

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS
AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

TESIS

oleh

Derry Budianto

NIM : 06042622428003

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS AKTIVITAS
FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

TESIS

Oleh

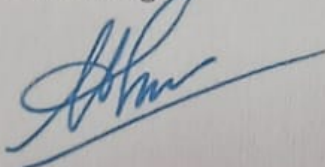
Derry Budianto

NIM : 06042622428003

Program Studi Pendidikan Olahraga

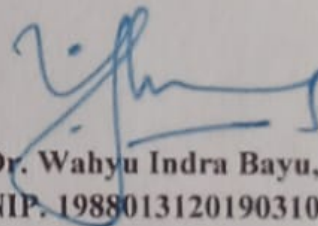
Mengesahkan:

Pembimbing 1



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

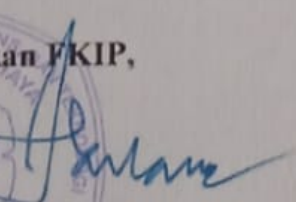
Pembimbing 2



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

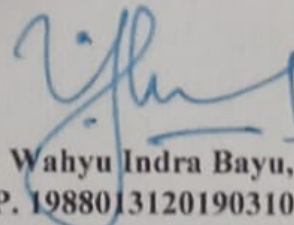
Mengetahui,

Dekan FKIP,




**Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001**

Koordinator Program Studi,



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

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS AKTIVITAS
FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

TESIS

Oleh

Derry Budianto

NIM : 06042622428003

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Juli 2025

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Meirizal Usra, M. Kes

2. Sekretaris : Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd

3. Anggota : Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes

4. Anggota : Dr. Reza Resah Pratama, M. Pd

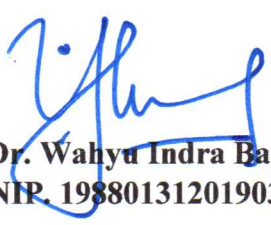
5. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M. Pd



Palembang, Juli 2025

Mengetahui,

KPS Magister Pendidikan Olahraga



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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Derry Budianto
Nim : 06042622428003
Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul **"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama"** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau 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 di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau ada pengaduan dari 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, Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Derry Budianto
NIM. 06042622428003

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang Tuaku Tercinta, Bapak Mukmin, Ibu Elly, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih sayang yang tak ternilai sepanjang hidup penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan cinta tanpa syarat.
2. Mertuaku tercinta, Bapak Rachmat M Thohari serta Mamak Mardiya, yang dengan penuh kasih dan ketulusan telah memberikan doa, dukungan, serta semangat yang tak ternilai dalam proses perjuangan akademik ini. Terima kasih atas perhatian dan kehangatan keluarga yang senantiasa menguatkan.
3. Istriku dan anak-anakku tercinta, Fitria Rezqi Dyah Winanti, Raffan Khalif Arrafif dan Halwa Mukhbita Almahyra, yang menjadi sumber semangat dalam setiap langkah perjuangan. Terima kasih atas kesabaran, cinta, dan dukungan yang tulus selama proses penyusunan tesis ini.
4. Adik kandung, adik ipar dan kakak iparku tercinta, yang telah memberikan doa, perhatian, dan semangat yang tulus selama proses perjuangan ini. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang sangat berarti.
5. Dosen pembimbing, Prof. Meirizal Usra, M. Kes dan Dr. Wahyu Indra Bayu, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, masukan, dan motivasi yang sangat berarti dalam penyelesaian karya ilmiah ini.
6. Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin melalui Dinas Pendidikan dan Kebudayaan yang dipimpin oleh Dr. Iskandar Syahrianto, M.H., serta kepada Bupati Musi Banyuasin, Bapak Dr. H. Apriyadi Mahmud, M. Si, Bapak H. Sandi Fahlevi, S. P., M. Si dan Bapak H. M. Toha Tohet, S.H., yang telah memberikan dukungan dan kepercayaan melalui program

beasiswa pendidikan. Terima kasih atas komitmen dalam mendukung pengembangan pendidikan dan sumber daya manusia di daerah.

