

**RESPONS GURU NON-PJOK TERHADAP PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH****Mochammad Haris\*, Ali Maksum**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

\*mochammad.19054@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang dominan membutuhkan aktivitas fisik. Pasca kegiatan pembelajaran, siswa membutuhkan waktu pulih asal yang berpotensi mengganggu kesiapan siswa mengikuti pembelajaran berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana respons guru non PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah. Penelitian ini bersifat deskriptif dan sebagai responden adalah 60 guru non PJOK di SMA Negeri 12 Surabaya, terdiri dari 33% pria dan 67% wanita dengan rentang usia 24-60 tahun. Mereka terdiri dari 30 guru yang jam pelajarannya beriringan dan 30 guru yang tidak beriringan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket respons guru non-PJOK. Responden diminta memberikan penilaian terkait aspek-aspek dalam pembelajaran. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons guru non PJOK terhadap pembelajaran pendidikan jasmani sebesar 6,63 dari skala 1-10. Respons positif diberikan pada aspek manfaat dan aspek kegembiraan. Guru non-PJOK yang pembelajarannya beriringan dengan pembelajaran pendidikan jasmani juga memberikan respons yang positif, kecuali pada aspek resiko cedera dan waktu pembelajaran. Uji perbedaan respons antara guru yang suka olahraga dan tidak suka olahraga menghasilkan nilai t sebesar 1,24 pada signifikansi  $0,220 > 0,05$ . Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa guru non PJOK memiliki respons yang positif terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara mereka yang menyukai olahraga dan tidak suka olahraga.

**Kata Kunci:** respons guru; proses pembelajaran; pendidikan jasmani**Abstract**

Physical Education, Sports and Health (PJOK) is a dominant learning that requires physical activity. After learning activities, students need original recovery time which has the potential to interfere with students' readiness to take part in the next lesson. This study aims to find out how non-PJOK teachers respond to physical education learning at school. This research is a descriptive type and the respondents are 60 non-PJOK teachers at SMA Negeri 12 Surabaya, consisting of 33% male and 67% female with an age range of 24-60 years. They consist of 30 teachers whose class hours are concurrent and 30 teachers who are not. The instrument in this study used a respons non-PJOK teachers questionnaire. Respondents were asked to provide an assessment regarding aspects of learning. Data were analyzed using descriptive statistics and t test. The results showed that the response of non-PJOK teachers to physical education learning was 6.63 on a scale of 1-10. Positive responses were given to the benefits and joy aspects. Non-PJOK teachers whose learning goes hand-in-hand with physical education learning also gave a positive response, except for the aspect of risk of injury and learning time. The test for differences in responses between teachers who like sports and those who don't like sports produces a t value of 1.24,  $p > 0.05$ . From the results of this analysis it can be concluded that non-PJOK teachers have a positive response to physical education learning and there is no significant difference between those who like sports and those who do not like sports.

**Keywords:** teacher respons; learning process; physical education

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan pelajaran penting yang ada di sekolah untuk menjaga kebugaran dan kesehatan peserta didik, namun pelajaran PJOK sering dianggap pelajaran tidak penting dan mendapat respons positif maupun negatif oleh guru-guru lain di sekolah. Respons tersebut antara lain menganggap PJOK hanya pelajaran praktik padahal disisi lain pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang kompleks. Menurut Lorås (2020) pembelajaran kompleks atau komplit adalah mencakup aspek kognitif, psikomotor, dan afektif yang sesuai dengan pembelajaran PJOK dan yang terpenting dalam pembelajarannya tidak mengesampingkan ranah kognitif dan afektif dalam proses pembelajarannya. Pada dasarnya PJOK adalah media untuk mendorong pertumbuhan psikis, fisik, ketrampilan motorik, pengetahuan, penalaran serta kebiasaan menjalankan pola hidup sehat (Afrinal & Umar, 2019).

PJOK merupakan lingkup pelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. PJOK berperan penting dalam peningkatan fisik dan berkontribusi pada perkembangan individu (Merma-Molina et al., 2023). Pada dasarnya pembelajaran PJOK adalah sebagai dasar dari kesehatan fisik siswa untuk menunjang gaya hidup sehat (Aboshkair, 2022). PJOK memiliki peran penting dalam menerapkan pola hidup sehat dan mempelajari kebiasaan hidup sehat (Baena et al., 2014). Posisi guru PJOK sangat berperan strategis dalam pembentukan pola hidup sehat kepada siswa. Salah satu tujuan dari pelajaran PJOK adalah untuk membentuk kebugaran siswa. Kebugaran siswa juga sangat penting dalam mengikuti pembelajaran PJOK karena dengan keadaan bugar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Selain itu kebugaran jasmani yang ditingkatkan melalui pembelajaran PJOK memiliki kontribusi dalam kesiapan belajar siswa. Kebugaran yang diperoleh siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK merupakan penanda penting saat ini dan kesehatannya di masa depannya. (Kidokoro et al., 2023).

