kemampuan Menulis Karya Ilmiah Guru Melalui Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Sd. *Publikasi Pendidikan*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.26858/publikan.v10i1.9752>
- Hasmara, P. S., & Dwi, C. D. N. (2022). Perbedaan Minat Belajar Siswa Mata Pelajaran Pjok Saat Pembelajaran Daring Dan Luring. *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 16–24.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pjok. *Patria Educational Journal (Pej)*, 1(1), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Janwar, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah melalui Metode Pembelajaran Passing Berpasangan dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas X IIS2 SMA Negeri 19 Makassar. *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Alat Peraga Pada Mata Pelajaran IPA Kelas IV SDN Nomor 14 Simbolon Purba*, 8(2).
- Janwar, M., & Suhardianto, S. (2025). Implementasi Pembelajaran Penjas Adaptif Berbasis Permainan pada Siswa SLB Taruna Bunga Bangsa Makassar. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 127-133
- Kristiawan, S. M., & Adiputra, I. N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Lapangan Renon, Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(5), 1–6.
- Kurnia Rusli. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Model Sirkuit Pada Siswa Kelas Viii Mts Muhammadiyah Improving Football Learning Outcomes In Pjok Learning Through Circuit Model In Students Of Class Viii Mts Muhammadiyah Mandalle Kab. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 50–57.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Kurikulum 2013 Pada Kelas Xi Sma. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Nuradila, M. B. F. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dan Deep Breathing Terhadap Akurasi Memanah Siswa Ekstrakurikuler Di Kabupaten Sleman Ditinjau Dari Daya Tahan Paru Jantung. In *Tesis (Vol. 33, Issue 1)*.
- Pahleviannur, M. R., Mudrikah, S., Mulyono, H., Bano, V. O., Rizqi, M., Syahrul, M., Latif, N., Prihastari, E. B., Aini, K., & Others. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas (Cetakan Pe). Pradina Pustaka*. <https://books.google.co.id/books?id=2iaieaaaqbaj>



- Rahmawati, S. (2023). Etos Kerja Guru Dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 34(2), 145–142.
- Rejeki, H. S., & Gunawan, G. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 218–232. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1655>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12169](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169)
- Tarlina, & Porja Daryanto, Z. (2022). Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Media Audiovisual. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 2(2), 97–103. <https://doi.org/10.52188/ljpeess.v2i2.287>
- Yuliana, C., Putra, I. M., Wulandari, T., Al-Ihsan, M. I., & Prasetyo, O. D. (2024). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smpn 7 Muara Bungo. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 8(1), 159–168. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10218>

