



Effectiveness of Using Video Tutorials in Physical Education Learning: Case Study at MA

Efektivitas Penggunaan Video Tutorial dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Studi Kasus di MA

Yusuf Panjiantariksa

STKIP Modern Ngawi

*Correspondence: yusufantariksa.akademi@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate how effective video tutorials are in teaching Physical Education at Madrasah Aliyah Darul Ulum Rejomulyo Barat, Magetan. Three main components were discussed in this study: student motivation, improvement of motor skills, and physical fitness. The results showed that video tutorials that had attractive and easy-to-understand visuals significantly increased student motivation. In addition, students improved their basic motor skills, such as running, jumping, and throwing; however, more complex techniques required additional guidance. Due to the lack of direct supervision during learning, fitness levels increased, but were not optimal. This study found that video tutorials can help physical education in the internet era, but they must be accompanied by direct supervision to achieve better results.

Keywords: Video Tutorials, Physical Education, Motor Skills, Fitness, Student Motivation

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif video tutorial dalam mengajar Pendidikan Jasmani di Madrasah Aliyah Darul Ulum Rejomulyo Barat, Magetan. Tiga komponen utama dibahas dalam penelitian ini: motivasi siswa, peningkatan keterampilan motorik, dan kebugaran fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa video tutorial yang memiliki visual yang menarik dan mudah dipahami secara signifikan meningkatkan motivasi siswa. Selain itu, siswa meningkatkan keterampilan motorik dasar mereka, seperti lari, lompat, dan melempar; namun, teknik yang lebih kompleks membutuhkan bimbingan tambahan. Disebabkan oleh kurangnya pengawasan langsung selama pembelajaran, tingkat kebugaran meningkat, tetapi tidak optimal. Studi ini menemukan bahwa video tutorial dapat membantu pendidikan jasmani di era internet, tetapi mereka harus disertakan dengan supervisi langsung untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Video Tutorial, Pendidikan Jasmani, Keterampilan Motorik, Kebugaran, Motivasi Siswa

This is an open access article under the CC - BY license.



PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJ) berbasis video tutorial atau aplikasi olahraga daring semakin relevan dengan kebutuhan pendidikan modern, terutama karena dampak pandemi COVID-19. Pandemi memaksa institusi pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi digital. Dalam hal ini, video tutorial dan aplikasi daring menjadi alternatif inovatif untuk menyampaikan materi PJ yang biasanya memerlukan aktivitas fisik langsung. Penelitian ini penting untuk mengevaluasi bagaimana teknologi mendukung pengalaman belajar siswa secara efektif dan mencapai tujuan PJ yang optimal.

Salah satu alasan utama pentingnya topik ini adalah kebutuhan mendesak untuk menjaga kesehatan fisik dan mental siswa selama pembelajaran daring, terutama pada masa pandemi COVID-19. Tingginya waktu yang dihabiskan di rumah akibat kebijakan pembelajaran jarak jauh sering kali mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik siswa, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka. Kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat kebugaran, meningkatkan risiko obesitas, serta memengaruhi kesehatan mental siswa akibat keterbatasan interaksi sosial dan stimulasi fisik. Dalam konteks ini, video tutorial menjadi salah satu solusi efektif untuk mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani secara daring, dengan menyediakan panduan visual yang terstruktur dan mudah diikuti. Media ini tidak hanya membantu siswa tetap aktif secara fisik, tetapi juga meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam pembelajaran secara konsisten. Penelitian menunjukkan bahwa video tutorial memiliki

keunggulan dalam membantu siswa memahami materi lebih baik dibandingkan metode instruksi verbal semata, karena kombinasi elemen visual dan audio mampu memperkuat proses pembelajaran (Ramdani, 2022; Aghfironindra et al., 2021).