7. Seluruh dosen pengajar di Universitas Sriwijaya, khususnya pada FKIP program studi Magister Pendidikan Olahraga yang penulis tempuh, yang telah membimbing, menginspirasi, dan membagikan ilmu pengetahuan dengan penuh dedikasi. Terima kasih atas bimbingan akademik dan nilai-nilai yang telah ditanamkan selama proses studi.
8. Sahabat dan rekan seperjuangan PJOK, Ikang Apiun, Sigit Budi Setiawan, Yansyah dan Octarini, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis.
9. Kepala SMP Negeri 1 Sungai Lilin, Bapak Sunardi, S. Pd., M. Pd. dan seluruh guru serta tenaga pendidikan, atas dedikasi, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih atas kesempatan, bimbingan, dan bantuan yang sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan studi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.
10. Almamater tercinta, tempat penulis menimba ilmu, bertumbuh, dan berkembang.

MOTTO

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya: “Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.” (HR. Muslim, no. 2699).

“Biarlah kita kalah pada waktu start, akan tetapi kita paling dahulu sampai garis finish, karena kemenangan milik siapa yang SIAP” - Derry Budianto (2015)

PRAKATA

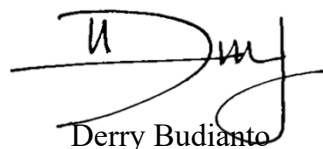
Tesis dengan judul **"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama"** disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Meirizal Usra, M. Kes dan Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri, Prof. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes, Dr. Reza Resah Pratama, M. Pd., dan Dr. Herri Yusfi, M. Pd., anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin yang telah memberikan beasiswa pendidikan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Olahraga dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2025

Penulis



Derry Budianto

NIM. 06042622428003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *“Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Berbasis Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama”* dengan baik dan lancar. Penulisan tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Sriwijaya.

Tesis ini disusun melalui proses panjang yang melibatkan berbagai tahapan penting, mulai dari penggalian teori, penyusunan desain model pembelajaran, proses validasi oleh para ahli, hingga implementasi dalam uji coba terbatas dan uji coba lapangan. Setiap tahapan tersebut memberikan pengalaman ilmiah yang berharga serta memperkaya wawasan penulis dalam bidang pendidikan jasmani yang aplikatif dan inovatif. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, penyusunan dan penyelesaian tesis ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes., selaku pembimbing 1, yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan semangat akademik yang tinggi. Bimbingan beliau telah memberikan arah dan motivasi besar bagi penyelesaian karya ini.
2. Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd., selaku pembimbing 2, yang dengan penuh perhatian memberikan masukan konstruktif, kritik yang membangun, serta dorongan yang sangat berarti dalam proses penyusunan tesis ini.
3. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bekal ilmu, pengalaman, serta semangat akademik selama penulis menempuh pendidikan.

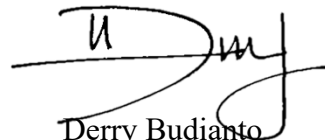
4. Kepala sekolah, guru PJOK, serta peserta didik di SMPN 1 Sungai Lilin, SMPN 3 Sungai Lilin, SMPN 7 Sungai Lilin dan SMPS Islam Ar-Riyadl yang telah memberikan kesempatan dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian dan uji coba model pembelajaran.
5. Para validator ahli media, ahli materi, dan ahli bahasa yang telah memberikan evaluasi dan masukan penting dalam pengembangan model berbasis aktivitas fisik ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta atas do'a, dukungan moril dan materil, serta kasih sayang yang tiada henti. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada sahabat, rekan seperjuangan, dan semua pihak yang telah memberikan semangat serta dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan dalam berbagai aspek. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Besar harapan penulis, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan jasmani, baik sebagai referensi akademik maupun sebagai model praktik pembelajaran di sekolah.

