

**PENINGKATAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR
AKADEMIK MELALUI *LESSON STUDY* PADA GURU PJOK
TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR
NEGERI DI KECAMATAN PLAJU**

TESIS

Oleh :

Nora Antika

06042682327008

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

PENINGKATAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR AKADEMIK
MELALUI *LESSON STUDY* PADA GURU PJOK TINGKAT
SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN
PLAJU

TESIS

Oleh

Nora Antika

NIM 06042682327008

Program Studi Pendidikan Olahraga

Mengesahkan

Pembimbing 1



Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

Mengetahui

Dekan
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya



Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001

Ketua
Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

**PENINGKATAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR AKADEMIK
MELALUI *LESSON STUDY* PADA GURU PJOK TINGKAT SATUAN
PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN PLAJU**

TESIS

Oleh

Nora Antika

NIM 06042682327008

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 21 Desember 2024

TIM PENGUJI

Ketua :

1. Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP 196105281987021003


(.....)

Sekretaris :

2. Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP 198801312019031011


(.....)

Anggota :

3. Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP 196208121987021002


(.....)

4. Dr. Herri Yusfi, M.Pd.
NIP 198707022024211004


(.....)

5. Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd.
NIP 199302222019031008


(.....)

Palembang, Desember 2024
Mengetahui,
KPS Magister Pendidikan Olahraga


Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP 198801312019031011

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nora Antika

NIM : 06042682327008

Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul **“PENINGKATAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR AKADEMIK MELALUI *LESSON STUDY* PADA GURU PJOK TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN PLAJU”** ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Nora Antika

06042682327008

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
Abstrak	ix
Abstract	x
PRAKATA	xi
PERSEMBAHAN	xii
MOTTO	xiv
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang.....	15
1.2 Permasalahan Penelitian.....	17
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	17
1.2.2 Rumusan Masalah.....	17
1.3 Tujuan Penelitian.....	18
1.4 Manfaat Penelitian.....	18
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Waktu Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Efektivitas Mengajar Guru PJOK.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Meningkatkan efektivitas Guru melalui <i>Lesson Study</i>	Error! Bookmark not defined.

BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Teknik Analisi Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Data Awal <i>ALT – PE</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Akhir <i>ALT – PE</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Data Awal dan Akhir <i>ALT-PE</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2 PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka BerfikirError! Bookmark not defined.

**Gambar 3. 2 Tahapan Penelitian Lesson Study (Ulum et al., 2022)..... Error!
Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Grafik Aktifitas Pretest Post Test .Error! Bookmark not defined.

Gambar 4. 2 Grafik Kelola Pretest Post Test.....Error! Bookmark not defined.

Gambar 4. 3 Grafik Intruksi Pretest Post Test..Error! Bookmark not defined.

Gambar 4. 4 Grafik Kelola Pretest Post Test.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data awal Total Waktu BelajarError! Bookmark not defined.

Tabel 4. 2 Data Akhir Total Waktu BelajarError! Bookmark not defined.

Abstrak

Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) atau waktu belajar akademik PJOK merupakan keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan fisik yang sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan menganalisis waktu belajar akademik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar Kecamatan Plaju sebelum dan sesudah mengikuti Lesson Study serta efektivitas waktu belajar yang diterapkan. Penelitian tindakan ini melibatkan 10 guru PJOK dari 6 sekolah dasar dengan instrumen berupa rekaman video pembelajaran yang dianalisis menggunakan sistem observasi ALT-PE (Siedentop et al., 1982). Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan empat kategori: Aktivitas (A), Kelola (K), Instruksi (I), dan Tunggu (T). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam alokasi waktu untuk aktivitas akademik (dari 21% menjadi 51%) dan penurunan waktu untuk pengelolaan kelas (dari 44% menjadi 37%) serta waktu tunggu (dari 24% menjadi hampir nol) setelah *Lesson Study*. *Lesson Study* terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran, efisiensi instruksi, dan pengalaman belajar peserta didik.

