

Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Permainan Lari Angka Delapan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Pamekasan

Edwin Nofrian Reynaldy¹, Hery Wahyudi², Abdurachman Sidik³

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Jalan Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur 64732

³SMP Negeri 4 Pamekasan, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Lawangan Daya Rt/Rw: 07/03, Lawangan Daya, Jawa Timur, Indonesia

Email : edwinedwin857@gmail.com

ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (class room action research). Dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pada siswa melalui permainan lari angka delapan atau shuttle run di SMP Negeri 4 Pamekasan. Subjek pada penelitian ini adalah siswa siswi SMP Negeri 4 Pamekasan yang berjumlah 32 anak, yaitu 23 laki-laki dan 9 perempuan. Data dikumpulkan dengan observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lari angka delapan atau *Shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan siswa di SMP Negeri 4 Pamekasan. Hal ini dapat dibuktikan dari kelincahan anak yang mengalami peningkatan dari Siklus I dan telah melampaui target keberhasilan pada Siklus II. Hasil kelincahan anak pada Siklus I mencapai 19 % pada Siklus II melalui kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari bolak-balik kelincahan anak mencapai 84 % dapat melampaui target yang ditetapkan yaitu 75%. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya peningkatan pada kelincahan peserta didik melalui permainan lari angka delapan.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kelincahan, Shuttle Run

ABSTRACT

This research is a classroom action research. This study aims to improve the agility of children through games shuttle run in SMP Negeri 4 Pamekasan. Subjects in this study were children SMP Negeri 4 Pamekasan totaling 32 children, is 23 men and 9 women. Data collected by observation and documentation. Data analysis technique used is descriptive quantitative analysis. The results showed that through the games shuttle run can increase the agility of children in SMP Negeri 4 Pamekasan. This is evidenced from increased agility children of the first cycle and has exceeded the target of success in the second cycle. Results agility of children in the first cycle reached 19 %; in the second cycle through the learning activities using games shuttle run agility reached 84 % of children may exceed the target of 75%. Thus it can be concluded that there is an increase agility in students' with shuttle run game.

Keywords: physical fitness, Agility, Shuttle Run

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga dapat diartikan pada suatu pendidikan yang dimana pada dasarnya didukung dengan kesehatan jasmani dan rohani yang kuat. Kesehatan jasmani adalah kesehatan yang meliputi semua anggota tubuh dalam menerima berbagai rangsangan dan mampu melakukannya dengan baik, sementara kesehatan rohani sendiri merupakan kesehatan yang meliputi akal dan pikiran yang mampu menjalankan rangsangan dimana akan dilakukan dalam bentuk tindakan gerakan oleh tubuh kita sendiri (Kholid Khamdan Mustofa, 2022). Dalam kesehatan jasmani dan rohani memiliki peran yang penting dalam kegiatan belajar mengajar itu sendiri yang dapat mendukung kelancaran dalam interaksi antara murid dengan guru serta dapat memberikan kemudahan dalam pemahaman terhadap ilmu yang disampaikan oleh guru ke pada murid yang akan diajarkan sehingga murid mampu menerima pelajaran dengan baik. Sehingga dalam proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan sangat mudah diterima karena proses belajar yang dilakukan dengan tubuh yang sehat, bugar serta rohani yang baik maka tercipta pengalaman belajar yang mampu dirasakan dan diserap dengan baik oleh siswa nantinya (Ujang Mahadi, 2021).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dimana harus memanfaatkan aktivitas fisik serta gerak peserta didik untuk menghasilkan perubahan yang akan diteapkan dalam kualitas individu, dalam hal ini adalah fisik, mental, serta emosional mereka sehingga peran guru sangat dibutuhkan dalam pelaksanaannya (ERFAYLIANA, 2015). Pendidikan jasmani merupakan wadah yang diharapkan dapat mencapai perkembangan gerak yang diharapkan maksimal dan optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas pembelajaran yang ada disekolah dengan lebih baik. Dalam pendidikan jasmani sering diartikan dengan berbagai ungkapan atau sebuah kalimat. Namun pada hakekatnya sama, yang jika artikan bermakna benar serta jelas, bahwa dalam pendidikan jasmani sendiri memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan dalam melakukan aktifitas yang dilakukan manusia (Mahadi, 2016).