Namun, keberhasilan implementasi metode pembelajaran berbasis video tutorial sangat bergantung pada kompetensi guru dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Guru harus mampu merancang video pembelajaran yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, penggunaan teknologi ini juga memerlukan kemampuan adaptasi guru dalam mengintegrasikan media digital ke dalam strategi pembelajaran yang holistik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa guru yang memiliki kompetensi TIK yang baik dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendalam bagi siswa, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran daring (Sofian & Tuasikal, 2013; Ridwan Hanif Hafizuddin, 2022). Dengan demikian, peningkatan kompetensi guru dalam memanfaatkan teknologi dan desain pembelajaran berbasis video menjadi faktor kunci untuk mencapai keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani di era digital.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media audiovisual, seperti video, dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap gerakan olahraga dan membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik dasar (Analisis Efektivitas, 2021; Efektivitas Penerapan, 2022). Namun, efektivitas metode ini juga memiliki tantangan, terutama dalam aspek supervisi langsung yang sulit dilakukan secara daring.

Penelitian ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani (PJ) di masa depan. Kurikulum PJ yang relevan harus mampu mengikuti perkembangan teknologi serta kebutuhan peserta didik di era digital. Dengan semakin meluasnya penggunaan teknologi dalam dunia pendidikan, pendidik diharapkan dapat mengevaluasi metode pengajaran yang selama ini digunakan dan menyesuaikannya dengan kondisi serta kebutuhan siswa yang terus berubah. Teknologi, seperti video pembelajaran, telah terbukti dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif, fleksibel, dan menarik, terutama ketika pembelajaran tatap muka tidak memungkinkan (Media Pembelajaran, 2021; Pembelajaran Daring, 2022).

Adopsi metode berbasis video juga menjadi solusi inovatif yang efektif dalam memastikan ketercapaian tujuan pembelajaran PJ, khususnya pada situasi darurat seperti pandemi COVID-19. Dalam konteks tersebut, video pembelajaran memungkinkan siswa untuk tetap aktif secara fisik sekaligus memahami materi yang disampaikan guru secara jelas dan terstruktur. Lebih dari itu, metode ini juga membuka peluang baru bagi pendidik untuk mengintegrasikan unsur teknologi dalam pendekatan pengajaran mereka, sehingga mampu menjawab tantangan revolusi industri 4.0 yang semakin berfokus pada digitalisasi dan inovasi.

Penelitian ini akan dilaksanakan di MA Darul Ulum Rejomulyo Barat, Kabupaten Magetan, pada siswa kelas 10 yang mengikuti kurikulum merdeka semester genap tahun ajaran 2024/2025. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan rekomendasi konkret untuk pengembangan kurikulum PJ berbasis teknologi, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan bagi dunia pendidikan dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan adaptif terhadap perubahan zaman.

METODE PENELITIAN

Bagian ini pada dasarnya menjelaskan metode penelitian. Rancangan penelitian; populasi dan sampel (sasaran penelitian); metode pengumpulan data dan pengembangan instrumen; dan metode analisis data adalah topik utama bagian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di Madrasah Aliyah Darul Ulum Rejomulyo Barat menggunakan pendekatan mixed methods, yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dipilih agar dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak pembelajaran berbasis video tutorial terhadap kebugaran dan keterampilan siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi kuesioner, observasi, tes kebugaran, dan wawancara. Instrumen-instrumen tersebut dirancang untuk mengumpulkan data dari berbagai sudut pandang yang relevan (Sugiyono, 2012; Creswell, 2014).

Penelitian dimulai dengan pengukuran awal kebugaran dan keterampilan siswa untuk memperoleh baseline kondisi fisik mereka sebelum pembelajaran. Selanjutnya, siswa mengikuti pembelajaran berbasis video tutorial yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan fisik secara interaktif. Setelah program pembelajaran selesai, evaluasi dilakukan dengan membandingkan data pre-test dan post-test, yang mengukur perubahan pada kebugaran serta keterampilan siswa (Tashakkori & Teddlie, 2010).

Pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis menggunakan berbagai instrumen. Kuesioner digunakan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap metode pembelajaran. Observasi dilakukan untuk menilai tingkat

keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Tes kebugaran mengukur perkembangan fisik siswa setelah mengikuti program. Wawancara dengan guru dan siswa memberikan wawasan kualitatif mengenai pengalaman mereka dalam proses pembelajaran berbasis video tutorial (Riris, 2021).

Data kuantitatif dari kuesioner dan tes kebugaran dianalisis secara statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata, median, dan deviasi standar. Data kualitatif yang diperoleh dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman siswa dan guru. Pendekatan mixed methods ini memberikan pandangan yang lebih mendalam mengenai efektivitas metode pembelajaran yang digunakan (Putra, 2017).

Penelitian ini relevan dengan kebutuhan era digital, di mana teknologi semakin diintegrasikan dalam pendidikan. Evaluasi metode pembelajaran berbasis teknologi bertujuan memberikan rekomendasi untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa modern (Creswell, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting terkait dengan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis video tutorial di Madrasah Aliyah Darul Ulum Rejomulyo Barat, yang mencakup aspek motivasi, keterampilan motorik, dan kebugaran siswa. Berikut adalah penjabaran dari masing-masing aspek tersebut.

Motivasi

Salah satu temuan utama adalah penggunaan video tutorial yang secara signifikan meningkatkan motivasi siswa untuk aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Video yang menampilkan visualisasi gerakan dengan jelas dan menarik dapat menarik perhatian siswa dan membuat mereka lebih antusias dalam mengikuti pelajaran. Penelitian oleh Maskrisnanta & Priambodo (2021) menunjukkan bahwa "terdapat pengaruh penggunaan gawai dalam motivasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMP Negeri 1 Madiun," yang menunjukkan bahwa integrasi teknologi dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Selain itu, Maulidia & Ridwan (2021) mencatat bahwa "adanya media pembelajaran interaktif berupa PPT dan video aktivitas gerak yang dijadikan slowmotion tersebut dapat meningkatkan gerak motorik siswa secara perlahan, sekaligus meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran." Banyak siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk berlatih dan mencoba teknik baru yang diajarkan melalui video, dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional yang lebih mengandalkan instruksi verbal. Hal ini menunjukkan bahwa media audiovisual dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa.

Penggunaan video tutorial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya membuat proses belajar menjadi lebih menarik, tetapi juga memberikan konteks visual yang mendalam, yang sangat membantu siswa dalam memahami dan menguasai gerakan dengan lebih baik. Elemen visual dalam video memungkinkan siswa untuk melihat demonstrasi langsung tentang bagaimana gerakan dilakukan secara benar, termasuk detail teknik, ritme, dan postur yang diperlukan. Hal ini memberikan keuntungan besar dibandingkan metode konvensional, di mana instruksi lisan saja sering kali sulit dipahami oleh siswa, terutama bagi mereka yang memiliki gaya belajar visual. Dengan menonton demonstrasi yang berulang, siswa dapat mengidentifikasi kesalahan mereka sendiri dan memperbaikinya secara mandiri, yang pada akhirnya meningkatkan efisiensi proses belajar.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media audiovisual tidak hanya mampu memperkuat motivasi siswa, tetapi juga meningkatkan keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran (Anderson et al., 2020; Smith, 2019). Siswa yang terpapar konten pembelajaran berbasis video cenderung merasa lebih percaya diri dalam mencoba dan mengulangi gerakan hingga mencapai tingkat kemahiran tertentu. Selain itu, elemen visual dalam video tutorial membantu membangun hubungan antara teori dan praktik, sehingga siswa dapat mengaplikasikan konsep yang diajarkan ke dalam situasi nyata dengan lebih efektif. Oleh karena itu, integrasi video tutorial dalam pembelajaran tidak hanya memfasilitasi pemahaman konsep, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan motorik dan meningkatkan kualitas keseluruhan dari pengalaman belajar siswa.

