



Improving Physical Fitness Learning Outcomes On Agility Components With Modification Of The Running Squat

Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kelincaban dengan Modifikasi Permainan Lari Jongkok

Santi^{1*}, Nanik Indahwati¹, Sigra Santika Satria¹

¹Universitas Negeri Surabaya

*Correspondence: ppg.santi99730@program.belajar.id

ABSTRACT

The learning process, which revealed a decline in students' interest in PJOK lectures, served as the impetus for this study. In order to create a very successful learning experience, teachers must be creative. Using a customized version of a simple game is one approach to get around this problem. This study's goal is to ascertain if employing media to alter games for learning can improve learning outcomes and student responses after using modified media for while running games to learn about the game subject. PTK, which is broken down into two cycles with three stages-planning, carrying out, and reflecting-is exemplified by this study. Research subject for Class IX-A SMP Labschool Unesa 3. The completeness of learning outcomes increased, with cycle I being 35.29% with 7 students completing and cycle II amounting to 82.35% with 20 students completing, with an increase percentage of 47.06%. Specifically an average of 40.3 in the first cycle and 80.0 in the second, with a 39.7 rise. The study's findings demonstrated that pupils' learning outcomes in the squat running game content may be enhanced by using modified squat running games.

Keywords: *Game Modification, Student Learning Outcomes, Jongkok Running Learning*

ABSTRAK

Proses pembelajaran yang menunjukkan penurunan minat siswa dalam sesi PJOK merupakan hal yang mendorong penelitian ini. Untuk menciptakan pengalaman belajar yang sangat berhasil, guru harus kreatif. Menggunakan modifikasi permainan sederhana yang disesuaikan merupakan salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan media untuk menyesuaikan permainan dengan pembelajaran dapat meningkatkan respon belajar dan hasil belajar siswa setelah menggunakan media permainan lari jongkok yang dimodifikasi untuk mempelajari materi permainan. Persiapan, pelaksanaan, dan refleksi merupakan tiga fase Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dibagi menjadi dua siklus. Kelas IX-A SMP Labschool Unesa 3 menjadi subjek penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengubah permainan Jongkok Lari dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap konten permainan; khususnya siklus I memperoleh skor rata-rata 40,3 dan siklus II memperoleh skor rata-rata 80,0, yang menunjukkan peningkatan sebesar 39,7% menunjukkan 82,35% siswa yang tuntas 20 siswa, yang merupakan peningkatan persentase sebesar 47,06%.

Kata Kunci: *Modifikasi Permainan, Hasil Belajar Peserta didik, Pembelajaran Lari Jongkok*



PENDAHULUAN

Salah satu disiplin ilmu terpenting yang dipelajari di sekolah-sekolah yakni Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui berbagai kegiatan atletik dan fisik, PJOK berupaya meningkatkan perkembangan fisik, sosial, emosional, motorik, kognitif, dan spiritual siswa (Satriawan et al., 2023). Sasaran pendidikan, guru, siswa, sumber daya pendidikan, dan lingkungan hanyalah beberapa dari sekian banyak elemen yang berkontribusi dalam meningkatkan standar pendidikan secara umum (Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, 2024).

Penguasaan dan penerapan capaian pembelajaran oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari menjadi indikator keberhasilan pembelajaran. Perubahan pola dan kebiasaan kognitif terhadap apa yang telah dipelajari siswa di kelas

dan praktik lapangan biasanya menjadi indikasi penerapan capaian pembelajaran dalam kehidupan. Dalam hal ini, kemampuan siswa untuk menerapkan dan menjalankan semua strategi gerakan dasar dengan sukses selama lari jongkok merupakan hal yang mendefinisikan lari cepat (Nugraha et al., 2016).

Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa banyak peserta didik merasa bahwa lari adalah kegiatan yang melelahkan dan tidak menarik (Endrawan & Martinus, 2023). Pemahaman tersebut menggambarkan salah satu keadaan yang menyebabkan rendahnya keinginan belajar peserta didik terhadap materi lari. Guru perlu menyadari bahwa praktik pembelajaran seperti gaya mengajar metode atau pendekatan dapat menjadi salah satu alasan menurunnya partisipasi peserta didik selama berlangsungnya pembelajaran, sehingga menciptakan situasi pembelajaran yang membuat peserta didik bosan (Saputra et al., 2024). Ada era modern ini, guru bukan sekadar berfungsi untuk memberikan ilmu, tetapi juga harus mampu merancang pembelajaran yang memotivasi, mendorong kreativitas, dan membentuk peserta didik lebih berperan aktif untuk mencapai tujuan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka (Salahudin & Furkan, 2024).

Hal tersebut tampak ketika penyampaian materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK yang diterapkan kepada peserta didik SMP *Labschool* Unesa 3 khususnya kelas IX A, di mana keterampilan peserta didik dalam hasil belajar masih menunjukkan adanya kekurangan. Oleh karena itu, guru perlu terus mengembangkan kemampuan gerak mereka dengan memilih strategi pembelajaran yang sesuai (Bobic et al., 2021). Pembelajaran PJOK dengan topik lari jongkok, diperlukan ide-ide atau pendekatan yang efektif dan inovatif dari guru untuk meningkatkan pencapaian belajar peserta didik. Mempertimbangkan strategi yang lebih efektif dan inovatif, seperti memperkenalkan pendekatan yang lebih interaktif, menawarkan kritik yang membantu melalui materi pendidikan yang menarik, serta menggabungkan permainan dan aktivitas pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi siswa di kelas. Tujuannya adalah agar siswa memperoleh hasil belajar setinggi-tingginya dengan memahami isu-isu terkini dan mencari jawaban yang tepat, terutama dalam keterampilan materi lari jongkok.

Permasalahan berikut muncul ketika siswa kelas IX-A SMP *Labschool* Unesa 3 belajar lari jongkok: (a) siswa kurang mengetahui cara belajar lari jongkok; (b) siswa tidak mau belajar karena menganggap belajar itu membosankan; (c) siswa merasa belajar lari jongkok membosankan; (d) siswa kurang bersemangat dalam belajar lari jongkok; dan (e) siswa masih banyak yang kesulitan dengan gerakan dasar lari jongkok.

Guru harus menerapkan ide pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain dalam contoh ini, lari cepat yang dimodifikasi di mana konten disampaikan dalam bentuk aktivitas bermain cepat untuk meningkatkan hasil belajar lari bagi siswa. Di antara kegiatan ramah anak adalah tidak boleh dipisahkan dari kehidupannya yaitu bermain. Anak – anak mampu belajar sambil bermain. Anak-anak adalah ahlinya dalam hal belajar. Mengetahui seberapa besar aktivitas bermain lari cepat dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani terutama bagi mereka yang terdaftar dalam pelajaran lari cepat adalah tujuan dari penelitian ini.

Manfaat modifikasi permainan lari jongkok ini meliputi kemudahan akses dalam hal fasilitas dan kemampuannya untuk membantu siswa memahami mata pelajaran PJOK dengan lebih efektif. Karena kontennya menarik dan mudah dipahami, modifikasi permainan ini dapat membantu meningkatkan dorongan dan keinginan siswa untuk belajar dan memahami informasi. Kontennya juga dapat diakses secara bebas oleh siswa, dan mereka dapat mengunduh film pembelajaran sesuai keinginan mereka. Film pembelajaran tersedia dalam berbagai format dan dapat diputar ulang sesuai kebutuhan untuk membantu membuat konten lebih mudah dipahami. Selain manfaat, terdapat pula kekurangan bagi siswa kelas IX-A SMP *Labschool* Unesa 3 yang sedang belajar jongkok. Kekurangan tersebut antara lain: (a) pengetahuan siswa tentang jongkok masih kurang, (b) minat siswa dalam belajar jongkok masih kurang karena dianggap membosankan, (c) siswa merasa bosan saat belajar jongkok, (d) motivasi siswa dalam belajar jongkok masih kurang, dan (e) masih banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan jongkok dasar.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IX-A SMP *Labschool* Unesa 3 untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada komponen kelincahan dengan permainan jongkok lari modifikasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian yang digunakan karena dapat memberikan pendekatan baru untuk meningkatkan atau menyempurnakan efektivitas proses belajar mengajar dengan memanfaatkan hasil belajar sebagai penanda kinerja proses. Hal ini selaras dengan penelitian penulis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen kelincahan di kelas IX-A SMP *Labschool* Unesa 3 melalui penerapan modifikasi permainan lari jongkok saat Kesehatan, olahraga, pendidikan jasmani, dan pendidikan kesehatan di unsur kelincahan.

