

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X SMK KETINTANG SURABAYA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Ida Dwika Darmawan*, Suroto

S1 Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ida.18085@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada peserta didik. Akan tetapi, tidak semua peserta didik mampu menerima secara keseluruhan tentang materi yang diberikan guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas X SMK Ketintang Surabaya terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X SMK Ketintang Surabaya sejumlah 648 peserta didik. Sampel penelitian yang diambil sebesar 38% dari populasi sejumlah 247 peserta didik yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen menggunakan tes berupa angket terdahulu dalam bentuk *google form* yang telah diuji validitas oleh ahli dan hasil reliabilitasnya dapat diterima dengan nilai sebesar 0,76. Isi dari instrumen ini terdapat 38 butir soal pernyataan benar-salah. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif statistik dengan bantuan *microsoft excel*. Kemudian data analisis yang diperoleh disajikan dalam tabel frekuensi dan dikategorikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani sebesar 5,26% masuk dalam kategori “Sangat Baik”, sebesar 22,27% masuk dalam kategori “Baik”, sebesar 48,99% masuk dalam kategori “Cukup”, sebesar 16,60% masuk dalam kategori “Kurang”, dan sebesar 6,88% masuk dalam kategori “Buruk”. Sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani mayoritas masuk dalam kategori “Cukup”.

Kata Kunci: pemahaman terhadap kebugaran jasmani; siswa SMK; Surabaya

Abstract

Physical fitness is one of the subjects that must be given to students. There are so many benefits that can be obtained if you study material about physical fitness seriously. However, not all students can accept the material given by the teacher. Therefore, the purpose of this study was to determine the level of understanding of students in class X SMK Ketintang Surabaya on physical fitness. This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The research population was all students of class X SMK Ketintang Surabaya with 648 students. The research sample taken was 38% of the population of 247 students who were determined using the Slovin formula. Determination of the sample using cluster random sampling technique. Each class was selected randomly using a formula in Microsoft excel. The instrument uses a test in the form of a previous questionnaire in the form of a *google form* which has been tested for validity by experts, and the reliable results can be accepted with a value of 0.76. The content of this instrument contains 38 true-false statement questions. The analytical technique used is descriptive statistics with the help of Microsoft excel. Then the analytical data obtained are presented in a frequency table and categorized. The results of this study indicate that the level of understanding on physical fitness is 5.26% in the "Very Good" category, 22.27% in the "Good" category, 48.99% in the "Good" category. "Enough", 16.60% is in the "Poor" category, and 6.88% is in the "Poor" category. So, it can be concluded that the level of understanding of the majority of physical fitness is in the "Enough" category.

Keywords: understanding of physical fitness; SMK students; Surabaya

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia memiliki landasan yuridis yang terkandung dalam UU RI No. 20 Tahun 2003. Pendidikan diartikan sebagai upaya pengembangan yang telah direncanakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan potensi dirinya dengan mempunyai kekuatan spiritual, budi pekerti yang baik, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan. Sehingga pendidikan sangat krusial bagi setiap warga Indonesia untuk memajukan bangsanya menjadi lebih baik. Dalam dunia pendidikan, mata pelajaran pendidikan jasmani harus diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah yang dituangkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 37 Tahun 2018. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang direncanakan secara sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan tiap individu dapat meningkatkan dalam segi berbagai aspek yaitu organik, neuromuskular, persepsi, pengetahuan, sosial maupun emosional (Mardius, 2021). Pendidikan jasmani membantu peserta didik untuk menambah pengalaman dan meningkatkan pengetahuan melalui kegiatan jasmani yang dilakukan secara tersusun dan terencana. Pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai sarana untuk menstimulasi perkembangan motorik, pengetahuan, keterampilan, penghayatan nilai, dan kebiasaan pola hidup sehat sehingga dapat menstimulasi tiap individu dalam tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani sangat krusial diadakan pembelajaran di sekolah. Ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah yang tertera dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 21 Tahun 2016 terdiri atas aktivitas air, aktivitas pengembangan, aktivitas ritmik, aktivitas senam, kesehatan, pendidikan luar kelas, permainan, dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan aktivitas pengembangan yang wajib diajarkan kepada peserta didik karena dalam kehidupan sangat penting, dengan memiliki jasmani yang bugar peserta didik mampu melakukan aktivitas secara optimal. Secara umum kebugaran jasmani atau *physical fitness* yaitu kondisi seseorang mampu melakukan kegiatan yang moderat tanpa kelelahan dan masih menyimpan energi untuk kegiatan waktu luang (Rich, 2004). Salah satu tujuan mempelajari materi kebugaran jasmani yaitu diharapkan peserta didik mendapatkan ilmu baru dan menambah keterampilan agar terbiasa memiliki pola hidup aktif sehingga tubuh dapat bugar sepanjang hayat (Mahendra & Abduljabar, 2021). Menurut Agus (2021) komponen kebugaran jasmani terdiri atas kebugaran berhubungan dengan kesehatan dan kemampuan motorik. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi: kardiovaskular,