Palembang, Juli 2025

Penulis



Derry Budianto
NIM. 06042622428003

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
1.6.2.1 Bagi Peserta Didik	6
1.6.2.2 Bagi Guru PJOK	6
1.6.2.3 Bagi Sekolah	7
1.6.2.4 Bagi Orang Tua dan Masyarakat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan....	8
2.1.1 Pengertian Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga	

dan Kesehatan	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Implementasi Model Pembelajaran.....	9
2.2 Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	10
2.3 Kriteria Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	12
2.4 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	14
2.4.1 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	14
2.4.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
2.4.3 Manfaat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	16
2.5 Hakikat Aktivitas Fisik	17
2.5.1 Pengertian Aktivitas Fisik	17
2.5.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
2.6 Hakikat Peserta Didik	18
2.6.1 Pengertian Peserta Didik	18
2.6.2 Peserta Didik Dalam Konteks Kurikulum Merdeka	20
2.7 Profil Sekolah.....	21
2.7.1 SMPN 1 Sungai Lilin	21
2.7.2 SMPN 3 Sungai Lilin	21
2.7.3 SMPN 7 Sungai Lilin	22
2.7.4 SMPS Islam Ar-Riyadl	23
2.8 Kajian Penelitian yang Relevan	23
2.9 Kerangka Konseptual Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Subjek Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1 Populasi Penelitian	36
3.3.2 Sampel Penelitian.....	37

3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	38
3.5.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)	38
3.5.2 <i>V Sit Reach Test</i>	39
3.5.3 <i>Sit Up</i> 60 detik.....	40
3.5.4 <i>Squat Thrust</i> 30 detik	41
3.5.5 <i>PACER Test</i>	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 <i>Research and Information Collecting</i> (Penelitian dan Pengumpulan Informasi).....	46
4.1.2 <i>Planning</i> (Perencanaan)	47
4.1.3 <i>Develop Preliminary of Product</i> (Pengembangan Awal Produk).....	48
4.1.3.1 Studi Pendahuluan Model	49
4.1.3.2 Perancangan Model.....	50
4.1.3.3 Penyusunan Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik dan Validasi Ahli.....	51
4.1.3.3.1 Model Tahap 1	52
4.1.3.3.2 Model Tahap 2	55
4.1.3.3.3 Model Tahap 3	58
4.1.4 <i>Preliminary Field Testing</i> (Ujicoba Kelas Kecil)	75
4.1.5 <i>Main Product Revision</i> (Revisi Produk)	79
4.1.6 <i>Main Field Test</i> (Ujicoba Kelas Besar).....	81
4.1.7 <i>Operational Product Revision</i> (Revisi Operasional Produk).....	87
4.1.8 <i>Operational Field Testing</i> (Pengujian Lapangan).....	88
4.1.9 <i>Final Product Revision</i> (Revisi Produk Akhir).....	90
4.1.10 <i>Dissemination and Implementation</i> (Penyebarluasan dan Implementasi).....	91
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	91

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
5.1 Kesimpulan	97
5.2 Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Penelitian	27
Gambar 3.1	7 Gerakan Latihan Berbasis Aktivitas Fisik PJOK	31
Gambar 3.2	Tahapan Penelitian	33
Gambar 3.3	Norma tes <i>v sit and reach</i> kemenpora (2022)	40
Gambar 3.4	Norma tes <i>sit up</i> -Kemenpora (2022).....	41
Gambar 3.5	Norma tes <i>squat thrust</i> -Kemenpora (2022).....	42
Gambar 3.6	Lembar penilaian <i>PACER test</i> Kemenpora (2022)	43
Gambar 3.7	Norma <i>PACER test</i> Kemenpora (2022)	43
Gambar 4.1	Gerakan Latihan <i>Front Jumping Jack</i>	60
Gambar 4.2	Gerakan Latihan <i>Incline Push Up</i>	62
Gambar 4.3	Gerakan Latihan <i>Toe Touch Stretch</i>	64
Gambar 4.4	Gerakan Latihan <i>Plank Hold</i>	65
Gambar 4.5	Gerakan Latihan <i>Jogging in Place</i>	67
Gambar 4.6	Gerakan Latihan <i>Overhead Squat</i>	68
Gambar 4.7	Gerakan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Konsep Latihan Berbasis Aktivitas Fisik.....	29
Tabel 3.2	Konsep 7 Gerakan Latihan Berbasis Aktivitas Fisik	30
Tabel 3.3	Alokasi Waktu Gerakan Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik...	32
Tabel 3.4	Subjek Penelitian.....	35
Tabel 3.5	Populasi Penelitian.....	36
Tabel 3.6	Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3.7	Ambang Batas Gizi Anak	39
Tabel 3.8	Rumus perhitungan TKPN Kemenpora (2022)	44
Tabel 3.9	Tabel hasil capaian TKPN Kemenpora (2022).....	44
Tabel 4.1	Gerakan Latihan <i>Front Jumping Jack</i> Model Tahap 1	52
Tabel 4.2	Gerakan Latihan <i>Incline Push Up</i> Model Tahap 1	52
Tabel 4.3	Gerakan Latihan <i>Toe Touch Stretch</i> Model Tahap 1	52
Tabel 4.4	Hasil Validasi Model Tahap 1	55
Tabel 4.5	Gerakan Latihan <i>Plank Hold</i> Model Tahap 2	56
Tabel 4.6	Gerakan Latihan <i>Jogging in Place</i> Model Tahap 2	56
Tabel 4.7	Hasil Validasi Model Tahap 2	58
Tabel 4.8	Gerakan Latihan <i>Front Jumping Jack</i> Model Tahap 3	59
Tabel 4.9	Gerakan Latihan <i>Incline Push Up</i> Model Tahap 3	61
Tabel 4.10	Gerakan Latihan <i>Toe Touch Stretch</i> Model Tahap 3	63
Tabel 4.11	Gerakan Latihan <i>Plank Hold</i> Model Tahap 3	65
Tabel 4.12	Gerakan Latihan <i>Jogging in Place</i> Model Tahap 3	66
Tabel 4.13	Gerakan Latihan <i>Overhead Squat</i> Model Tahap 3.....	68
Tabel 4.14	Gerakan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> Model Tahap 3.....	69
Tabel 4.15	Hasil Validasi Model Tahap 3	72
Tabel 4.16	Rata-Rata Usia Kelas Kecil.....	75
Tabel 4.17	Hasil <i>Pretest</i> Ujicoba Kelas Kecil	76
Tabel 4.18	Hasil <i>Posttest</i> Ujicoba Kelas Kecil	77
Tabel 4.19	Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Kecil.....	77
Tabel 4.20	Hasil Persentase Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kecil	77