Kebugaran jasmani yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran PJOK memiliki kontribusi dalam kesiapan belajar siswa, dengan keadaan siswa yang bugar maka memiliki kesiapan dalam pembelajaran yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan begitu kedudukan mata pelajaran PJOK sama dengan mata pelajaran lainnya yang tidak hanya dianggap menjalankan ranah psikomotor saja. PJOK memiliki kedudukan yang sama dalam mencapai tujuan dari pendidikan nasional. Melalui pembelajaran PJOK yang menarik, menyenangkan, menantang, dan menerapkan model-model pembelajaran yang bervariasi seperti

mengembangkan aktivitas fisik dapat dipercaya meningkatkan kecerdasan siswa (Tarigan et al., 2018). Diperkuat pendapat dari Oktaviani & Wibowo (2021), perkembangan aktivitas fisik yang sesuai dapat meningkatkan fungsi otak. Diharapkan melalui pembelajaran PJOK dapat membantu siswa dalam meningkatkan ranah kognitif, psikomotor, dan afektif. Dalam hal ini diharapkan tidak hanya untuk pembelajaran PJOK saja tetapi lewat pembelajaran PJOK siswa mampu meningkatkan 3 ranah tersebut dalam semua pelajaran yang ada di sekolah.

Dari penjelasan di atas dikuatkan melalui hasil observasi yang dilakukan dengan guru mata pelajaran PJOK di sekolah SMA Negeri 12 Surabaya, hasil observasi yaitu masih ada beberapa respons negatif oleh guru-guru non-PJOK tentang pembelajaran PJOK di sekolah. Respons negatif terutama pada guru non-PJOK yang jam mengajarnya beriringan dengan pembelajaran PJOK atau mendapat jam mengajar setelah pembelajaran PJOK mereka menyebutkan keadaan siswa seperti sulit untuk fokus, mudah mengantuk, capek, berkeringat, dan kelelahan. Hal ini terjadi karena siswa yang memiliki kebugaran rendah akan merasa kelelahan yang berlebih setelah pembelajaran PJOK yang berimbas kepada kondisi siswa pada pelajaran berikutnya. Kejadian ini sebenarnya adalah bagian dari *recovery*. *Recovery* adalah proses pengembalian kondisi tubuh untuk siap melanjutkan kegiatan atau aktivitas selanjutnya (Parwata, 2015). *Recovery* tersebut juga tergantung kepada keadaan siswa itu sendiri dalam proses pemulihannya, membutuhkan waktu sedikit atau lama dan tergantung dari kebugaran siswa itu sendiri. Untuk itu guru non-PJOK seharusnya memahami kondisi siswa ini terutama guru non-PJOK yang jam mengajarnya beriringan dengan pembelajaran PJOK.

*Recovery* dikenal 2 macam yaitu pasif dan aktif (Hasiane & Wahyuni, 2017). Pada *recovery* aktif pembuangan asam laktat yang tertimbun lebih cepat dibandingkan dengan *recovery* pasif. Hal ini juga dipengaruhi oleh jenis olahraga yang mengakibatkan pengosongan glikogen otot yaitu *continuous endurance-like activities* (intensitas tinggi durasi lama) terjadi *recovery* 1-2 jam. *Intermittent/exhasitive activities* (intensitas tinggi, durasi pendek) terjadi *recovery* 20 menit-2 jam.

Pelajaran PJOK sendiri adalah mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik di dalam proses pembelajarannya. Pada hakikatnya pembelajaran PJOK adalah proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk mendapat perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rahayu, 2013). Pembelajaran PJOK atau aktivitas fisik yang ada pada pembelajaran PJOK mengacu pada

