

## **PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK**

**Sigit Asmanto\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal**

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

\*Sigit.15060464170@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Permainan merupakan salah satu bentuk wahana dalam membawa anak hidup bersosial dan mampu berkerjasama antar teman dan berbau dengan masyarakat. Dalam melakukan suatu permainan peserta didik akan merasa sangat antusias dan bisa jadi tingkat emosi dari peserta didik meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Metode yang digunakan adalah metode sistematis, literatur review dengan data base science direct, jurnal nasional, google scholar, serta jurnal internasional dengan rentang tahun 2013-2022. Pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar PJOK akan mampu membuat penulis berpikir tentang bagaimana mencapai kesenangan, kepuasan, kegembiraan, dan keindahan. Selain itu, game ini juga akan memungkinkan penulis untuk mengeluarkan kreativitas mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar PJOK. Banyak cara untuk meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, salah satunya adalah dengan penerapan pendekatan bermain. Selain itu siswa akan lebih banyak bergerak karena terdapat unsur bermain. penerapan pendekatan pembelajaran permainan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik selama pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Hal ini dapat ditunjukkan dengan semangat peserta didik dalam melaksanakan kegiatan program pembelajaran tanpa adanya paksaan. Kesimpulan yang dapat diambil dari meninjau artikel yang dibahas, dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran seseorang atau kelompok populasi berbeda dan berbeda. Perbedaan tingkat kebugaran dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk aktivitas fisik sehari-hari, lingkungan geografis, fasilitas, dan infrastruktur lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

**Kata Kunci:** pendekatan bermain; PJOK; hasil belajar

### **Abstract**

The game is one form of vehicle in bringing children to live socially and be able to cooperate with friends and smell with the community. In doing a game, students will feel very enthusiastic and it could be that the emotional level of students increases. The purpose of this study was to determine the effect of the play approach on learning outcomes in physical education, sports and health. The method used is a systematic method, literature review with a direct science data base, national journals, Google Scholar, and international journals with a span of 2013-2022. The influence of the play approach on PJOK learning outcomes will be able to make the writer think about how to achieve pleasure, satisfaction, joy, and beauty. Apart from that, this game will also allow writers to unleash their creativity. The results showed that using a play approach could improve PJOK learning outcomes. There are many ways to increase student interest in sports and health physical education materials, one of which is the application of a play approach. In addition, students will move more because there is an element of play. the application of the game learning approach can increase students' learning motivation during physical education learning at school. This can be shown by the enthusiasm of students in carrying out learning program activities without coercion. The conclusion that can be drawn from reviewing the articles discussed, it can be said that the fitness level of a person or population group is different and different. Differences in fitness levels can be influenced by a number of factors, including daily physical activity, geographic environment, facilities, and environmental infrastructure. It can be concluded that the play approach has a significant influence on the learning outcomes of sports and health physical education.

**Keywords:** playing approach; physical education sport and health; learning outcomes

## PENDAHULUAN

Bermain atau permainan merupakan proses belajar anak dalam penyesuaian diri dengan keadaan. Selain itu, anak juga belajar untuk mandiri dan mengasah kreativitasnya melalui kegiatan permainan (Achdiani, 2014). Peserta didik dapat mengenal ciri-ciri serta sifat benda yang sedang dimainkannya. Peserta didik sekolah dasar mengembangkan ketrampilan gerak dasar melalui aktivitas permainan (Al Ardha et al., 2021). Aktivitas bermain atau suatu permainan dapat merangsang anak melakukan aktivitas gerak, hal tersebut dapat membuat anggota organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi. Sehingga dalam pola aktivitas bermain sudah menjadi kebutuhan hidup bagi anak-anak, baik dilingkungan rumah maupun sekolah, seperti halnya kebutuhan sehari-hari meliputi makan, minum dan tidur.

Suatu bentuk kegiatan permainan baik menggunakan media atau tidak dapat digunakan dalam proses pembelajaran Penjas, pada proses kegiatan tersebut semua jenjang bisa mempraktikkan dengan menyesuaikan kurikulum yang ada di sekolah. Selain itu ada beberapa faktor yang harus mempertimbangkan juga yaitu faktor usia, jenjang pendidikan dan faktor perkembangan fisik. Para guru Penjas harus mampu berupaya agar semua peserta didik diberikan motivasi sehingga peserta didik dapat melakukan perannya. Permainan kecil sangat terbukti dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK (Amin et al., 2021).