Tabel 4.21 Hasil Uji Statistik <i>Paired Sample t-Test</i> Kelas Kecil	78
Tabel 4.22 Rata-rata Usia Kelas Besar	82
Tabel 4.23 Hasil <i>Pretest</i> Ujicoba Kelas Besar	83
Tabel 4.24 Hasil <i>Posttest</i> Ujicoba Kelas Besar.....	84
Tabel 4.25 Hasil Persentase Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Besar....	85
Tabel 4.26 Hasil Uji Statistik <i>Paired Sample t-Test</i> Kelas Besar	86
Tabel 4.27 Hasil Uji <i>Operational Field Testing</i> Keterlaksanaan Model Pembelajaran Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing Tesis	104
Lampiran 2	Undangan Ujian Proposal Penelitian.....	106
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 4	Data Hasil <i>pretest</i> Kelas 7.5 SMPN 1 Sungai Lilin	108
Lampiran 5	Data Hasil <i>pretest</i> Kelas 7.6 SMPN 1 Sungai Lilin	109
Lampiran 6	Data Hasil <i>posttest</i> Kelas 7.5 SMPN 1 Sungai Lilin	110
Lampiran 7	Data Hasil <i>posttest</i> Kelas 7.6 SMPN 1 Sungai Lilin	111
Lampiran 8	Data Hasil <i>pretest</i> Kelas 7.3 SMPN 3 Sungai Lilin	112
Lampiran 9	Data Hasil <i>pretest</i> Kelas 7.3 SMPN 7 Sungai Lilin	113
Lampiran 10	Data Hasil <i>pretest</i> Kelas 7.1 SMPS Islam Ar-Riyadl.....	114
Lampiran 11	Data Hasil <i>posttest</i> Kelas 7.3 SMPN 3 Sungai Lilin	115
Lampiran 12	Data Hasil <i>posttest</i> Kelas 7.2 SMPN 7 Sungai Lilin	116
Lampiran 13	Data Hasil <i>posttest</i> Kelas 7.1 SMPS Islam Ar-Riyadl	117
Lampiran 14	Surat Keterangan Telah Penelitian di SMPN 1 Sungai Lilin	118
Lampiran 15	Surat Keterangan Telah Penelitian di SMPN 3 Sungai Lilin	119
Lampiran 16	Surat Keterangan Telah Penelitian di SMPN 7 Sungai Lilin	120
Lampiran 17	Surat Keterangan Telah Penelitian di SMPS Islam Ar-Riyadl...	121
Lampiran 18	Lembar Validator.....	122
Lampiran 19	Lembar Instrumen Keterlaksanaan Model	127
Lampiran 20	Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	142
Lampiran 21	Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	133
Lampiran 22	Undangan Ujian Seminar Hasil Penelitian	134
Lampiran 23	Dokumentasi Kegiatan Penelitian	135
Lampiran 24	Dokumentasi Kegiatan Validasi Model.....	143
Lampiran 25	Dokumentasi Uji <i>Operational Field Testing</i>	145
Lampiran 26	Bukti Perbaikan Tesis	150
Lampiran 27	Buku Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik.....	151
Lampiran 27	Daftar Riwayat Hidup Penulis	155