permendikbud No 56 tahun 2022 yaitu alokasi pelajaran adalah 2JP yang mana satu JP adalah 45 menit. Aktivitas pada pembelajaran PJOK yang dilihat dari waktunya terhitung merupakan aktivitas fisik dengan durasi lama, karena pembelajaran PJOK adalah memanfaatkan aktivitas fisik maka setelah pembelajarannya membutuhkan masa recovery atau pulih asal untuk mengembalikan kondisi siswa. Pada proses recovery siswa satu dengan lainnya tentu memiliki perbedaan dalam masa pemulihan, hal ini terjadi karena kebugaran siswa satu dengan lainnya berbeda bahkan ada yang masa *recovery* nya membutuhkan waktu yang lama. Hal ini tentunya memberikan pemahaman kepada guru non-PJOK yang mengajar beriringan dengan PJOK yang sering mengeluh karena siswa mengalami kelelahan dan menganggap mengganggu kelancaran aktivitas pembelajarannya. sebenarnya hal ini adalah bagian dari *recovery* atau pemulihan kondisi siswa. Jadi *recovery* siswa setelah aktivitas fisik atau setelah mengikuti pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam mengikuti pembelajaran berikutnya. Guru yang mendapat jam mengajar beriringan dengan PJOK terutama jam pelajarannya berdekatan dengan PJOK agar bisa memahami kondisi siswa yang masih sedikit lelah setelah pembelajaran PJOK karena kondisi tersebut secara berangsur-angsur akan pulih dan siswa fokus pada akvitas atau pelajaran berikutnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana respons guru non-PJOK dan respons guru non-PJOK yang mengajar beriringan terhadap pembelajaran PJOK di sekolah, sehingga guru-non-PJOK dan sekolah bisa mengevaluasi pembelajaran PJOK di sekolah.

### METODE

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang menggambarkan respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah. Penelitian deskriptif menurut Maksom (2018) adalah penelitian yang menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa. Penelitian ini menggunakan populasi guru non-PJOK di sekolah SMA Negeri 12 Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 60 guru non-PJOK yang terdiri dari 30 guru non-PJOK yang mengajar beriringan dan 30 guru non-PJOK yang mengajar tidak beriringan.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket dalam pengumpulan data, dalam pengumpulan data nantinya akan diberikan angket kepada responden. Instrumen angket dalam penelitian ini adalah angket respons guru non-PJOK. Angket yang dibagikan berisi penilaian pembelajaran PJOK oleh guru non-PJOK di sekolah. Setelah data diperoleh selanjutnya menganalisis

data menggunakan aplikasi SPSS 26 dengan melakukan uji mean, standar deviasi, persentase, T-Test sampel berbeda dan analisis faktor.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan dan hasil data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 26. Hasil pengisian angket respons guru non-PJOK di SMA Negeri 12 Surabaya yang terbagi menjadi dua kategori yaitu 30 guru yang mengajar beriringan dan guru yang mengajarnya tidak beriringan dengan PJOK.

**Tabel 1. Kategori Guru**

Jam mengajar	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Beriringan	Pria	13	43,3
	wanita	17	56,7
Tidak beriringan	Pria	7	25,8
	Wanita	23	74,2

Berdasarkan tabel diatas, maka jumlah responden untuk guru yang beriringan jenis kelamin pria 13 dengan persentase 43,3 jenis kelamin wanita 17 dengan persentase 56,7. Guru yang tidak beriringan jenis kelamin pria 8 dengan persentase 25,8 dan jenis kelamin wanita dengan persentase 74,2.

**Tabel 2. Rata-Rata Respon Guru PJOK**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd
meantotal	60	5.55	8.73	6.6303	.76663
Valid N (listwise)	60				

Tabel di atas perhitungan rata-rata dari angket respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah yang mendapat nilai rata-rata 6,63 dari rentan 1-10 yang artinya guru non PJOK yang tidak beriringan dengan pembelajaran PJOK memberikan penilaian yang positif.

**Tabel 3. Rata-Rata Repons Guru Non-PJOK**

Aspek	Min	Max	Mean	Jawaban sikap
Bentuk kegiatan	5	10	7,53	Menarik
Perlengkapan	1	10	5,77	Sederhana
Waktu pelajaran	1	9	6,03	Lama
Cara memainkan	1	10	5,02	Mudah
Bentuk permainan	2	10	7,40	Modern



Aspek	Min	Max	Mean	Jawaban sikap
Tipe permainan	4	10	6,82	Maskulin
Kebutuhan ketrampilan	5	10	6,40	Tinggi
Resiko cedera	2	10	5,82	Tinggi
Tantangan	1	9	6,35	Tinggi
Kegembiraan	5	10	7,73	Tinggi
Manfaat kegiatan	5	10	8,03	Tinggi

Tabel di atas merupakan rata-rata respons guru non PJOK. Tabel tersebut menunjukkan respons guru non-PJOK dari tabel tersebut guru non-PJOK memberikan penilaian tertinggi pada aspek manfaat kegiatan dan aspek kegembiraan.