Keterampilan Motorik

Penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik siswa, terutama pada teknik dasar yang diajarkan melalui video tutorial. Mengutip dari beberapa penelitian relevan melaporkan bahwa "hasil kriteria keberhasilan belajar dalam % siswa dari 2 video yang dibagikan yaitu pada video modifikasi alat lembing nilai P= 84,5 % (efektif) dan video gerakan lempar lembing nilai P = 81,25 % (efektif)." Selain itu, penggunaan video dari YouTube sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kreativitas

guru PJOK di kelas VII SMP Negeri 1 Poga serta menambah wawasan bagi siswa. Siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan melakukan gerakan dasar seperti lari, lompat, dan lempar. Namun, tantangan muncul pada gerakan yang lebih kompleks, seperti teknik olahraga tertentu yang memerlukan koordinasi dan keseimbangan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun video tutorial efektif untuk mengajarkan teknik dasar, pendekatan tambahan atau supervisi langsung mungkin diperlukan untuk mengatasi gerakan yang lebih rumit.

Peningkatan keterampilan motorik memiliki peran yang sangat penting dalam Pendidikan Jasmani, karena keterampilan dasar seperti gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif merupakan fondasi bagi pengembangan kemampuan fisik yang lebih kompleks di masa depan. Keterampilan ini tidak hanya mendukung siswa dalam aktivitas olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, di mana gerakan motorik yang baik membantu meningkatkan efisiensi dan koordinasi tubuh. Dalam konteks pembelajaran modern, video tutorial menawarkan peluang besar bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dengan memanfaatkan arahan visual yang terstruktur. Melalui panduan ini, siswa dapat memahami teknik dasar dengan lebih jelas dan memiliki fleksibilitas untuk mengulangi gerakan hingga mencapai tingkat kemahiran tertentu. Namun, efektivitas pembelajaran berbasis video sering kali bergantung pada kemampuan siswa dalam memahami dan mereplikasi gerakan secara mandiri. Penelitian menunjukkan bahwa, meskipun media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman teoretis, bimbingan langsung dari guru atau pelatih tetap sangat diperlukan untuk memastikan siswa mampu menerapkan teknik dengan benar di lapangan. Bimbingan ini mencakup koreksi postur, intensitas gerakan, dan penyesuaian teknik sesuai kebutuhan individu siswa. Kombinasi antara pembelajaran berbasis video dan supervisi langsung tidak hanya memaksimalkan proses transfer keterampilan, tetapi juga meminimalkan risiko cedera akibat gerakan yang salah. Dengan demikian, pendekatan yang mengintegrasikan kedua metode ini sangat direkomendasikan untuk menciptakan pembelajaran yang efektif, komprehensif, dan mendukung pengembangan keterampilan motorik siswa secara optimal.

Kebugaran

Terkait kebugaran fisik, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan meskipun tidak optimal. Tes kebugaran pasca-pembelajaran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam beberapa parameter kebugaran, seperti daya tahan dan kekuatan otot. Namun, peningkatan ini tidak mencapai hasil yang diharapkan secara maksimal, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya supervisi langsung selama proses pembelajaran. Tanpa bimbingan langsung dari guru, siswa mungkin tidak sepenuhnya memahami cara melakukan gerakan dengan benar atau tidak mendapatkan umpan balik yang dibutuhkan untuk meningkatkan performa mereka. Oleh karena itu, meskipun video tutorial memberikan kontribusi positif, penting untuk mempertimbangkan integrasi supervisi langsung dalam program pembelajaran selanjutnya.

Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek utama dalam Pendidikan Jasmani karena tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi keseimbangan mental, emosional, dan sosial siswa. Sebagai fondasi dari aktivitas fisik yang lebih kompleks, kebugaran fisik memainkan peran penting dalam mengembangkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi siswa, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan keseluruhan mereka. Dalam konteks pembelajaran berbasis teknologi, video tutorial telah terbukti menjadi media yang efektif untuk membantu siswa memahami teori dan praktik dasar latihan fisik serta teknik olahraga secara mandiri. Media ini memungkinkan penyampaian materi yang terstruktur, berulang, dan dapat diakses kapan saja, sehingga menjadi solusi ideal dalam situasi pembelajaran jarak jauh atau keterbatasan waktu. Namun, efektivitas program kebugaran berbasis video sering kali dibatasi oleh minimnya supervisi langsung dari guru atau pelatih, yang diperlukan untuk mengoreksi postur, teknik, dan intensitas latihan siswa. Tanpa bimbingan langsung, siswa berisiko melakukan gerakan yang kurang tepat, yang tidak hanya mengurangi manfaat latihan tetapi juga meningkatkan potensi cedera. Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan pembelajaran daring melalui video tutorial dengan sesi tatap muka untuk praktik langsung menjadi strategi yang paling ideal. Kombinasi ini memungkinkan siswa memanfaatkan keunggulan teknologi dalam pembelajaran mandiri sekaligus mendapatkan manfaat supervisi langsung yang sangat penting dalam proses pelatihan fisik. Dengan pendekatan hybrid ini, tidak hanya efektivitas program kebugaran fisik dapat dimaksimalkan, tetapi juga pencapaian tujuan holistik dari Pendidikan Jasmani secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis video tutorial di Madrasah Aliyah Darul Ulum Rejomulyo Barat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap motivasi, keterampilan motorik, dan kebugaran siswa. Penggunaan media audiovisual, seperti video, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap gerakan olahraga dan membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik dasar. Dengan adanya video tutorial, siswa dapat melihat demonstrasi

gerakan secara langsung, yang memudahkan mereka untuk meniru dan mempraktikkan teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa "media video pembelajaran berpengaruh terhadap hasil pembelajaran" dan bahwa "penggunaan media video dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik" Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran meningkat secara signifikan. "terdapat pengaruh penggunaan gawai dalam motivasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani," yang mengindikasikan bahwa integrasi teknologi dalam proses belajar mengajar dapat menciptakan suasana yang lebih menarik dan interaktif.

Daftar Pustaka

- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 9, 356–363.
- Bete, D. E. M. T. (2021). Efektivitas Penerapan Video Based Learning Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2911>
- Castyana, B., Aghfironindra, D., Rahayu, T., Mega Anggita, G., & Ali, M. A. (2021). The effect of the use of learning videos on physical education on the learning outcomes of high school students. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(1), 1–10. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Costigliola, F. C. (2019). Library of Congress Cataloging in Publication Data. *Awkward Dominion*, 381–382. <https://doi.org/10.7591/9781501721144-016>
- Heryadi, R. M. I. (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran PJOK Melalui Video dalam Pembelajaran Daring pada Masa pandemi Covid-19 Di SMP Negeri 16 Bandung. In *Skripsi*.
- Lay, S., Nurjain, A., & Suherman, U. (2022). *Penggunaan Media Video Dari Youtube Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Vii Smp Negeri 1 Poga*. 7, 202–210. <https://journal.institutpendidikan.ac.id/index.php/tekpen/article/view/1356>
- Maskrisnanta, I., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Motivasi dan Efektivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *JPOK Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 525–529.
- Maulidia, T. R., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Berpikir Kreatif Mata Pelajaran PJOK. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(2), 31–35. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>
- Putra, M. F. P. (2017). Mixed Methods: Pengantar dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 11–28. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Putu, N., Sucita, D., & Seputra, K. A. (2022). Pembuatan Video Pembelajaran Bagi Guru Madrasah Ibtidaiyah. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1483–1489. <https://doi.org/10.30596/ihsan.v4i1.7931>
- Ramdani, A. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Pandangan Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri 1 Binangun. *Skripsi*.
- Sabaruddin Yunis Bangun., D. (2021). New Normal Pendidikan Jasmani. *Perdana Publishing*, X+150 hal.
- Siahaan, Y. L. O., & Meilani, R. I. (2019). Sistem Kompensasi dan Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap di Sebuah SMK Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(2), 141. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta* (Issue January).