Pelaksanaan penelitian ini saat semester ganjil tahun ajaran 2024–2025 di SMP *Labschool* Unesa 3. Subjek penelitian ini yakni dua puluh peserta didik kelas IX-A, sebelas di antaranya laki-laki dan sembilan di antaranya perempuan.

Pelaksanaan Penelitian ini dilakukan selama dua siklus atau sesi dan dua kali sesi pembelajaran. Setiap siklus memiliki tiga tahap: (1) perencanaan, yang meliputi pengembangan modul pembelajaran, alat untuk menilai hasil pembelajaran, dan lembar observasi respons siswa; (2) pelaksanaan tindakan, yang meliputi pelaksanaan semua kegiatan pembelajaran secara langsung menggunakan modifikasi permainan sesuai dengan rencana, dengan guru mata pelajaran PJOK lainnya sebagai observer dan peneliti sebagai guru; (3) peneliti mengkomunikasikan hasil pengamatan mereka selama kegiatan pembelajaran pada akhir setiap pelaksanaan pembelajaran, yang dikenal sebagai "tahap refleksi." Untuk mengatasi kekurangan siklus I, peneliti mengevaluasi aktivitas siklus I pada siklus II untuk melihat apakah aktivitas tersebut telah memenuhi persyaratan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: (1) Angket, tujuannya adalah untuk mengetahui perasaan siswa terhadap penggunaan media permainan yang dimodifikasi pada pembelajaran PJOK yang meliputi konten permainan bola. Siswa diberikan angket melalui Google Form, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data respon. Peneliti menggunakan lembar tes subjektif (uraian) dalam penelitian ini karena lembar ini membantu guru untuk melihat tingkat Capaian Pembelajaran materi siswa. Pertanyaan mengenai penggunaan media permainan yang dimodifikasi disertakan dalam formulir kuesioner yang dikeluarkan melalui Google Form. Peneliti dapat menentukan seberapa baik peserta didik telah mempelajari suatu masalah dengan memberikan tes subjektif ini. Berikut ini adalah beberapa alat penelitian (instrumen) digunakan: (1) Instrumen tes: penilaian subjektif digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa. Pengukuran hasil belajar yang disiapkan untuk siswa merupakan tujuan dari proses evaluasi. Pedoman penilaian dibuat sesuai dengan rubrik; (2) Survei dilakukan untuk menjangkau pendapat siswa mengenai penggunaan modifikasi permainan untuk mempelajari materi PJOK terkait permainan lari dan jongkok. Siswa diberikan angket melalui Google Form, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data respon. Data setiap kegiatan pembelajaran dievaluasi secara deskriptif dengan menggunakan metodologi persentase untuk meneliti unsur-unsur yang ada dalam permainan terlihat dan dikategorikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di tujuh minggu sesuai dengan jadwal sekolah di hari jumat. Hal ini dilakukan supaya pembelajaran berjalan lancar, dapat belajar dengan baik, dan tidak berbenturan dengan waktu pembelajaran lainnya. Setiap siklus mencakup topik yang berbeda, tetapi semuanya terkait dengan subjek yang sama. Misalnya, pada siklus I, permainan jongkok dimodifikasi untuk pertemuan pertama, dan pada pertemuan kedua, permainan lari jongkok sederhana yang dimodifikasi. Perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi merupakan bagian dari setiap siklus dari penelitian tindakan kelas.