kekuatan, ketahanan *muskulator*, *flexibility*, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang tergolong dalam keterampilan motorik, meliputi: kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan. Sehingga disimpulkan komponen kebugaran jasmani terdiri dari kemampuan sistem jantung, darah, sirkulasi darah, dan pernapasan serta keterampilan gerak dasar. Maka, kebugaran jasmani tidak hanya fokus pada perkembangan otot saja, melainkan kesanggupan organ tubuh ketika menerima beban saat latihan (Agus & Sepriadi, 2021).

Pada kebugaran jasmani terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Arifin (2018) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut: (a) Genetik, sifat bawaan dari lahir yang berpengaruh pada kekuatan otot dan ketahanan otot, (b) Usia, semakin bertambahnya usia kinerja kardiovaskuler akan melemah. Untuk meminimalisir melemahnya kardiovaskuler dengan melakukan olahraga secara teratur, (c) Jenis Kelamin, nilai kebugaran jasmani lebih besar laki-laki daripada perempuan dengan melihat dari *volume oksigen maksimal* (VO₂ Max) yang bekisar antara 15-30%, (d) Latihan, latihan olahraga yang teratur dengan durasi latihan, intensitas, frekuensi yang tepat dapat berpengaruh besar terhadap peningkatan serta kualitas fungsi tubuh, (e) Gaya hidup, menerapkan pola hidup yang sehat dengan memelihara tubuh dengan baik dan memakan makanan yang bergizi tentunya kebugaran jasmani selalu baik dan terjaga, (f) Status gizi, memenuhi kebutuhan gizi yang mengandung karbohidrat, garam, protein, mineral, lemak, vitamin, dan air yang cukup dapat berpengaruh besar terhadap perkembangan jasmani seseorang.

Pelaksanaan pembelajaran di sekolah sebagai sarana peserta didik mendapatkan pemahaman ilmu yang baru dan lebih mendalam. Kegiatan belajar mengajar diharapkan peserta didik dapat menemukan sebuah makna atau pengertian hal baru dari proses interaksi dengan guru (Rosarian & Dirgantoro, 2020). Berdasarkan ranah kognitif dalam taksonomi bloom, pemahaman masuk pada level kognitif kedua (C₂), setelah pengetahuan (C₁)(E. Adams, 2015). Sistem pembelajaran di sekolah umumnya pendidik memberikan rangsangan kepada peserta didik untuk memahami materi yang diajarkan dalam kegiatan pembelajaran (Rosegard & Wilson, 2013). Pemahaman adalah peserta didik dapat menceritakan kembali materi yang telah dijelaskan guru saat kegiatan pembelajaran. Menurut Paolini & Kean (2015) materi yang diterima oleh peserta didik tentunya berbeda. Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, maka metode pembelajaran wajib sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dalam mengukur pemahaman peserta didik terkait materi pelajaran bisa diukur dengan model