Pendidikan jasmani dapat dikatakan pendidikan yang mempunyai tujuan atau sasaran yang menjadikan Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dimana harus memanfaatkan aktivitas fisik serta gerak siswa untuk menghasilkan perubahan yang akan diteapkan dalam kualitas individu, dalam hal ini adalah fisik, mental, serta emosional mereka sehingga peran guru sangat dibutuhkan dalam pelaksanaannya (Erfayliana, 2015).

sebagai media untuk membimbing siswa untuk melatih perkembangan motorik mereka, serta kemampuan fisik, pengetahuan, dan pembiasaan dalam menerapkan pola hidup sehat pembentukan karakter dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional itu sendiri, pada hakikatnya sama, yang jika dikumpulkan bermakna benar dan jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan kemampuan dan keutuhan dalam melakukan aktifitas atau gerak yang akan dilakukan manusia (Mahadi, 2016).

perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap dan perilaku, serta mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa (Lengkana & Sofa, 2017). Dalam hal ini pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka dari itu harus diberikan kepada siswa agar kesehatan dan tumbuh kembang mereka terjaga dengan baik, Aktivitas jasmani atau gerak tubuh Hal ini dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak dan potensi lainnya seperti afektif, kognitif dan psikomotor. Dalam hakekatnya aktivitas gerak sebagai sarana dan alat untuk mencapai tujuan penjas itu sendiri telah dituangkan dalam kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku dan di ajarkan nantinya kepada siswa atau peserta didik (Sahid & Rachlan, 2019).

Dalam Kegiatan belajar dan mengajar dapat dan bisa ditentukan oleh banyak faktor, salah satu nya adalah besarnya partisipasi, keikutsertaan dan pemahaman siswa dalam mengambil tempat dan bagian dalam kegiatan belajar itu sendiri, maka dalam pelaksanaannya akan berhasil kegiatan pembelajaran tersebut (Sogianor, 2022). Belajar akan memberikan hasil yang bagus apabila disertai dengan aktivitas serta kegiatan yang dilakukan oleh siswa (Rezeki et al., 2015). Disamping keaktifan peserta didik, pendidik atau guru pendidikan jasmani atau PJOK harus memiliki kemampuan yang luas tentang model pembelajaran yang nantinya akan diajarkan kepada peserta didik, memiliki kreatifitas yang tinggi dalam memodifikasi pembelajaran,. Dengan demikian guru dapat menyesuaikan fasilitas yang tersedia sehingga pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik. Dengan mempertimbangkan Perkembangan kemampuan motorik kasar khususnya kelincahan anak dapat distimulasi dengan berbagai macam permainan, salah satunya dengan permainan lari angka delapan atau *Shuttle run*, dalam hal ini siswa secara tidak langsung mau atau tidak mau akan mengembangkan kemampuan berlari, kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan mereka sehingga tumbuh kembang siswa akan menjadi lebih optimal dalam pertumbuhan.

Permainan lari angka delapan atau shuttle run sendiri adalah salah satu upaya atau permainan yang dapat meningkatkan kemampuan berlari, kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan pada anak atau siswa, karena dalam permainan lari bolak-balik (shuttle run) ini menggunakan unsur gerak cepat dan unsur kelincahan, yaitu lari kemudian mengubah arah, dan posisi tubuh Berikut ini beberapa pengaruh permainan lari bolak balik atau shuttle run pada tingkat kelincahan pada kebugaran jasmani siswa

1. Dapat menjaga keseimbangan antara aerobik dan anaerobic dalam tubuh melalui latihan kecepatan dan kelincahan Lari angka delapan atau *Shuttle run* dengan intensitas sedang hingga berat.
2. Lari angka delapan atau *Shuttle run* mampu menggerakkan setiap otot tubuh kita, sehingga membantu mensinergikan kekuatan ke seluruh tubuh kita.
3. Dalam pembakaran lemak untuk orang bertubuh gemuk dengan metabolisme tubuh yang relatif lambat Lari angka delapan atau *Shuttle run* dapat memberikan kekuatan dan membantu mengatur metabolisme tubuh.
4. Lari angka delapan atau *Shuttle run* sendiri menggunakan lebih banyak otot tubuh, maka akan ada lebih banyak kalori yang dibakar selama kegiatan ini dilakukan. Selain itu, *shuttle run* juga masuk ke dalam latihan interval intensitas tinggi, yang efektif membakar lebih banyak lemak dan kalori tubuh kita dalam waktu terbatas.