Hasil penelitian tindakan kelas ini mampu memodifikasi permainan lari jongkok. Tiga kegiatan yang termasuk dalam pelaksanaan siklus I adalah: pemanasan (kegiatan 1), inti (kegiatan 2), dan permainan sesungguhnya (kegiatan 3).

Pelaksanaan di siklus I saat pertemuan pertama dengan penggunaan modul ajar sebagai pedoman dan sesuai dengan proses pembelajaran, serta bagaimana peserta didik menggunakan modifikasi permainan pada materi lari jongkok sederhana untuk merespon pembelajaran hari itu.

Hasil penilaian kompetensi menunjukkan capaian pembelajaran peserta didik dilakukan pada akhir siklus I dengan pemberian angket yang wajib dikerjakan peserta didik. Saat pelaksanaan tes akhir siklus I dilakukan secara offline. Mengisi dengan baik dengan angket yang di beri. Berdasarkan hasil tersebut, informasi berikut merupakan nilai ujian akhir siswa siklus I.

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa tujuh dari dua puluh siswa atau 35,29% tuntas ujian akhir siklus I, sedangkan tiga belas siswa atau 64,71% tidak tuntas, berdasarkan hasil uji kompetensi siswa siklus I. Sementara itu, 40 adalah skor terendah, dan 80 adalah skor tertinggi, dengan skor rata-rata 30,58.

Siklus II dilaksanakan dengan menggunakan 2 kali pertemuan yaitu pembelajaran dan ujian akhir. Berikut ini adalah tabel pelaksanaan pembelajaran.

Hasil ujian kompetensi yang dilaksanakan dengan meminta peserta didik langsung mengisi kuesioner pada akhir siklus II menunjukkan capaian pembelajaran peserta didik. Walaupun terdapat peserta didik kesulitan menjawab soal, peserta didik mengikuti ujian akhir siklus II dengan sangat serius untuk pelaksanaannya. Peserta

didik segera mengumpulkan survei yang telah diisi setelah waktu yang diberikan habis. Berdasarkan hasil analisis, informasi berikut dikumpulkan dari ujian akhir siswa siklus II.

Mengingat hasil ujian kompetensi siswa siklus II dari 20 peserta didik yang mengikuti ujian akhir, sebanyak enam belas orang atau 82,35% tuntas sedangkan empat orang atau 17,65% tidak tuntas. Dengan nilai rata-rata capaian pembelajaran peserta didik yaitu 80,0. Selain itu, 50 adalah nilai terendah dan 100 adalah nilai maksimum.

Informasi berikut diperoleh melalui analisis data jawaban peserta didik dari angket lembar observasi peserta didik pada pembelajaran permainan modifikasi ini. Tujuan pembelajaran permainan dasar bola kasti dengan media permainan lari jongkok akan dibahas satu per satu dalam pembahasan ini untuk memberikan gambaran tentang peningkatan hasil belajar siswa antara siklus I dan II.

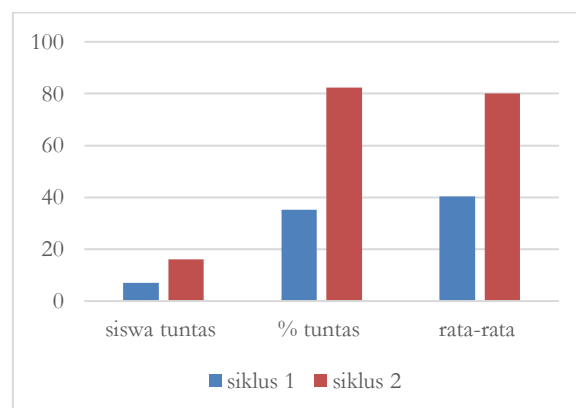
Pada akhir siklus I dan II, dilakukan uji kompetensi dengan soal pilihan ganda untuk menilai tingkat keberhasilan atau proporsi pencapaian pembelajaran siswa setelah proses belajar mengajar secara luring. Setelah uji kompetensi, guru menghitung pencapaian pembelajaran siswa dengan cara menjumlahkan nilai siklus I dan II.