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS AKTIVITAS
FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Oleh :

Nama : Derry Budianto

NIM : 06042622428003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Model dirancang berdasarkan prinsip aktivitas fisik yang menyenangkan dan pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan Kurikulum Merdeka.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan pendekatan Borg & Gall yang dimodifikasi. Instrumen pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang mencakup lima indikator: Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, dan *PACER test*. Uji coba dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu kelompok kecil (kelas 7.5 dan 7.6 di SMPN 1 Sungai Lilin) dan kelompok besar (kelas 7.3 di SMPN 3 Sungai Lilin, kelas 7.2 di SMPN 7 Sungai Lilin, dan kelas 7.1 di SMPS Islam Ar-Riyadl).

Hasil uji coba menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator kebugaran jasmani. Pada kelompok kecil, peningkatan tertinggi terjadi pada *PACER test* (84,51%) dan *Sit Up* 60 detik (76,71%). Sementara itu, kelompok besar juga menunjukkan peningkatan yang konsisten pada *V Sit and Reach* sebesar 67,57% dan *Sit Up* 60 detik sebesar 65,48%. Hasil tersebut dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample t-Test* dan menunjukkan signifikansi pada taraf $p < 0,05$.

Dengan demikian, model pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang dikembangkan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP, serta dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK yang aplikatif, menyenangkan, dan relevan dengan kebutuhan kurikulum masa kini.

Kata kunci: model pembelajaran, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, SMP

Pembimbing 1



Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2

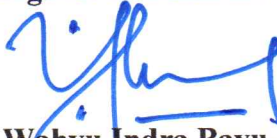


Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

NIP. 198801312019031011

Mengetahui,

KPS Magister Pendidikan Olahraga



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

NIP. 198801312019031011

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND HEALTH
LEARNING MODELS BASED ON PHYSICAL ACTIVITY TO IMPROVE
PHYSICAL FITNESS IN JUNIOR HIGH SCHOOLS**

By :

Name : Derry Budianto

NIM : 06042622428003

ABSTRACT

This study aims to develop a Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning model based on physical activities to improve the physical fitness of junior high school students. The model was designed based on the principles of enjoyable physical activities and differentiated instruction, in alignment with the Merdeka Curriculum.

The research method employed was Research and Development (R&D) using a modified Borg & Gall model. The physical fitness assessment utilized the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), which includes five indicators: Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, 60-Second Sit-Up, 30-Second Squat Thrust, and the PACER test. The trials were conducted in two stages: a small group trial (classes 7.5 and 7.6 at SMPN 1 Sungai Lilin) and a large group trial (class 7.3 at SMPN 3 Sungai Lilin, class 7.2 at SMPN 7 Sungai Lilin, and class 7.1 at SMPS Islam Ar-Riyadl).

The results indicated significant improvements across all physical fitness indicators. In the small group trial, the most substantial improvements were observed in the PACER test (84.51%) and the 60-Second Sit-Up (76.71%). Similarly, the large group trial showed consistent improvements, such as 67.57% in the V Sit and Reach and 65.48% in the 60-Second Sit-Up. These results were analyzed using the Paired Sample t-Test, and all improvements were found to be statistically significant ($p < 0.05$).

In conclusion, the developed physical activity-based learning model has proven effective in enhancing students' physical fitness and can serve as an applicable, engaging, and curriculum-relevant alternative for PJOK instruction at the junior high school level.