wawancara atau angket yang diberikan kepada peserta didik dengan menanyakan isi materi yang diukur (Hardani et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMK Ketintang Surabaya saat kegiatan pembelajaran di masa pandemic Covid-19 dilaksanakan secara Pembelajaran Tatap Muka (PTM) 50% yang artinya 50% luring dan 50% daring. Guru pendidikan jasmani yang ada di SMK Ketintang Surabaya berjumlah 5 orang, tentunya model pembelajaran masing-masing guru dalam pemberian materi kebugaran jasmani kepada peserta didik berbeda. Pembelajaran secara luring saat PTM 50% dilaksanakan dalam waktu cukup terbatas yaitu 40 menit yang digunakan mata pelajaran pendidikan jasmani. Waktu yang terbatas menyebabkan pembelajarannya hanya berada di dalam kelas sehingga tidak ada praktek secara langsung. Hal ini mengakibatkan dalam penyampaian materi kurang maksimal. Sedangkan proses pembelajaran secara daring memanfaatkan aplikasi *edulearning* yang telah disediakan oleh sekolah. Guru mengunggah bahan ajar ke *edulearning* agar peserta didik dapat mempelajari materi yang telah diberikan. Akan tetapi, tidak semua guru memberikan bahan ajar. Dari 18 kelas yang ada di SMK Ketintang Surabaya hanya 11 kelas yang diberikan bahan ajar mengenai materi kebugaran jasmani dan sisanya pemberian tugas. Pentingnya pengetahuan dasar terkait materi kebugaran jasmani agar peserta didik dapat menerapkan gerakan secara benar pada saat praktek di lapangan. Sehingga, perlu adanya pengukuran tingkat pemahaman peserta didik kelas X mengenai kebugaran jasmani sebagai bahan evaluasi dan masukan untuk guru agar dapat melihat sejauh mana tingkat pemahaman peserta didik.

METODE

Jenis penelitian ini salah satu jenis penelitian yang sudah ada yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Maksum (2018:83) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menjelaskan situasi atau fenomena yang dipilih. Metode yang digunakan yaitu pengumpulan data dengan menggunakan angket terdahulu dalam bentuk *google form*. Hasil pengujian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk persentase untuk memperoleh gambaran terkait tingkat pemahaman peserta didik.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yang harus dijawab oleh responden. Angket berisikan pernyataan mengenai materi kebugaran jasmani yang ditulis oleh Firdous (2020) dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas ($r-it = 0,16-0,61$) dan reliabilitas (Koefisien Alpha = $0,76 > 0,7$) maka, instrumen ini dapat digunakan dalam penelitian (Fraenkel & Wallen, 2012). Isi dari instrumen ini terdapat

38 butir soal pernyataan benar-salah. Hasil pengujian dihitung dengan merujuk pada *Skala Guttman*, data yang didapatkan berupa data interval, yang memberikan dua alternatif jawaban kepada responden, yaitu: jawaban “BENAR” bernilai 1 (satu) atau “SALAH” bernilai 0 (nol), hal tersebut dikarenakan untuk mendapatkan jawaban yang tegas (Soegiyono, 2013).

Tabel 1. Scoring Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Ketintang Surabaya yang terdapat 18 kelas berjumlah 648 peserta didik. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu mengambil sampel secara acak dari tiap-tiap *cluster* dengan memberikan kesempatan yang setara untuk dijadikan sebagai sampel (Maksum, 2018). Sampel penelitian yang diambil sebesar 38% dari populasi sejumlah 247 peserta didik yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Setiap kelas dipilih secara acak menggunakan rumus di *microsoft excel*. Kemudian data analisis yang diperoleh disajikan dalam tabel frekuensi dan dikategorikan. Dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Buruk (lihat tabel 2).

Tabel 2. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Buruk

Sumber: (Himalaya et al., 2021)

Keterangan.