Menurut Hartono (2013:2) dinyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bidang kajian ilmu yang di dalamnya memuat gerak pada manusia, perkembangan fisik dan psikis. Peserta didik dapat mengembangkan potensi fisik, optimalisasi gerak dasar, memiliki rasa hormat tidak mudah menyerah dan bersikap jujur. Dalam pembelajaran Penjas peserta didik mampu menyalurkan bakat, dan minatnya. Ada berbagai macam pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani, meliputi permainan bola voli, basket dan sepak bola dan lain-lain. Akan tetapi siswa dengan ketrampilan motorik kurang akan mengalami kesulitan dalam PJOK (Zimmer et al., 2020).

Pendidikan jasmani adalah konteks yang penting dalam mempromosikan aktivitas fisik dan meningkatkan pembelajaran motivasi di kalangan pelajar (Timo et al., 2016). pendidikan jasmani sangat erat berkaitan dengan aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan dampak yang luar biasa bagi kesehatan (Hambali et al., 2021). Pendidikan jasmani berperan sangat penting dalam membentuk karakter

siswa, hal ini dikarenakan pendidikan jasmani mengajarkan macam-macam nilai yang terkandung di dalam olahraga dengan melakukan pendidikan secara langsung dan siswa langsung mempraktikkannya (Mashuri & Pratama, 2019).

Mata pelajaran PJOK mengarahkan siswa untuk bergerak secara aktif dengan senang sehingga timbul kebiasaan hidup sehat yang dapat menunjang kegiatan sehari-hari peserta didik diarahkan secara langsung untuk membina, sekaligus membentuk pola hidup sehat. Menurut Rahayu (2013:7) bahwa pendidikan jasmani merupakan proses dalam bidang pendidikan yang lebih memberikan manfaat berbagai macam aktivitas jasmani yang sudah dilakukan perencanaan secara baik dan sistematis dengan berbagai tujuan diantaranya melakukan pengembangan serta peningkatan individu secara kognitif, organis, neuromuskuler, emosional dan perseptual pada kerangka sistem pendidikan nasional. Dalam pembelajaran Penjas dituntut mampu memunculkan berbagai macam bentuk permainan yang menarik yang lebih menekankan ketrampilan gerak pada peserta didik. Jika seseorang memiliki keterampilan gerak yang baik maka dapat meningkatkan kemampuan gerak anak tersebut.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan (a) membantu dalam perkembangan kognitif, (b) mencapai standar-standar membaca dan kemampuan matematik, (c) meningkatkan capaian prestasi sekolah, (d) meningkatkan kehadiran dan dapat membantu meningkatkan daya ingat, (e) penguatan terhadap kehidupan sosial dan kebiasaan hidup, (f) meningkatkan kemampuan sosial dan perkembangan individu, (g) meningkatkan self-esteem, (h) menguatkan perilaku, hormat kepada orang lain dan menghargai perbedaan (Puspita & Samodra, 2013:32)

Permainan adalah salah satu bentuk wahana dalam membawa anak hidup bersosial dan mampu berkerjasama antar teman dan berbau dengan masyarakat. Dalam permainan peserta didik akan antusias dan mengerahkan semua kemampuannya, menguasai permainan tersebut, dan mengetahui fungsi alat tersebut. Dalam melakukan suatu permainan peserta didik akan merasa sangat antusias dan bisa jadi tingkat emosi dari peserta didik meningkat. Namun tujuan dari permainan itu sendiri adalah untuk kesenangan bukan untuk suatu prestasi bagi peserta didik.

Misalnya permainan yang diberikan adalah permainan hitam hijau, setelah guru memberi penjelasan, guru memberikan perintah dengan menyebutkan salah satu kota (Nganjuk – Ngawi), maka peserta didik yang disebut oleh guru dengan sebutan awal maka peserta didik itu harus lari dikejar lawannya. Permainan hitam-

hijau sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi, di samping konsentrasi, kecepatan dan reaksi sangat dibutuhkan pada permainan ini. Awal permainan di pimpin oleh guru olahraga dengan menyebutkan kota (Nganjuk – Ngawi) atau bisa dengan yang lain. Peserta didik harus tetap konsentrasi saat permainan sedang berlangsung.

Kelompok dibariskan sesuai arahan, peserta didik kemudian menyesuaikan barisannya. Sebelum dimulai guru menjelaskan permainan. Permainan dimulai dengan aba-aba guru saat meniup peluit, bola yang dibawa pemain paling belakang harus lari zig-zag menuju pemain di depannya sampai paling depan, kemudian berlari sprint ke belakang dan bola di serahkan ke barisan selanjutnya, begitu seterusnya. Di dalam permainan ini hanya terdapat 1 bola dalam setiap kelompok, dimana jika ada tim yang kalah maka akan mendapatkan hukuman sesuai dengan kesepakatan bersama.