Kata Kunci : PJOK, ALT-PE, Lesson Study, Efektivitas Pembelajaran

Abstract

Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) is the active involvement of students in physical activities that are in accordance with the learning objectives of physical education. This study aims to analyze the academic learning time of Physical Education teachers in elementary schools in Plaju Sub-district before and after participating in Lesson Study and the effectiveness of the learning time applied. This action research involved 10 physical education teachers from 6 elementary schools with instruments in the form of video recordings of learning analyzed using the ALT-PE observation system (Siedentop et al., 1982). Data analysis was done descriptively quantitatively based on four categories: Activity (A), Manage (K), Instruction (I), and Wait (T). The results showed a significant increase in time allocation for academic activities (from 21% to 51%) and a decrease in time for classroom management (from 44% to 37%) and waiting time (from 24% to almost zero) after Lesson Study. Lesson Study was shown to improve learning effectiveness, instruction efficiency, and learners' learning experience.

Keywords: Physical Education, ALT-PE, Lesson Study, Learning Effectiveness

PRAKATA

Tesis dengan judul “Peningkatan Efektivitas Waktu Belajar Akademik Melalui *Lesson Study* Pada Guru PJOK Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Plaju” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya. Untuk Mewujudkan tesis ini, peneliti telah mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dengan mengucapkan banyak terima kasih.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak membantu penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen prodi Magister Pendidikan Olahraga yang senantiasa memberikan ilmu dan masukan dalam pembuatan tesis ini. Kemudian penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dekan FKIP Uiversitas Sriwijaya Dr. Hartono, M.A. dan Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan tesis.

Selanjutnya penulis berterima kasih kepada SD Negeri 224 Palembang, SD Negeri 226 Palembang, SD negeri 227 Palembang, SD Negeri 234 Palembang, SD Negeri 235 Palembang dan SD Negeri 236 Palembang yang telah mendukung serta membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan tesis ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Baik kiranya tesis ini nantinya dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Magister Pendidikan Olahraga dan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, bagi pengembangan pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK.

Palembang, 2024
Peneliti



Nora Antika
06042682327008

PERSEMBAHAN

Dengan rasa Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karuniannya kepada saya dengan memberikan orang-orang yang telah mendukung, mendoakan dan membantu menyelesaikan tesis ini, tesis ini saya persembahkan untuk :

- ✚ Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah meridhoi setiap langkah yang saya lalui dalam meraih gelar Magister Keguruan di Universitas Sriwijaya. Rasa Syukur tak terhingga dan setiap doa-doa yang telah dikabulkan-Nya. Yang selalu menuntun saya kepada setiap perbuatan yang baik.
- ✚ Suamiku tercinta Muhammad Yahya, yang selalu bersabar dalam menghadapi ketantruman saya dan selalu memberikan doa serta dukungan emosional dan juga materi yang tak terhingga.
- ✚ Kedua Orang tua yang saya sayangi dan banggakan, papa Djulkatno dan Mama Kartini yang selalu mendukung dan berdoa untuk kesuksesan serta keberhasilan saya. Terimakasih juga untuk papa mertua, papa Slamet, yang senantiasa mendoakan saya.
- ✚ Anak-anak ku tersayang Azkyra Qanita Yahya dan Aufar Keenandra Yahya, yang bersabar merelakan sedikit waktunya. Terutama untuk anak pertamaku kakak Azky yang mengorbankan waktu bermainnya untuk membantu menjaga adiknya.
- ✚ Untuk my sista, Evi lestari yang sangat membantu saya dalam membantu menjaga anak anak saya dengan penuh kasih sayang. Serta keponakan saya Mbak ita dan kakak jihan juga turut serta dalam menjaga abang Aufar, aunty ucapkan terimakasih dan aunty sayang kalian semoga kelak kalian menjadi orang yang sukses.
- ✚ Untuk Kakak ku Yayan dan Kakak iparku Kak Puput dan Yuk Vivi yang selalu mendukung serta mendoakan.
- ✚ Terimakasih yang luar biasa untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga akhir melewati setiap langkah dan proses selama ini. Tidak mudah menjalankan perkuliahan sekaligus bekerja, ada beberapa kegiatan di dunia kerja yang di jalani selain mengajar saya juga mengikuti PPG Daljab serta PKG PJOK. alhamdulillah
- ✚ Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku pembimbing yang sangat lapang hatinya untuk membantu dan membimbing tesis saya sampai akhir.
- ✚ Bapak Ibu dosen Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, Ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes, Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd, Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd, Bapak Dr. Kevin Octara, M.Pd dan Bapak Samsul Ashar, M.Pd. yang telah memberikan banyak ilmu