Sehingga peneliti menggunakan Lari angka delapan atau *Shuttle run* sebagai suatu kegiatan permainan modifikasi dalam melatih kelincahan anak. Dari uraian diatas, membuat penulis ingin melakukan penelitian serta pengamatan dalam mengenai tentang “meningkatkan kelincahan dalam kebugaran siswa dengan menggunakan permainan lari bolak balik pada siswa kelas vii smp negeri 4 pamekasan”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau (classroom action research). Penelitian tindakan kelas umumnya dilakukan oleh guru yang bekerjasama dengan peneliti atau guru sendiri yang berperan ganda melakukan penelitian individu di kelas, di sekolah maupun di tempat guru mengajar yang bertujuan ‘menyempurnakan’ atau ‘meningkatkan’ proses pembelajaran (Suharsimi, 2012: 57). Menurut M.Asrori dan Manshur (Harun Rasyid, 2009: 9) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan kegiatan atau sebuah tindakan tertentu yang berguna untuk memperbaiki serta meningkatkan praktik pembelajaran pjok dikelas maupun di lapangan secara lebih

menyeluruh dan berkualitas sehingga murid siswa dapat memperoleh dan menghasilkan proses belajar yang lebih baik dan tepat.

Penelitian tindakan kelas sangat mendukung program peningkatan kualitas pembelajaran yang ada di sekolah yang pusatnya adalah peningkatan kualitas pendidikan. Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk memecahkan masalah yang terjadi nyata di sekolah dan dalam kelas atau di lapangan, serta mencari jawaban ilmiah mengapa hal tersebut dapat dipecahkan melalui tindakan yang sudah dilakukan.

Subjek penelitian yang ini berfokus pada siswa SMP Negeri 4 Pamekasan berjumlah 32 siswa, bertempat di SMP Negeri 4 Pamekasan. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk menemukan tindakan terbaik dengan tiga kali pertemuan setiap siklusnya. yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi sampai ditemukan tindakan terbaik. Teknik pengumpulan data pada penelitian tindakan kelas ini terdiri dari tes dan observasi. Selain itu melalui penelitian tindakan kelas juga dapat meningkatkan kualitas guru atau pendidik sehingga berkembang menjadi individu yang profesional. Dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kelincahan siswa melalui permainan lari bolak-balik pada siswa SMP Negeri 4 Pamekasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

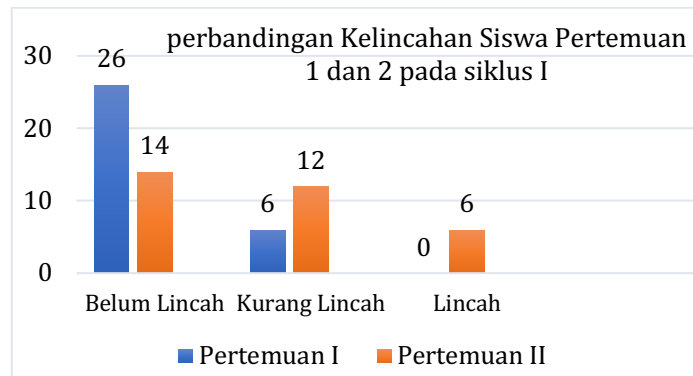
Berdasarkan hasil dan pengamatan peneliti selama proses pengambilan data dan observasi dalam meningkatkan kelincahan melalui permainan lari angka delapan pada Siklus I, dapat diketahui bahwa siswa masih pada tahap penyesuaian dengan pemberian tes yang baru yang sangat berbeda dengan kegiatan yang sebelumnya mereka lakukan, sehingga dalam pelaksanaannya siswa ada siswa yang cepat menyesuaikan dan ada siswa yang lama melakukan penyesuaian terhadap kegiatan yang dilakukan. Untuk Peneliti dan guru pamong pjok pada pelaksanaan Siklus I lebih banyak mengarahkan dan memotivasi siswa yang terlibat agar mau melaksanakan permainan lari angka delapan yang dilakukan ini. Hasil observasi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Hasil Pembelajaran siklus Ke-I