Model pembelajaran dengan cara pendekatan bermain merupakan suatu bentuk kegiatan pembelajaran dimana teknik pemanasan bisa dilakukan dengan cara permainan, tujuan dari model ini adalah untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Itu artinya pendekatan permainan juga bisa disebut hibrida dari banyak disiplin ilmu yang berbeda. Oleh sebab model pembelajaran pendekatan yang sudah diberikan guru harus mampu untuk memodifikasi semua permainan yang ada, hal ini menyesuaikan dengan kondisi sarana yang ada di sekolah tersebut. Kegiatan pembelajaran di sekolah dapat digunakan oleh peserta didik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, namun

dalam proses pembelajaran harus di perhatikan dalam memilih model pembelajaran, ini dikarenakan model pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan motivasi peserta didik. Di samping model pembelajaran guru juga harus memodifikasi peralatan yang ada (Astar, 2018).

Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran yang di dalamnya memuat kegiatan jasmani (Pelawi, 2020). Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan akan memungkinkan peserta didik mengikuti proses pertumbuhan serta perkembangan fisik, motorik, mental, dan sosial yang optimal (Rohmadi, 2021). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses terjadinya adaptasi yang dihasilkan dari beberapa proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani (Irawan, 2019).

## METODE

Metode ini menggunakan sistematika literature review dengan database jurnal nasional, Google Scholar, Scindirect, dan international dengan rentang tahun 2013-2022. Dalam memecahkan masalah penelitian memerlukan beberapa metode dan prosedur yang tepat. Ada berbagai macam metode yang digunakan dalam suatu penelitian diantara lain metode penelitian Deskriptif, metode sejarah dan metode eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang telah dikumpulkan dan dianalisis, hasil pendekatan gambling effects dirangkum dalam Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Studi Karakteristik**

Penelitian (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
Amirzan (2021)	Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sigli	Mengetahui Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap hasil belajar PJOK	Populasi : siswa SMA Negeri 1 Sigli sebanyak 30 Orang.	Pada hasil penelitian dan pengolahan data (uji hipotesis) di atas, siswa SMA Negeri 1 Sigli thitung = 26,1 > ttabel 2,04
Hasmarita & Husaeni (2020)	Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.	Mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar renang gaya bebas.	Populasi : seluruh siswa kelas XII SMA Mutiara 2 Bandung.	Berdasarkan tabel uji-t diatas maka diperoleh hasil pengujian yaitu : thitung adalah 22,624 dan ttabel adalah dk (0,05) (25) adalah 17,108. Karena nilai thitung lebih tinggi dari nilai tabel (22,62 > 17,108).



Penelitian (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
DJUMRAH (2020)	Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah	Ingin mengetahui kesegaran Jasmani siswa yang diajar melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain	Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bungku Timur sebanyak 26 orang	Dari hasil di atas, terlihat adanya perbedaan. Pada kegiatan sebelum pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, namun setelah menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain, anak lebih termotivasi untuk aktif secara fisik
Zulfiyanton & Hidayat (2018)	Dampak Pendekatan Game Terhadap Hasil Service Learning Bola Voli (Studi Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri Terate Sumenep)	Mengetahui pengaruh dan sejauh mana penggunaan metode pembelajaran berbasis bola voli terhadap hasil belajar	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan post-trial design before the trial dari randomized control group.	Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar bola voli.
Pahliwandari (2020)	Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap	(1) Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan playful pendidikan jasmani (2) Menggali seberapa besar variasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang diajarkan dengan menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan playful pendidikan jasmani.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, siklus yang meliputi: masalah, rencana tindakan, evaluasi dan refleksi.  Populasi: subyek yang digunakan sebanyak 41 siswa	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola pembelajaran dengan metode playful learning berpengaruh terhadap perubahan motivasi dan sekaligus terhadap kinerja fisik siswa.
Sumarta (2019)	Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan Kasti Melalui Pendekatan Bermain	Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui bermain	Penelitian ini dilakukan di Kelas IV SD Negeri 3 Mengwi. Subjek penelitian berjumlah 31 orang yang terdiri dari 18 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki.	Hasil penelitian adalah sebagai berikut: Hasil belajar sarjana, nilai rata-rata adalah 79,3 sedangkan hasil studi pascasarjana, nilai rata-rata adalah 83,0.
(Aditya et al., 2020)	<i>Effect Of Play Approach Against Learning Outcomes In Soccer Games</i>	<i>Overall, the purpose of this classroom action research is to improve learning outcomes of dribbling during a soccer game through a physical education approach. In addition, this study was</i>	<i>This classroom action research uses a qualitative approach. The subjects of this study were sixth grade students of Promise State Elementary School,</i>	<i>To test the effectiveness of the game approach model, it can be seen from psychomotor data and dribbling results in soccer matches. The results of the pre-study test (pre-test) reached the expected 30 criteria. While the level of</i>