kepada saya selama menempuh pendidikan di kampus Magister FKIP Universitas Sriwijaya.

- ✚ Untuk adik-adik seperjuangan yang memiliki berbagai kelebihan dan kekocakannya masing-masing yang selalu mendukung, berbagi ilmu, berbagi informasi kepada saya, Ayik, Fira, Agnes, Nurpajri, dan Anya. Terimakasih sudah banyak membantu saya selama perkuliahan ini. Terimakasih juga telah banyak membantu dan meluangkan waktu kalian saat proses penelitian saya.
- ✚ Rekan rekan kerja saya di sekolah, Mbak Def, Tya, Bu Evi, dan Pak Mantri yang selalu membantu menggantikan kelas saya.
- ✚ Guru olahraga di Kecamatan Plaju, Bpk Mantri, Bu Mutiara, Bpk Andry, Bpk Nanang, Bu Heni, Bpk Zul, Bpk Tommi, Bpk Rizky, Bpk Akbar dan Bpk Aga serta pihak sekolah yang terkait yang sudah bersedia meluangkan waktu dan memfasilitasi saya dalam proses penelitian.
- ✚ Dan yang terakhir terimakasih kepada Semua pihak lainnya yang telah membantu dan memberikan doa kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ketulusan dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak demi kemaslahatan bersama serta bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Amiin Ya Rabbal'allamiin.

MOTTO

“Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran, yang terpenting adalah keberanian untuk terus melangkah.”

“Sertakan Allah di setiap langkah, karena dengan petunjuk-Nya menuju jalan menjadi terang, dengan rahmat-Nya hati menjadi tenang, dan dengan ridha-Nya setiap usaha akan berbuah keberkahan.”

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melalui kebijakan Merdeka Belajar, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek) menegaskan pentingnya peran guru dalam mendukung pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik, termasuk dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Seorang guru PJOK yang kompeten harus memahami inti dari pembelajaran PJOK dan menyadari bahwa perannya merupakan elemen kunci dalam mencapai tujuan pembelajaran tersebut. Untuk mengoptimalkan peran tersebut, guru PJOK perlu terus belajar sepanjang hayat sehingga dapat menyediakan pembelajaran PJOK yang berkualitas dan berfokus pada kebutuhan peserta didik.

Menurut Muyassaroh (2021) untuk mendapatkan pembelajaran yang efektif dan efisien salah satu hal penting yang harus dilakukan ialah mengatur waktu belajar. Penting untuk mengoptimalkan waktu belajar PJOK bagi peserta didik, guru, dan kurikulum di sekolah agar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan pengelolaan waktu yang baik oleh guru tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mendukung perkembangan holistik peserta didik, mencakup aspek mental, emosional, dan sosial. Ini menciptakan fondasi yang kuat bagi peserta didik untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif, baik selama masa sekolah maupun di masa depan.

Menurut Walker (1990), waktu belajar akademik (*Academic Learning Time/ALT*) dalam Pelajaran Jasmani dan Kesehatan (PJOK) dapat dijelaskan sebagai bagian dari waktu yang dihabiskan peserta didik untuk aktif terlibat dalam berbagai tugas gerak yang sesuai dengan tingkat kemampuan mereka. Jumlah waktu yang tepat dalam mata pelajaran PJOK juga memungkinkan adanya keseimbangan antara kegiatan akademis dan non-akademis, sehingga peserta didik

tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga berkembang dalam aspek sosial, emosional, dan fisik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa waktu belajar PJOK kurang efektif. R. A. Kusuma & Winarno (2018) menyatakan bahwa terlalu banyak waktu digunakan untuk kegiatan pendahuluan dan penutup oleh guru di SMP N 11 Malang, sehingga waktu untuk kegiatan inti masih kurang efektif. Selain itu, penelitian dari Putra (2022) menunjukkan bahwa waktu belajar PJOK di SMAN 10 Malang juga belum efektif, dan beberapa penelitian hanya menilai waktu mengajarnya saja tanpa menilai per indikatornya seperti, aktivitas, kelola, intruksi dan tunggu, serta tanpa membarikan solusi yang konkret untuk meningkatkannya.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan mengajar seorang guru adalah *lesson study* (LS) (Cheung & Wong, 2014). *Lesson Study* adalah kolaborasi antara sekelompok pendidik untuk mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran, merancang skenario pembelajaran dengan menggunakan sumber daya seperti buku dan artikel terkait, menjalankan skenario tersebut dengan satu pendidik sebagai pengajar sementara yang lainnya mengobservasi, mengevaluasi, dan memperbarui skenario pembelajaran, melaksanakan kembali skenario yang telah diperbarui, mengevaluasi ulang pembelajaran, dan berbagi hasil dengan pendidik lain untuk diseminasi. *Lesson Study* bertindak sebagai model pembinaan profesional bagi pendidik dengan menganalisis pembelajaran bersama secara berkelanjutan, dengan prinsip-prinsip keadilan dan pembelajaran saling-memperkaya untuk membentuk sebuah komunitas pembelajaran.

Banyak penelitian telah menggunakan *lesson study* untuk upaya peningkatan kompetensi pedagogik pada guru, meningkatkan motivasi belajar, dan meningkatkan hasil belajar peserta didik (Fauziah et al., 2017; I. K. N. Kusuma et al., 2023; Sulaiman & Rusdiah, 2022). Namun, masih jarang ditemukan peneliti di Indonesia yang secara khusus meneliti peningkatan waktu belajar menggunakan *lesson study*. Penelitian *Lesson Study* banyak dilakukan di luar negeri, *lesson studi* di Indonesia lebih diarahkan pada peningkatan hasil belajar, bukan waktu belajar

(Fujii, 2016; I. K. N. Kusuma et al., 2023; Lenski et al., 2009; Lewis et al., 2019; Wulandari et al., 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan efektivitas waktu mengajar pada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. Hal ini bertujuan untuk membantu guru dan peserta didik dalam memanfaatkan waktu belajar secara efektif dan efisien.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Guru cenderung memberikan arahan kepada peserta didik untuk duduk menunggu giliran sampai namanya dipanggil untuk praktik
2. Pengaturan waktu yang kurang efisien, terlalu banyak waktu yang di habiskan untuk persiapan atau transisi antar aktivitas
3. Rencana pembelajaran yang kurang terstruktur
4. Keterlambatan guru saat memulai atau mengakhiri pembelajaran

1.2.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana Gambaran waktu belajar akademik guru Pendidikan jasmani pada Tingkat satuan Pendidikan sekolah dasar di Kecamatan Plaju sebelum melakukan *lesson Study* ?
2. Bagaimana Gambaran waktu belajar akademik guru Pendidikan jasmani pada Tingkat satuan Pendidikan sekolah dasar di Kecamatan Plaju setelah melakukan *lesson study*?
3. Bagaimana efektifitas waktu belajar yang diterapkan guru PJOK saat mengikuti *lesson study*?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran waktu belajar akademik guru Pendidikan jasmani pada Tingkat satuan Pendidikan sekolah dasar di Kecamatan Plaju sebelum melakukan *lesson Study*
2. Untuk mengetahui Gambaran waktu belajar akademik guru Pendidikan jasmani pada Tingkat satuan Pendidikan sekolah dasar di Kecamatan Plaju setelah melakukan *lesson study*
3. Untuk mengetahui keefektivitasan waktu belajar guru PJOK saat mengikuti *Lesson Study*