**Tabel 4. Rata-Rata Respons Guru Non-PJOK Beriringan**

Aspek	Min	Max	Mean	Jawaban sikap
Bentuk kegiatan	6	10	8,17	Menarik
Perlengkapan	1	10	5,43	Sederhana
Waktu pelajaran	1	9	5,93	Lama
Cara memainkan	1	10	3,93	Mudah
Bentuk permainan	2	10	8,13	Modern
Tipe permainan	4	10	6,90	Maskulin
Kebutuhan ketrampilan	5	10	7,00	Tinggi
Resiko cedera	2	10	5,67	Tinggi
Tantangan	1	9	5,23	Tinggi
Kegembiraan	5	10	7,73	Tinggi
Manfaat kegiatan	5	10	8,27	Tinggi

Tabel di atas merupakan rata-rata guru non-PJOK yang jam mengajarnya beriringan dengan pembelajaran PJOK. Tabel tersebut juga menunjukkan respons sikap dari guru-guru non PJOK yang beriringan. Dari aspek-aspek tersebut guru non-PJOK yang mengajarnya beriringan memberikan penilaian positif kecuali pada aspek resiko cedera yang dinilai tinggi dan aspek waktu pembelajaran yang menilai lama.

**Tabel 5. Rata-Rata Respons Guru Menyukai Olahraga dan Tidak Menyukai Olahraga**

Olahraga	N	Mean	sd	Std. error mean
Ya	53	73.2264	9.12655	1.25363
Tidak	7	68.8571	4.33699	1.63923

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan rata-rata dari respons guru non-PJOK terhadap suka dan tidak suka terhadap olahraga. Pada tabel tersebut jumlah guru yang suka olahraga berjumlah 53 dan tidak suka olahraga berjumlah 7. Dari hasil tersebut kemudian dilakukan uji beda untuk mengetahui apakah ada perbedaan jawaban dari guru yang menyukai olahraga dan tidak menyukai olahraga.

**Tabel 6. Uji Beda Respons Guru Menyukai Olahraga dan Tidak Menyukai Olahraga**

		t-test for equality of means		
		t	df	sig
Sikap guru	Equal variance assumed	1.241	58	.220

Pada uji beda menunjukkan nilai t sebesar 1,241 dan nilai sig 0,220 yang artinya nilai sig > 0,05 kesimpulannya tidak ada perbedaan yang signifikan antara respons guru yang menyukai olahraga dan tidak menyukai olahraga.

Dari hasil penelitian di atas yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah. Respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK mendapat respons yang positif dari rentan 1-10 mendapat skor 6,63. Dari jawaban rata-rata guru non-PJOK memberikan penilaian tertinggi pada aspek manfaat kegiatan. Artinya guru non-PJOK memberi tanggapan bahwa manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran PJOK tinggi. Penilaian tertinggi selanjutnya yaitu pada aspek kegembiraan dimana rata-rata guru non-PJOK memberikan respons yang positif, artinya aspek kegembiraan yang diperoleh dalam pembelajaran PJOK yaitu tinggi.

Seperti yang dikemukakan oleh Dian (2020) bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK jika bisa menerima pembelajaran tersebut akan muncul rasa bahagia atau kegembiraan dari diri siswa tersebut. Suatu kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan akan mendapatkan kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan serta tercapai kesehatan secara menyeluruh. (Rubiyanto, 2014) Penilaian tersebut tentunya guru non-PJOK memberikan tanggapannya sesuai dengan keadaan yang terjadi sebenarnya pada pembelajaran PJOK di sekolah tersebut.

Respons guru non-PJOK yang mengajar beriringan mayoritas memberikan rata-rata penilaian yang positif kecuali pada aspek resiko cedera dan waktu pembelajaran. cedera adalah kelainan yang terjadi pada sendi atau otot yang dapat mempengaruhi gerak atau aktivitas (Mubarok et al., 2021). Faktor yang membuat guru non-PJOK memberikan tanggapan tersebut adalah guru non-PJOK yang mendapat jam mengajar beriringan

atau mengajar setelah pembelajaran PJOK mendapat pengalaman langsung dari siswa ketika mengalami cedera setelah pelajaran PJOK ketika dijumpai pada saat pelajarannya. Faktor lainnya adalah pembelajaran PJOK merupakan pelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sabillah & Nasrulloh (2022) pembelajaran PJOK adalah pembelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik dan gerakan. Adanya aktivitas fisik yang dominan dalam pembelajaran PJOK dibandingkan dengan pembelajaran lainnya tentunya resiko cedera yang didapat juga tinggi. Potensi terjadinya cedera besar kemungkinan terjadi pada PJOK karena melibatkan aktivitas fisik. (Maudi et al., 2020)