Keywords: learning model, physical activity, physical fitness, junior high school

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



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

**Mengetahui,
KPS Magister Pendidikan Olahraga**



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

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia telah melalui berbagai perubahan seiring perkembangan zaman dan kebutuhan masyarakat yang dinamis. Sebagai negara kepulauan dengan keanekaragaman budaya dan demografi, Indonesia menghadapi tantangan besar dalam memastikan pendidikan yang merata dan berkualitas bagi seluruh warganya. Sistem pendidikan nasional Indonesia diatur melalui Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menetapkan tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, membentuk manusia berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan berdaya saing.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam Kurikulum Merdeka dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, nilai-nilai karakter, serta kesadaran hidup sehat. Pelajaran PJOK adalah pelajaran yang menyenangkan dan banyak diminati peserta didik, karena membuka kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih keterampilan dengan cara mempraktikkan, serta membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. PJOK juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum, berupa kreativitas, bernalar kritis dan keterampilan berpikir tingkat tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi.

Iyakrus (2018) Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani (*physical activities*) seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, kultur, emosional, etika dan sosial, yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya dalam menumbuhkan berkembang nilai-nilai sosial anak.

Aktivitas fisik dalam pelajaran PJOK untuk peserta didik kelas 7 SMP sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka.

Dengan pemahaman yang baik tentang aktivitas fisik, diharapkan peserta didik dapat menerapkan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Bayu et al (2021) Tingkat kebugaran jasmani merupakan indikator awal untuk menyatakan bahwa seseorang dapat disebut sehat secara jasmani. Olahraga teratur dapat menjadi kontributor penting bagi fisik yang lebih sehat dan bugar di masa mendatang. Melakukan olahraga ialah pilihan gaya hidup yang efektif untuk menyeimbangkan kondisi tubuh, terutama setelah aktivitas intensif yang dapat menyebabkan peningkatan kelelahan dan stres.

Kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 7 dalam konteks Kurikulum Merdeka memberikan fleksibilitas dalam pendekatan pembelajaran, memungkinkan peserta didik untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Melalui program olahraga dan kegiatan fisik yang bervariasi, peserta didik tidak hanya belajar tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan karakter, seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Menurut Usra (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Dengan menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak dini, Kurikulum Merdeka berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang sehat dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan yang lebih luas, yaitu menciptakan individu yang seimbang secara fisik dan mental, serta mampu beradaptasi dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas 7 pada SMP Negeri 1 Sungai Lilin pada tahun pelajaran 2023/2024, teridentifikasi bahwa penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis aktivitas fisik mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan :

- 1) Terjadinya penurunan nilai dan partisipasi peserta didik, hal ini ditandai dengan nilai yang diperoleh peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu dalam 1 (satu) semester ini terjadi perbedaan signifikan antara nilai teori dan nilai praktik dalam PJOK

pada buku nilai semester genap tahun pelajaran 2023/2024, di mana nilai praktik lebih rendah, hal ini dapat menunjukkan kurangnya minat atau motivasi peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas fisik. Peserta didik yang termotivasi dan berminat tinggi cenderung mendapatkan nilai praktik yang baik, sedangkan peserta didik dengan motivasi rendah cenderung tidak maksimal dalam ujian praktik.

- 2) Hasil evaluasi formatif dan sumatif yang dilakukan selama semester genap tahun pelajaran 2023/2024, nilai rendah yang konsisten atau menurun pada buku nilai guru, dapat menunjukkan kurangnya motivasi atau minat peserta didik dalam keterlibatan fisik. Evaluasi sumatif, seperti ujian akhir atau tes kebugaran akhir semester, yang menunjukkan nilai yang jauh lebih rendah, juga dapat memperkuat bahwa menurunnya partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan aktivitas fisik.
- 3) Frekuensi kegiatan fisik yang terbatas dalam setiap pertemuan tatap muka, sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi terbatas.
- 4) Penurunan Capaian Pembelajaran (CP) bahwa banyak peserta didik yang belum mencapai kompetensi yang diharapkan, terutama dalam aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani. Seperti keterampilan dasar kebugaran jasmani seperti gerakan *push up*, *sit up* dan gerakan cium lutut yang seharusnya dikuasai oleh peserta didik pada kelas 7 justru belum terpenuhi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara target capaian CP dengan kondisi aktual di lapangan.
- 5) Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) yang Tidak Terlaksana dengan Optimal, hasil observasi mengindikasikan bahwa beberapa elemen dalam ATP tidak terlaksana dengan optimal. Guru mengurangi aktivitas fisik karena kendala waktu atau keterbatasan fasilitas, sehingga alur kegiatan yang mengarah pada pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik tidak berjalan sesuai rencana. Akibatnya, tahapan-tahapan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan jasmani peserta didik tidak dapat dicapai secara bertahap dan efektif.