Penelitian (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
		<i>conducted to collect information about the application of a game-based approach to sixth grade elementary school students and to determine the effectiveness, efficiency, and improvement of elementary school students' learning outcomes by playing soccer gymnastics for sixth grade students.</i>	<i>North Sumatra.</i>	<i>efficiency is best thanks to the ludic approach which reaches 70% of the recommended criteria. Then by approaching the game model in a football match, the efficiency level after testing obtained 86 expectation criteria, an increase of 66%.</i>
(Winata et al., 2020)	<i>Influence of Play Approach Against Sprint Learning Outcomes</i>	<i>In general, the purpose of this study was to improve the results of sprinting learning in physical education learning by using the application of the play approach for grade VII students of SMP Negeri 6 Kisaran. This study uses an experimental study. The subjects in this study were students of class VII SMP Negeri 6 Kisaran city.</i>	<i>This study uses an experimental study. The subjects in this study were students of class VII SMP Negeri 6 Kisaran city.</i>	<i>This research was conducted with six meetings the results of the average value of students in learning sprint 70 or 60% of students completed, and 40% of students who did not complete. In the second phase which was realized through the actions of the results of reflection from the pre test, the results were an average of 80 or 88% of students completed and 12.5% of students who did not complete.</i>

Berdasarkan dari hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa dari penulis didapatkan bahwa pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar PJOK akan mampu membuat penulis berpikir tentang bagaimana mencapai kesenangan, kepuasan, kegembiraan, dan keindahan. Selain itu, game ini juga akan memungkinkan penulis untuk mengeluarkan kreativitas mereka. Permainan ini memungkinkan pelaku untuk menemukan hal-hal baru dan menciptakan sesuatu. Jika perilaku tersebut dikaitkan dengan landasan teori kreativitas dalam membuat hal-hal baru, maka bermain di sini dapat membuat penulis menjadi kreatif. Selain itu, bermain dapat menantang perilaku mereka untuk berbuat lebih baik. Pentingnya permainan atau bermain secara fundamental dapat meningkatkan keterampilan sosial dan mendorong kolaborasi dan kreativitas.

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang dapat mendatangkan kesenangan bagi pelakunya. Peran utama permainan adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik, dengan bermain permainan akan terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan otot. Pentingnya permainan atau bermain pada dasarnya akan dapat meningkatkan keterampilan sosial dan

meningkatkan kerjasama dan pengembangan kreativitas. Kreativitas dapat dikembangkan saat bermain, karena selama bermain akan ada upaya untuk menemukan hal-hal baru dan menciptakan sesuatu. Ketika kita memainkan sesuatu, kita perlu memiliki kreativitas yang besar agar hasilnya bisa maksimal.

Proses pembelajaran dengan pendekatan playful dipandang lebih efektif dan mampu meningkatkan kreativitas siswa, karena mereka akan merasa senang dan terstimulasi. Ketika ditantang, anak sering berpikir dia bisa mengatasi tantangan itu. Kreativitas akan muncul melalui rasa tertantang ini. Karena ketika tertantang, anak akan berpikir sendiri dan mencari cara untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya dalam proses belajar.

Pada bab ini menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Bermain dapat diartikan sebagai daya dorong untuk peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi peserta didik. Apabila peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dapat dipastikan peserta merasa tertarik pada proses pembelajaran. Jika sebelumnya ada beberapa siswa yang sering berbicara sendiri dengan temannya bahkan tidak

memperhatikan perintah dari guru pengajar, dapat di simpulan bahwasanya metode yang digunakan kurang menarik untuk diikuti oleh peserta didik. Dapat di pastikan ketika menggunakan model pembelajaran pendekatan bermain dimana sebelum ke materi inti peserta didik diberikan permainan dimana antusias dan respon yang luar biasa diperlihatkan oleh peserta didik. Peserta didik merasa senang mengikuti proses pembelajaran PJOK dan peserta didik sangat antusias dan penuh semangat dalam proses pembelajaran.

Menyesuaikan dengan rumusan masalah yang ada, maka dari hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh. Sehingga pemberian pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran melalui permainan berkarakter dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan sehingga dalam menjalani proses pembelajaran PJOK siswa lebih aktif dan semangat dengan melakukan permainan.