X: skor yang diperoleh

SD: standar deviasi

M: *mean* (rata-rata)

Data yang sudah diperoleh, kemudian dimasukkan ke dalam frekuensi relatif dalam bentuk angka persentase (Satriawan, 2018). Rumus yang digunakan untuk persentase sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p: Angka persentase

f: Frekuensi

N: Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, data tersebut disajikan menggunakan deskriptif statistik sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Skor Tingkat Pemahaman Responden

Data Keseluruhan	
Jumlah Responden	247
Mean	28,98
Std. Deviation	4,15
Minimal	14
Maximal	37

Sumber: Olah Data Penelitian (2021)

Dapat dilihat pada tabel 3, diketahui hasil *mean* yang didapatkan sebesar 28,98 lebih kecil dibandingkan dengan peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Firdous (2020) mendapatkan hasil *mean* sebesar 30,44. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya data dimasukkan dalam tabel interval kategori penilaian sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Tingkat Pemahaman Responden

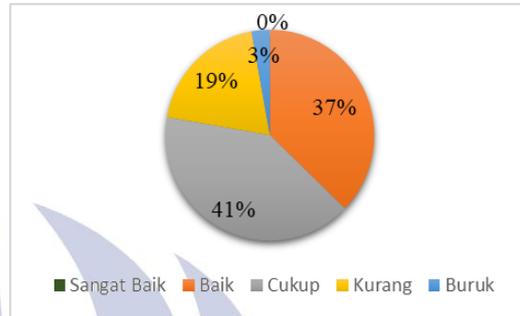
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \geq 35,21$	13	5,26%	Sangat Baik
2	$31,06 \leq X < 35,21$	55	22,27%	Baik
3	$26,90 \leq X < 31,06$	121	48,99%	Cukup
4	$22,75 \leq X < 26,90$	41	16,60%	Kurang
5	$X < 22,75$	17	6,88%	Buruk

Sumber: Olah Data Penelitian (2021)

Pada tabel 4 dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas X SMK Ketintang Surabaya terhadap kebugaran jasmani sejumlah 13 peserta didik sebesar 5,26% masuk dalam kategori “Sangat Baik”, dari 55 peserta didik sebesar 22,27% masuk dalam kategori “Baik”, dari 121 peserta didik sebesar 48,99% berkategori “Cukup”, dari 41 peserta didik sebesar 16,60% masuk dalam kategori “Kurang” dan dari 17 peserta didik sebesar 6,88% masuk dalam kategori “Buruk”. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firdous (2020) menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik mayoritas berkategori “Cukup”.

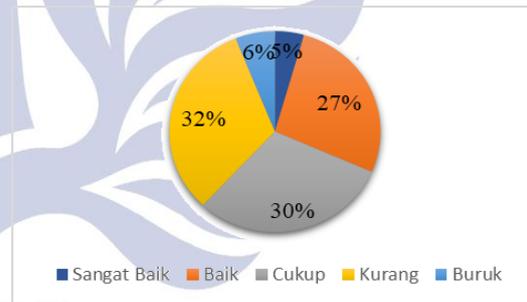
Tingkat pemahaman pada kebugaran jasmani terdiri dari 6 faktor yaitu: 1) Faktor pengertian kebugaran jasmani, 2) Faktor komponen kebugaran Jasmani, 3) Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, 4) Faktor latihan kebugaran jasmani, 5) Faktor tes kebugaran jasmani, dan 6) Faktor manfaat kebugaran jasmani. Keenam faktor tersebut divisualisasikan dalam bentuk diagram lingkaran.

Tampak pada gambar 1 bahwa tingkat pemahaman pada faktor pengertian kebugaran jasmani lebih dominan dalam kategori “cukup” dengan persentase 41% (100 peserta didik). Hal tersebut menunjukkan peserta didik tidak mendapatkan hasil yang memuaskan. Materi yang disampaikan pendidik belum dijelaskan semua mengenai faktor ini sehingga materi belum disampaikan secara keseluruhan.