Tujuh siswa menyelesaikan studinya pada siklus I dan II, menurut tabel 6 jumlah tersebut meningkat menjadi enam belas peserta didik. Karena peserta didik sudah mengetahui cara belajar dengan menggunakan modifikasi permainan lari jongkok, pertumbuhan sebesar 47,06% atau 6 peserta didik. Prediksi peneliti bahwa jumlah Karena sekarang jumlah siswa yang tidak tamat lebih sedikit daripada jumlah siswa pada siklus I (13 siswa), maka jumlah siswa yang tamat akan meningkat sedangkan jumlah siswa yang tidak tamat akan berkurang menjadi 4 peserta didik.

Persentase siswa yang tuntas belajarnya meningkat dari 35,29% Hasil belajar siswa pada siklus I meningkat sebesar 82,35% dan pada siklus II meningkat sebesar 47,06%. Melalui penggunaan permainan Crouching Run versi modifikasi, rata-rata hasil belajar siswa meningkat dari 40,3 pada siklus I menjadi 82,35 pada siklus II. Hasil penelitian ini memperkuat dugaan peneliti bahwa rata-rata hasil belajar dapat melampaui KKM sekolah yaitu 80. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang merupakan hal yang positif dan sesuai dengan harapan peneliti. Meskipun peningkatannya tidak terlalu besar, tetapi hasil tersebut positif karena peneliti melaksanakan tugas dengan baik dan sesuai dengan harapan, terutama peningkatan hasil belajar.

Hasil belajar pada siklus I menunjukkan nilai terendah 40 dan tertinggi 80. Nilai terbaik pada siklus II adalah 100 dan terendah 50. Skor tertinggi meningkat sebesar 20 poin sebagai hasil dari penelitian ini. Menurut peneliti, peserta didik yang memahami konten seharusnya mengalami peningkatan skor, namun skor terendah mengalami peningkatan yang signifikan.

Secara keseluruhan, rata-rata maupun ketuntasan hasil belajar siswa dalam kaitannya dengan olahraga lari jongkok mengalami peningkatan. Diagram batang Peningkatan hasil belajar pada siklus I dan II ditunjukkan di bawah ini berdasarkan rata-rata dan persentase ketuntasan.



Gambar 1. Diagram Batang Peningkatan Hasil Belajar Peserta didik

Penelitian tindak kelas diterapkan untuk meningkatkan dan memperbaiki praktik pembelajaran guru, pemahaman mengenai proses pembelajaran, serta kondisi pelaksanaannya. Sebagai seorang guru diharapkan mampu untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar peserta didiknya (Sumantri et al., 2023). Mendukung dan memberdayakan peserta didik merupakan fungsi utama pendidikan yang mencakup sejumlah bidang seperti infrastruktur, fasilitas, kesiapan guru, dan perangkat pembelajaran,

yang semuanya bekerja untuk memaksimalkan hasil pembelajaran (Raibowo et al., 2019). Karena pencapaian hasil pendidikan yang diharapkan merupakan tujuan akhir pendidikan, peningkatan hasil pembelajaran siswa merupakan fokus utama dari proses pembelajaran (Sasmarianto & Kamarudin, 2023).