Tabel 1. Hasil Persentase Observasi Kelincahan siswa pada Siklus I

Kategori	Pertemuan 1		Pertemuan 2	
	F	%	F	%
Lincih	0	0 %	6	19 %
Kurang Lincih	6	19 %	12	37 %
Belum Lincih	26	81 %	14	44 %
Jumlah	32	100 %	32	100 %

Selain disajikan dalam bentuk tabel, hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari angka delapan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Observasi Kelincahan Siswa pada Siklus I Pertemuan 1 dan Pertemuan 2

Berdasarkan tabel rekapitulasi data hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari angka delapan siklus I di atas, pada pertemuan pertama diketahui bahwa terdapat 6 anak (19 %) yang berada pada kategori kurang lincah dan sebanyak 26 anak (81 %) berada pada kategori belum lincah. Sementara itu, pada pertemuan kedua diketahui bahwa terdapat 6 anak (19 %) yang berada pada kategori lincah, sebanyak 12 anak (37 %) berada pada kategori kurang lincah, dan sebanyak 14 anak (44 %) berada pada kategori belum lincah. Dari perhitungan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada siklus I baik pertemuan pertama dan kedua mayoritas dalam kategori belum lincah.

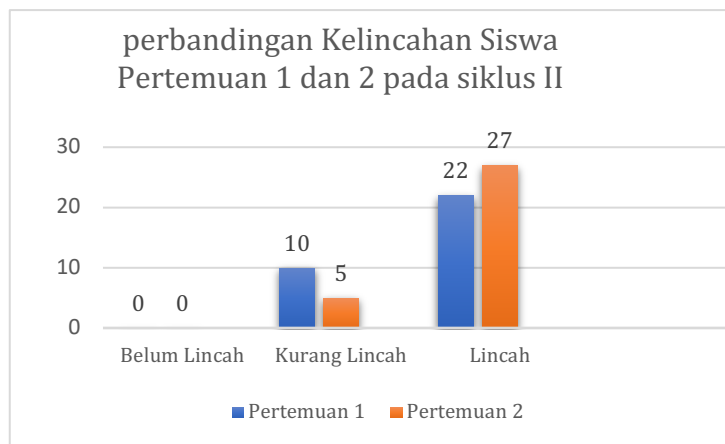
Pada Siklus II yang dilaksanakan siswa sudah dapat mengenali permainan atau tes yang dilakukan dan sudah paham dan memahami aturan mainnya. Pada Siklus ke 2 ini siswa terlihat memahami dalam melakukan permainan lari angka delapan. Pada Siklus ke 2 ini kategori kelincahan siswa yang melakukan tes semakin meningkat. Sebagian besar siswa yang melakukan kegiatan masuk dalam kategori lincah dalam melakukan tes lari angka delapan karena sudah masuk dalam nilai baik, dalam pelaksanaannya siswa mampu melakukan dengan cepat menyesuaikan terhadap penelitian tersebut. Berdasarkan hasil observasi pada penelitian ini yang sudah diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII B dalam kategori lincah dalam melakukan permainan lari angka delapan ini. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini: Hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari angka delapan di siklus II pertemuan 1 dan pertemuan ke 2 disajikan sebagai berikut ini ;

Hasil pembelajaran siklus Ke-II

Tabel 2. Hasil Observasi Kelincahan siswa pada Siklus II

Kategori	Pertemuan 1		Pertemuan 2	
	F	%	F	%
Lincuh	22	69 %	27	84 %
Kurang Lincuh	10	31 %	5	16 %
Belum Lincuh	0	0 %	0	0 %
Jumlah	32	100 %	32	100 %