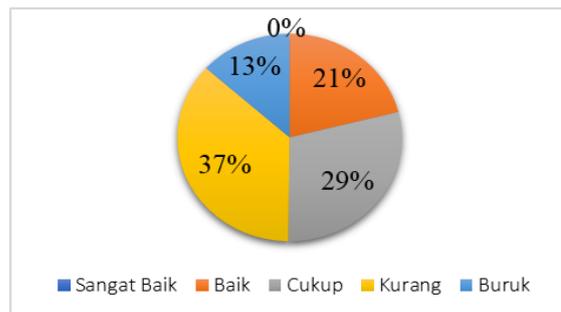
Gambar 1. Persentase Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Pada gambar 2 menunjukkan tingkat pemahaman pada faktor komponen kebugaran jasmani tergolong pada kategori “kurang” dengan persentase 32% (79 peserta didik). Hal tersebut menunjukkan peserta didik belum memahami sepenuhnya mengenai unsur-unsur yang terdapat di dalam komponen kebugaran jasmani.



Gambar 2. Persentase Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

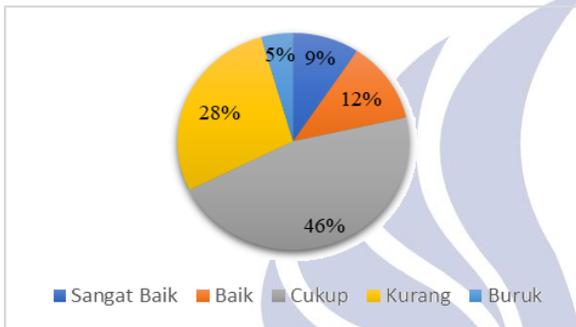
Pada faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani (Gambar 3) persentase paling menonjol yaitu dalam kategori “kurang” sebesar 37% (90 peserta didik). materi



Gambar 3. Persentase Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

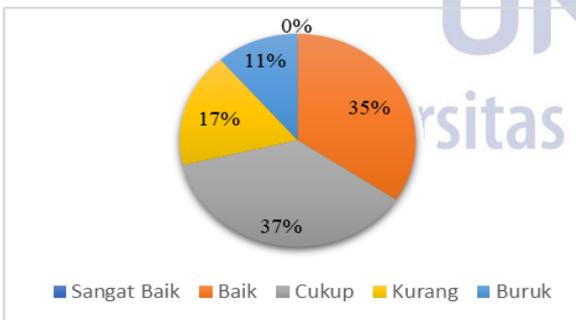
Dalam faktor ini peserta didik masih belum mampu menangkap secara baik. Hal ini dikarenakan materi pada faktor tersebut kurang dibahas saat pembelajaran.

Hasil dari persentase faktor latihan kebugaran jasmani yang ditunjukkan pada gambar 4 paling dominan dalam kategori “cukup” sebesar 46% (114 peserta didik). Hal tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik jasmani belum tercapai terkait latihan kebugaran dikarenakan penyampaian gerak hanya melalui teori sehingga peserta didik tidak melakukan praktek secara langsung. Sehingga, penyampaian materi terkait latihan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap pemahaman peserta didik.



Gambar 4. Persentase Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

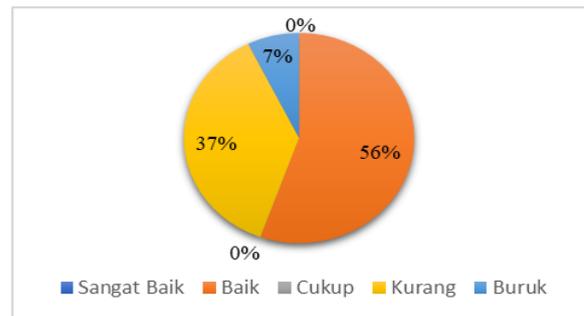
Pada gambar 5 menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik berkategori “cukup” dengan persentase 37% (91 peserta didik). Hal ini menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik masih belum sepenuhnya dipahami terkait tes kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan peserta didik tidak melaksanakan tes kebugaran jasmani saat pembelajaran pendidikan jasmani sehingga tidak memahami pengertian, aturan dan tujuan tes kebugaran jasmani.