Pemanfaatan permainan dalam pembelajaran PJOK terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan hasil belajar siswa. Penelitian penggunaan metode permainan dalam pembelajaran PJOK di kelas VIII-4 SMP Negeri 2 Batusangkar mengidentifikasi bahwa pendekatan ini berhasil dalam meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran serta memperbaiki hasil belajarnya (Al Mubarroh et al., 2024). Hasil penelitian ini didukung oleh studi lain yang membuktikan menunjukkan penggunaan strategi berbasis permainan dapat meningkatkan hasil belajar pemain sepak bola dalam hal passing bawah voli (Tri Wahyuni; Nevi Hardika, 2022). Hasil penelitiannya yang menjelaskan jika keterampilan dasar dalam permainan bola voli dapat ditingkatkan dengan memodifikasi permainan (Yusmar, 2017).

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan tanpa memikirkan hasil akhirnya (Aulia et al., 2022). Belajar yang sangat bermanfaat bagi anak yaitu bermain, karena dapat mempererat hubungan dengan teman sebaya dan memungkinkan mereka untuk mengekspresikan minatnya (Saputra et al., 2024).

Dibuktikan juga dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dengan permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Roisuddin et al., 2023). Permainan yang digunakan saat pembelajaran lari pendek adalah *estafet cone*. Hasil pembelajaran keterampilan peserta didik telah terbukti sangat meningkat melalui permainan ini (Rithaudin & Hartati, 2016). Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan ini telah menghasilkan beberapa perkembangan yang sangat signifikan (Sobarna et al., 2020).

Dari beberapa penelitian tersebut, didapatkan hasil yang sesuai dengan hasil penelitian ini. Baik rata-rata dan kelengkapan hasil belajar siswa mengalami peningkatan dalam materi olahraga lari jongkok (Kurniawati et al., 2023). Peningkatan capaian pembelajaran siswa sebagai hasil dari pengaruh guru dalam mengubah permainan lari jongkok untuk mendorong reaksi siswa yang positif dan meningkatkan capaian target (Bobic et al., 2021).

KESIMPULAN

Kesimpulan berikut dapat diambil dari hasil pembelajaran latihan modifikasi permainan lari jongkok yang telah dilaksanakan selama dua siklus; (a) Penggunaan media modifikasi permainan pada komponen kelincahan dengan modifikasi permainan lari jongkok Hal ini terlihat dari peningkatan hasil belajar rata-rata dan ketuntasan siswa kelas IX-A SMP Labschool Unesa 3; (b) Reaksi siswa terhadap materi running crouch siswa kelas IX-A SMP Labschool Unesa 3 setelah adanya peningkatan permainan adalah “Baik” dan merespon positif.

Daftar Pustaka

- Al Mubarroh, N. R., Wibowo, S., & Zakaria, M. R. (2024). Penerapan Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Gerak Lokomotor. *Jurnal Intelek Dan Cendekianan Nusantara*, 1(4), 5708–5718. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/937>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Bobic, F., Syafutra, W., & Firlando, R. (2021). Penerapan Modifikasi Permainan Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Sukamana Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Binagogik*, 8(2).
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Kurniawati, A., Arifin, Z., & Ardiansyah, E. (2023). MODIFIKASI PERMAINAN LARI DAN LOMPAT PADA GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SDN 4 JANGKURANG. *HJSE: Holistic Journal of Sport Education*, 2(2), 49–56. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52434/hjse.v2i2.2862>
- Nugraha, H. H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2016). Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *SpoRTIVE*, 1(1), 71–79. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3485>

- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10–15.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada siswa kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51–57.
- Roisuddin, A., Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan Melalui Permainan Pada Siswa kelas XI IPA 5. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 139–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.992>
- Salahudin, S., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Saputra, R. A., Wicaksono, A., & Trastiawan, H. E. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan melalui Permainan SMAN 13 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 1118–1123. <https://proceeding.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3474>
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.53>
- Satriawan, R., Amar, K., & Fitriani, A. (2023). Permainan Tradisional Tapa Gala Berbasis Kearifan Lokal sebagai Penguatan Karakter Gotong Royong dalam Implementasi Profil Pelajar Pancasila. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 236–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.464>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Tri Wahyuni; Nevi Hardika. (2022). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Journal Sport Academy*, 1(2), 53–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.27>
- Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, A. D. C. (2024). Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>