Selain ditampilkan dalam bentuk tabel, hasil dari observasi kelincahan siswa melalui permainan lari angka delapan juga ditampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus II Pertemuan 1 dan 2

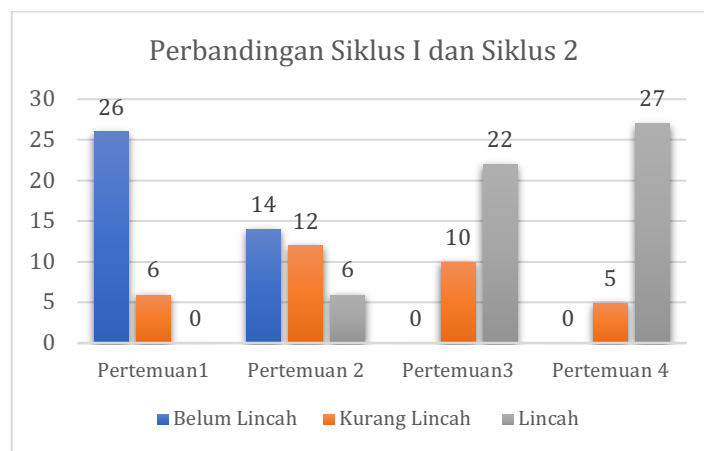
Berdasarkan tabel rekapitulasi data hasil observasi kelincahan anak melalui permainan lari angka delapan siklus II di atas, pada pertemuan pertama diketahui bahwa terdapat 22 anak (69 %) yang berada pada kategori lincuh dan sebanyak 10 anak (31%) berada pada kategori kurang lincuh. Sementara itu, pada pertemuan kedua diketahui bahwa terdapat 27 anak (84 %) yang berada pada kategori lincuh dan sebanyak 5 anak (16 %) berada pada kategori kurang lincuh. Dari perhitungan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada siklus II baik pertemuan pertama dan kedua mayoritas dalam kategori lincuh, hal ini menunjukkan bahwa permainan lari angka delapan dapat meningkatkan kelincahan siswa di SMP Negeri 4 Pamekasan

Perbandingan Hasil Siklus II dengan Hasil Siklus I dan Target Keberhasilan. Dari hasil rencana awal, hasil Siklus I yang melingkupi kelincahan siswa akan dibandingkan dengan hasil Siklus II dan kriteria dari keberhasilan Siklus II yang ditargetkan sebelumnya. Adapun perbandingan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 3. Perbandingan Hasil dari Siklus I dengan Hasil Siklus II dan Target keberhasilan

Indikator	Siklus I		Target Keberhasilan	Siklus II	
	Pertemuan I	Pertemuan II		Pertemuan I	Pertemuan II
Persentase yang mencapai kategori lincah	0 %	19 %	75 %	69 %	84 %

Selain disajikan dalam bentuk tabel, perbandingan hasil Siklus I dan II juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Perbandingan Hasil Observasi Kelincahan Anak pada Siklus I dan II

Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, maka rancangan penelitian ini berupa siklus yang secara garis besar terdiri dari empat bagian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Berkaitan dengan tahapan tersebut, penelitian yang dilaksanakan SMP Negeri 4 Pamekasan ini terdiri dari dua siklus saja. Di mana kegiatan pembelajarannya bertujuan untuk meningkatkan meningkatkan kelincahan anak melalui permainan lari angka delapan atau *shuttle run*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan anak dari siklus I dengan jarak yang di tempuh anak sejauh 10 meter dan batasan waktu tempuh selama 30 detik dengan 3 kali putaran mengalami peningkatan dan melampaui target keberhasilan pada siklus II. Hasil kelincahan anak pada siklus I mencapai 19%; pada siklus II melalui kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lari angka delapan atau *shuttle run* kelincahan anak mencapai 84 % dapat melampaui target yang ditetapkan yaitu 75%. Dengan demikian melalui permainan lari angka delapan atau *shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan siswa di SMP Negeri 4 Pamekasan.