Penjelasan yang telah disampaikan di atas, dapat di tarik kesimpulan dari hasil penelitian ini penerapan pendekatan pembelajaran permainan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik selama pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Hal ini dapat ditunjukkan dengan semangat peserta didik dalam melaksanakan kegiatan program pembelajaran tanpa adanya paksaan. Kesimpulan yang dapat diambil dari meninjau artikel yang dibahas, dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran seseorang atau kelompok populasi berbeda dan berbeda. Perbedaan tingkat kebugaran dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk aktivitas fisik sehari-hari, lingkungan geografis, fasilitas, dan infrastruktur lingkungan.

Peningkatan kebugaran peserta didik dapat dibuktikan dengan adanya berbagai faktor kunci, diantara lain: tingkat keseriusan peserta didik yang sangat luar biasa saat mengikuti kegiatan bermain dan belajar, minat siswa untuk berpartisipasi bermain. Pada pendekatan pembelajaran berbasis keterlibatan siswa ketika berpartisipasi dalam program yang dirancang dalam bentuk visual, program langsung yang disiapkan dengan cermat yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik. Siswa telah dirancang dan disesuaikan dengan kemampuan peserta didik dan bahkan tantangan yang lebih tinggi dalam bermain game dalam meningkatkan kesejahteraan fisik siswa, khususnya permainan yang sengaja dirancang untuk tujuan ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Bermain memiliki banyak manfaat antara lain fisik, emosional, sosial dan intelektual. Permainan juga

akan dapat memberikan kesenangan dan kepuasan karena pemain pada dasarnya bekerja untuk kesenangan. Saat ini, banyak negara menggunakan pendekatan main-main untuk menyampaikan materi dalam proses pembelajaran fisik jasmaninya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengusulkan isi sebagai berikut:

1. Bagi guru, hasil penelitian dengan metode telaah dokumen ini dapat diterapkan dalam proses kegiatan Pembelajaran di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan KD yang dilakukan oleh guru akan tercapai.
2. Bagi mahasiswa, harapan dapat dilengkapi dengan kegiatan yang menyita waktu luang setiap hari untuk meningkatkan kebugaran.

Bagi peneliti lain yang menggunakan metode literature review dapat memperbanyak jumlah artikel untuk mendukung pembahasan guna menjawab permasalahan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achdiani, Y. (2014). Kegiatan Bermain Sebagai Sarana Penyiapan Kemandirian dan Kreativitas Anak Pra Sekolah. *FamilyEdu : Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 1(1). <https://ejournal.upi.edu/index.php/familyedu/article/view/992>
- Aditya, R., Azandi, F., & Aprilal, B. (2020). Effect of Play Approach Against Learning Outcomes in Soccer Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1).
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Nurhasan, Kartiko, D. C., Kuntjoro, B. F. T., Ristanto, K. O., Wijaya, A., Adhe, K. R., Putra, K. P., Irawan, F. A., Nevangga, R. P., Sasmita, N. S., & Rizki, A. Z. (2021). Biomechanics Analysis of Elementary School Students' Fundamental Movement Skill (FMS). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 471–476. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.211223.082>
- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreatasi*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4420492>
- Amirzan, S. (2021). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sigli. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(1).
- Astar. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 1



- Cianjur. *Journal of Classroom Action Research*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.917>
- Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4). <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2878>
- Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., Iskandar, T., Ridlo, A. F., Meirizal, Y., Rusmana, R., & Tyas, R. A. (2021). The effectiveness learning of physical education on pandemic covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090208>
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Unesa University Press.
- Hasmarita, S., & Husaeni, A. (2020). Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.17>
- Irawan, A. A. (2019). Physical Education Indonesia And Amerika. *Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*.
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle, April*.
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2). <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Pelawi, G. Y. (2020). Makalah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kesehatan Olahraga. *Olahraga*, 53(9).
- Puspita, I. D., & Samodra, T. J. (2013). *Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani*. CV Bintang Warli Artika.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Rohmadi, R. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/jwuny.v3i1.40705>
- Sumarta, I. N. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan Kasti Melalui Pendekatan Bermain. *Journal of Education Action Research*, 3(3). <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17373>
- Timo, J., Sami, Y. P., Anthony, W., & Jarmo, L. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.003>
- Winata, D. C., Fahmi, M., & Abady, A. N. (2020). Influence of Play Approach Against Sprint Learning Outcomes. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1).
- Zimmer, C., Dunn, J. C., & Holt, N. L. (2020). Experiences in Physical Education for Children at Risk for Developmental Coordination Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*, 37(4), 385–403. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2019-0193>
- Zulfiyanton, sulaiman ismun haq, & Hidayat, T. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar servis atas bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06.