Faktor lainnya cedera juga bisa berasal dari faktor luar contohnya seperti sarana dan prasarana yang kurang kelayakannya dan benturan fisik. Benturan fisik atau kontak fisik juga bisa menjadi pemicu dari cedera (Supriyadi & Supriyono, 2017). Penilaian selanjutnya oleh guru non-PJOK yang beriringan adalah menilai waktu pembelajaran PJOK adalah lama. Hal ini tentunya berhubungan dengan guru PJOK untuk mengatu waktu pembelajaran dengan alokasi 2JP yang mana 1JP 45 menit untuk dimaksimalkan sehingga tidak sampai mengganggu pelajaran setelah pembelajaran olahraga. Tanggapan tersebut terjadi karena jam pelajaran olahraga biasanya menyita jam pelajaran berikutnya yang dialami oleh guru non-PJOK yang mengajar beriringan dengan PJOK.

Hasil penelitian juga dilakukan uji T-Test sampel berbeda untuk mengetahui perbedaan respons guru yang suka olahraga dan yang tidak suka olahraga terhadap pembelajaran PJOK. Hasil menunjukkan nilai T sebesar 1,241 dengan signifikan 0,22 yang artinya tidak ada perbedaan antara guru yang suka olahraga dan tidak suka olahraga.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan dan menggambarkan bagaimana respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah. Hasil dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Guru non-PJOK memberikan penilaian yang positif terhadap pembelajaran PJOK di sekolah dengan skor 6,63 dari skala 1-10.
2. Respons guru non-PJOK yang pembelajarannya beriringan dengan pembelajaran PJOK juga memberikan penilaian yang positif, kecuali pada aspek resiko cedera dan waktu pembelajaran.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan terkait respons guru mengenai pembelajaran PJOK di sekolah antara guru yang suka olahraga dan tidak suka olahraga.

## Saran

Beberapa saran yang perlu peneliti sampaikan terkait dengan hasil penelitian tentang respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggambarkan bagaimana sikap guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK, yang dapat digunakan sebagai masukan bagi guru PJOK.
2. Saran untuk guru PJOK agar memperhatikan aspek waktu dalam pembelajaran.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya semoga bisa mengembangkan atau menggunakan indikator lain dan penambahan sampel atau populasi tidak hanya satu sekolah saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidalhussain Aboshkair, K. (2022). *The Role of Physical Education at School*. 9(10). [www.jetir.org/a156](http://www.jetir.org/a156)
- Afrinal, A., & Umar, A. (2019). Identifikasi cedera dalam PJOK dan pencegahan di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis provinsi Jawa Barat tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2, 188–191.
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Abraldes, J. A. (2014). Motivation, Motivational Climate and Importance of Physical Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.275>
- Fenima Brillianti Maudi, Hanik Liskustyaswati, & Djoko Nugroho. (2020). Identifikasi Cedera Dalam PJOK Dan Pencegahan Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. *Jurnal PHEDHERAL*, 17, 27–41.
- Hasiane, J. D., & Wahyuni, S. E. (2017). *Fisiologi Olahraga*. Unesa University Press.
- I Made Yoga Parwata. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Kidokoro, T., Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Suzuki, K. (2023). Physical fitness before and during the COVID-19 pandemic: Results of annual national physical fitness surveillance among 16,647,699 Japanese children and adolescents between 2013 and 2021. *Journal of Sport and Health Science*, 12(2), 246–254. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.11.002>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. In *Sports* (Vol. 8, Issue 6). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>

- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga: Vol. a*. Surabaya. Unesa University Press.
- Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., González-Víllora, S., & Baena-Morales, S. (2023). Future physical education teachers' perceptions of sustainability. *Teaching and Teacher Education, 132*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104254>
- Mubarok, kholisul, Julianto, M. afif, & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera Dalam Permainan Sepak Bola. *Seminar Nasional Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan, 1*, 71–78.
- Muhamad Ichsana Sabillah, & Ahmad Nasrulloh. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18*(1), 16–26.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 09*, 7–18.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta, CV.
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 3*, 54–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.138>
- Ruri Dian, I. (2020). Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kegembiraan Pada Siswa SMP Negeri 2 Gedangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 8*, 149–153.
- Supriyadi, H., & Supriyono. (2017). Analisis Cedera Olahraga Dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 6*, 23–27.
- Tarigan, S. I. : 57192941149, B., Hendrayana, Y., & Wijayanti, K. E. (2018). Implementasi Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Dapatkah meningkatkan Konsentrasi Dan Kecerdasan Spasial (Spatial Intelligence) Siswa Sekolah Dasar Yang Tinggal Di Daerah Pegunungan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3*(2). <https://doi.org/10.17509/jppo.v3i2.12476>