1.4 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan kontribusi pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
2. Bagi guru. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas mengajar dan penyempurnaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
3. Bagi peneliti. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
4. Penelitian ini dapat menambah referensi bahan kajian penelitian kepada peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F., Sulastio, A., Agust, K., Raudanta, Y., & Ittaqwa. (2023). Waktu Pembelajaran Akademik Dan Prestasi Akademik Siswa Pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2450>
- Alfi, D. Z., & Idawati, K. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Tutor Sebaya Dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Santri Pada Program Pengajian Ba'da Subuh Di Pondok Pesantren Tebuireng. *DINAMIKA: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Keislaman*, 7(2), 27–47. <https://doi.org/10.32764/dinamika.v7i2.2936>
- Almujab, S., Yogaswara, S. T., Novendra, A. M., & Maryani, L. (2018). Penerapan Lesson Study Melalui Metode Project Based Learning Untuk Meningkatkan Keaktifan Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Di FKIP Unpas. *Refleksi Edukatika Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 8(2), 27–47. <https://doi.org/10.24176/re.v8i2.2352>
- Álvarez-Bell, M. C., González, J. P., & Ferrer, D. P. (2020). Effective Teaching Practices to Improve ALT in Primary Physical Education. *Journal of Physical Education Research*, 7(1), 34–47.
- Amrizal, A., Ramadi, R., & Agust, K. (2024). Hubungan Academic Learning Time Physical Education (ALT-PE) Dengan Kemampuan Motorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(2), 1–10. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v11i2.2472>
- Ardha, M. A. Al. (2022). Inovasi Digital Learning Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39–45. <https://uinsatu.ac.id>
- Bayu, W. I., & Hasmar, P. S. (2017). The Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement in Physical Education, Sport, and Health. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education (ICSSHPE 2017)*, 124–128. <https://doi.org/10.5220/0007056301240128>
- Benes, S., Finn, K. E., Sullivan, E. C., & Yan, Z. (2016). Teachers' Perceptions of Using Movement in the Classroom. *The Physical Educator*, 73(1), 110–135. <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I1-5316>
- Byram, M. (2021). Physical Education Pedagogy Research: The ALT-PE Connection. *Quest*, 73(3), 313–329.

- Cheung, W. M., & Wong, W. Y. (2014). Does Lesson Study Work? A Systematic Review on the Effects of Lesson Study and Learning Study on Teachers and Students. *International Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(2), 13–27. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-05-2013-0024>
- Fauziah, Safiah, I., & Habibah, S. (2017). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Lesson Study Di Kelas V SD Negeri Lampagen Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Unsyiah*, 2(1), 30–38.
- Fujii, T. (2016). Designing and Adapting Tasks in Lesson Planning: A Critical Process of Lesson Study. *ZDM: The International Journal on Mathematics Education*, 48(4), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11858-016-0770-3>
- Gitaris, J., Andaria, K. S., & Ramadhan, M. I. (2023). Analisis Korelasi dan Kontribusi Pemanfaatan Waktu Belajar Mahasiswa Toraja Pendidikan Geografi Terhadap Hasil Belajar. *Geographia: Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Geografi*, 4(2), 82–88. <https://doi.org/10.53682/gjppg.v4i2.3672>
- Hikmawati, Iyakrus, & Ramadhan, A. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Passing Bawah Menggunakan Metode Latihan Bola Gantung. *Jendela Olahraga*, 08(01), 203–211. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v8i1.14325>
- Irwandi, I., & Fajeriadi, H. (2019). Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar Untuk Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Siswa SMA Di Kawasan Pesisir, Kalimantan Selatan. *Bio-Inoved: Jurnal Biologi-Inovasi Pendidikan*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/binov.v1i2.7859>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Junaid, R., & Baharuddin, M. R. (2020). Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Melalui PKM Lesson Study. *To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 122. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.413>
- Kihara, S., Jess, M., & Nakanishi, H. (2020). The Potential of Lesson Study in Primary Physical Education: Messages from a Longitudinal Study in Japan. *European Physical Education Review*, 27(2), 223–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1356336X20932950>
- Kusuma, I. K. N., Astuti, N. P. E., Numertayasa, I. W., & Widayani, N. M. (2023). Lesson Study Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka. *Journal of Education Action Research*, 7(2), 192–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jear.v7i2.51318>