Selama ini aktivitas kelincahan siswa khususnya kelincahan siswa SMP Negeri 4

Pamekasan lebih banyak dilakukan secara terintegrasi dengan kemampuan dasar lainnya. Anak cenderung bosan dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan untuk mengembangkan kelincahan karena kegiatan pembelajaran yang belum bervariasi (Prasetyo et al., 2014). Bentuk kegiatan pembelajaran tersebut adalah berlari pada jarak tertentu tanpa ada variasi permainan didalamnya.

Permainan lari angka delapan atau *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk mengetahui dan meningkatkan tingkat kelincahan anak maupun dari berbagai macam usia (Udam, 2017). Penggunaan permainan lari angka delapan dapat mengetahui secara lebih jelas tingkat kelincahan pada anak sehingga dapat dengan mudah mengukur tingkat kelincahan anak tersebut (Juniarta & Siswantoyo, 2014). Lari angka delapan atau *shuttle run* memiliki berbagai macam kelebihan diantaranya lebih akurat dalam mengetahui tingkat kelincahan seseorang, dapat meningkatkan kelincahan dengan cara mengurangi jarak tempuh pada saat dilakukan permainan lari angka delapan, selain itu mudah untuk di modifikasi dan semua golongan usia mampu menggunakannya. Berdasarkan hasil analisa data yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa melalui permainan lari angka delapan dapat meningkatkan kelincahan siswa di SMP Negeri 4 Pamekasan (Hidayah, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 4 Pamekasan dengan subjek penelitian sebanyak 32 peserta didik dengan pembahasan terkait peningkatan

kelincahan pada kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan lari angka delapan Berdasarkan data yang telah dilakukan diperoleh dapat disimpulkan bahwa melalui permainan lari angka delapan meningkatkan kelincahan siswa SMP Negeri 4 Pamekasan. Tentunya peneliti berharap adanya penelitian lebih lanjut dengan bahan lain juga dengan topik yang lebih ditingkatkan agar dapat menjadi bahan acuan di penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(4), 302–315.
- Hidayah, L. (2016). Upaya Meningkatkan Kelincahan Anak Melalui Permainan Lari Bolak-Balik Di Tk B Ra Choirul Fikri Ngemplak Sleman. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, 147(March), 11–40.
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Kholid Khamdan Mustofa. (2022). Pendidikan Jasmani Dalam Kitab At-Tahliyyah Wa

- Targhib Karya Sayyid Muhammad Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam. *Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*, 33(1), 1–12.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mahadi, U. (2016). Komunikasi Pendidikan (Urgensi Komunikasi Efektif dalam Proses Pembelajaran). *Komunikasi Pendidikan (Urgensi Komunikasi Efektif Dalam Proses Pembelajaran)*, 1–23.
- Prasetyo, Y., Kamsiyati, S., & Budiharto, T. (2014). *Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Metode Bermain Gerak dan Lagu Pada Anak Kelompok A TK Taman Putera Mangkunegaran Surakarta*. 1–7.
- Rezeki, R. D., Nurhayati, N. D., & Mulyani, S. (2015). Penerapan Metode Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) Disertai dengan Peta Konsep untuk Siswa Pada Materi Redoks Kelas X-3. *Jurnal Pendidikan Kimia (JPK)*, 4(1), 74–81.
- Sahid, D. R., & Rachlan, E. R. (2019). Pengelolaan Fasilitas Pembelajaran Guru dalam meningkatkan Mutu Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah kejuruan (SMK). *Indonesian Journal of Education Management & Administration Review*, 3(1), 25–39. <http://dx.doi.org/10.4321/ijemar.v3i1.2945>
- Sogianor. (2022). Model Pembelajaran Pai Di Sekolah Sebelum, Saat, Dan Sesudah Pandemi. *Education Jurnal : General and Specific Reearch*, 2(1), 113–124.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 1–14.
- Ujang Mahadi. (2021). Komunikasi Pendidikan (Urgensi Komunikasi Efektif dalam Proses Pembelajaran). *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, 2, 80–90.