Gambar 5. Persentase Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Pada gambar 6 terlihat tingkat pemahaman peserta didik berkategori “baik” dengan persentase 56% (137 peserta didik). Hal ini menunjukkan terkait manfaat kebugaran jasmani peserta didik banyak yang memahami. Peserta didik paham jika melakukan aktivitas kebugaran dapat merasakan manfaat kebugaran jasmani yaitu tidak mudah lelah.

Berdasarkan hasil tersebut menandakan bahwa peserta didik sudah baik dalam memahami materi kebugaran jasmani.



Gambar 6. Persentase Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Namun, terdapat beberapa peserta didik yang masih belum memahami secara keseluruhan terkait materi tersebut. Peserta didik dalam memahami materi tentunya berbeda-beda. Menurut Marlina (2021) hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal (minat, bakat, motivasi, dan cara belajar) dan faktor eksternal (lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar tidak bisa berdiri sendiri, tetapi terdapat berbagai faktor yang melatarbelakanginya.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari analisis data penelitian menunjukkan bahwa capaian tingkat pemahaman peserta didik kelas X SMK Ketintang Surabaya terhadap kebugaran jasmani berkategori “Cukup”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan evaluasi, diantaranya yaitu:

1. Bagi guru hasil penelitian ini dijadikan bahan evaluasi untuk lebih kreatif dan inovasi dalam mengembangkan model pembelajaran agar peserta didik mudah memahami materi kebugaran jasmani secara maksimal. Cara yang dapat dilakukan guru ialah dengan membuat video pembelajaran yang mudah dipahami peserta didik dan selalu mengingatkan untuk melakukan aktivitas gerak yang berhubungan dengan kebugaran jasmani agar peserta didik memiliki badan yang sehat dan bugar.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan angket dengan memperhatikan level kognitif peserta didik dalam mengukur pemahamannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Sukabina Press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- E. Adams, N. (2015). Bloom's taxonomy of cognitive learning objectives. *Journal of the Medical Library Association*, 103, 152–153.
- Firdous, K. N. (2020). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani Di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Beth Mejia.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18–26.
- Mahendra, A., & Abduljabar, B. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Mardius, A. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani (Pertama)*. LPPM Universitas Bung Hatta.
- Marlina, L., & Sholehun, S. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Bahasa Indonesia Pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah Majaram Kabupaten Sorong. *Jurnal Keilmuan, Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 2(1), 66–74.
- Paolini, A., & Kean. (2015). Enhancing Teaching Effectiveness and Student Learning Outcomes. *The Journal of Effective Teaching an Online Journal Devoted to Teaching Excellence Enhancing*, 15(1), 20–33.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah, (Online). https://www.bsnp-indonesia.org/wp-content/uploads/2009/06/Permendikbud_Tahun2016_Nomor021_Lampiran.pdf
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 37 Tahun 2018 tentang KI-KD SD SMP SMA, (Online). <https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/Permendikbud%20Nomor%2037%20Tahun%202018.pdf>
- Rich, B. S. E. (2004). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*. <https://doi.org/10.1097/00005768-200409000-00030>
- Rosarian, A. W., & Dirgantoro, K. P. S. (2020). Upaya Guru Dalam Membangun Interaksi Siswa Melalui Metode Belajar Sambil Bermain. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 3(2), 146. <https://doi.org/10.19166/johme.v3i2.2332>
- Rosegard, E., & Wilson, J. (2013). Capturing students' attention: An empirical study. *Journal Of The Scholarship Of Teaching & Learning*, 13(5), 1–20.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40–43.
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, (Online). https://pmpk.kemdikbud.go.id/assets/docs/UU_2003_No_20_-_Sistem_Pendidikan_Nasional.pdf