- Kusuma, R. A., & Winarno, M. E. (2018). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smpn 11 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 135–141. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v2i2p135-141>
- Lenski, S. J., Caskey, M. M., & Jr., V. A. A. (2009). Using the Lesson Study Approach to Plan for Student Learning. *Middle School Journal*, 40(3), 50–57. <http://archives.pdx.edu/ds/psu/9599>
- Lewis, C., Friedkin, S., Emerson, K., & Henn, L. (2019). How Does Lesson Study Work? Toward a Theory of Lesson Study Process and Impact. In *Theory and Practice of Lesson Study in Mathematics* (pp. 13–37). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04031-4_2
- López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). Alternative Assessment in Physical Education: A Review of International Literature. *Sport, Education and Society*, 18(1), 57–76. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860>
- Masriani, M., & Istikomah, I. (2020). Urgensi Manajemen Kelas Pada Pendidikan Dasar. *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 6(2), 158–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.46963/mpgmi.v6i2.132>
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. (2013). Physical Education Teacher Effectiveness in a Public Health Context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 419–430. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844025>
- Muyassaroh, I. K. (2021). Belajar Efektif Dan Efisien Untuk Problem Belajar Siswa Yang Berprestasi Rendah. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(1), 87–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hjie.2021.11-08>
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., Yusuf, Z. A., Putri, Z. I., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik Pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23450–23459. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.11-08>
- Nursalma, A., & Pujiastuti, H. (2023). Pengaruh Waktu Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *OMEGA: Jurnal Keilmuan Pendidikan Matematika*, 2(3), 135–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.47662/jkpm.v2i3.479>
- Parker, M. B., & Curtner-Smith, M. D. (2012). Preservice Teachers' Use of Production and Reproduction Teaching Styles Within Multi-Activity and Sport Education Units. *European Physical Education Review*, 18(1), 127–143. <https://doi.org/10.1177/1356336X11430655>

- Putra, P. A. (2022). *Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sman 10 Malang*. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/2526>
- Putri, M. Y. E., & Nurhuda, N. (2018). Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar, Pemanfaatan Fasilitas Belajar Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Jurusan Akuntansi Di Smk Labor Binaan Fkip Unri. *PEKA*, 5(1), 30–42. <https://doi.org/10.47662/jkpm.v2i3.479>
- Suhandi, A. M., & Robi'ah, F. (2022). Guru Dan Tantangan Kurikulum Baru: Analisis Peran Guru Dalam Kebijakan Kurikulum Baru. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5936–5945. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3172>
- Sulaiman, R., & Rusdiah, R. (2022). Pelatihan Lesson Study Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Pedagogik Bagi Guru Pondok Pesantren Wihdatul Ulum. *Madaniya*, 3(4), 1100–1110.
- Ulum, B., Fantiro, F. A., & Arifin, B. (2022). Peningkatan Fisik Motorik Menggunakan Modifikasi Permainan Pada Pembelajaran Penjas Melalui Lesson Study Di SDIB KBRI Thailand. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jp2sd.v10i2.20727>
- Van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., & Haerens, L. (2015). The Role of Physical Education in Youth Physical Activity: A Critical Review. *European Physical Education Review*, 21(2), 243–262.
- Walker, R. (1990). *A Pilot Study To Improve Academic Learning Time In Physical Education*. Edith Cowan University. https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/201
- Wiharto, W., Kusnanto, H., & Herianto, H. (2017). System Diagnosis of Coronary Heart Disease Using a Combination of Dimensional Reduction and Data Mining Techniques: A Review. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science (IJECS)*, 7(2), 514–523. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v7.i2.pp514-523>
- Wulandari, B., Arifin, F., & Irmawati, D. (2015). Peningkatan Kemampuan Kerjasama Dalam Tim Melalui Pembelajaran Berbasis Lesson Study. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.21831/elinvo.v1i1.12816>