Hasil pengamatan ini memberikan gambaran bahwa terdapat penurunan signifikan dalam penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai dengan CP dan ATP. Penurunan penerapan model pembelajaran berbasis aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik peserta didik, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Aktivitas fisik berperan penting dalam membangun karakter, keterampilan sosial, dan kemampuan kerja sama peserta didik.

Dari permasalahan di atas, untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK perlu diambil langkah dan kebijakan pengembangan secara efektif dan efisien. Salah satunya yaitu dengan membuat model pembelajaran yang unggul dan dapat diterapkan pada SMP Negeri 1 Sungai Lilin dan satuan pendidikan menengah lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berbasis aktivitas fisik untuk peserta didik sekolah menengah pertama. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi guru, sekolah, dan pemangku kebijakan untuk menerapkan model pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK dapat menjadi sarana yang efektif dalam menciptakan generasi muda yang sehat, bugar, dan memiliki apresiasi terhadap aktivitas fisik.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut :

1. Penurunan nilai dan partisipasi peserta didik dalam praktik pjok.
2. Rendahnya hasil evaluasi formatif dan sumatif.
3. Frekuensi aktivitas fisik yang terbatas dalam pembelajaran.
4. Belum tercapainya capaian pembelajaran (CP).
5. Pelaksanaan alur tujuan pembelajaran (ATP) yang belum optimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan difokuskan pada peserta didik kelas 7 di SMPN 1 Sungai Lilin, SMPN 3 Sungai Lilin, SMPN 7 Sungai Lilin dan SMPS Islam Ar-

Riyadl. Pembatasan ini ditujukan untuk memahami secara spesifik pengembangan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berbasis aktivitas fisik untuk peserta didik sekolah menengah pertama. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi model-model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik pada satuan pendidikan terutama peserta didik kelas 7 di sekolah menengah pertama secara luas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik pada peserta didik sekolah menengah pertama, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dapat mendukung implementasi kurikulum Merdeka dalam meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama?
2. Apakah model pembelajaran PJOK yang telah dikembangkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah menengah pertama?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 1 Sungai Lilin. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan model pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep teoretis (untuk meningkatkan kebugaran jasmani) sesuai kurikulum merdeka yang disertai dengan perangkat pembelajaran yang meliputi:
 - 1) Capaian pembelajaran (CP);
 - 2) Alur tujuan pembelajaran (ATP); dan
 - 3) Modul ajar yang berisi tujuan pembelajaran, aktivitas, dan asesmen yang diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK dan mengujicobakan model pembelajaran yang telah dikembangkan dengan menggunakan desain

ekperimen (*pretest and posttest design*) untuk mengetahui dampaknya terhadap peserta didik.

2. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran yang dikembangkan terbukti efektif mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dengan tujuan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik serta memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kualitas pendidikan jasmani di SMPN 1 Sungai Lilin, SMPN 3 Sungai Lilin, SMPN 7 Sungai Lilin dan SMPS Islam Ar-Riyadl.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, khususnya terkait model pembelajaran berbasis aktivitas fisik.
- 2) Menyediakan referensi ilmiah bagi penelitian lanjutan terkait model pembelajaran inovatif di bidang PJOK.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peserta Didik

- 1) Membantu peserta didik meningkatkan keterampilan gerak dasar, kebugaran fisik, dan kesehatan mental.
- 2) Meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui aktivitas fisik yang menarik dan bermakna.
- 3) Mendukung pengembangan karakter peserta didik melalui pengalaman belajar yang kolaboratif dan menyenangkan.

1.6.2.2 Bagi Guru PJOK

- 1) Memberikan panduan bagi guru dalam mengimplementasikan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik.

- 2) Meningkatkan kompetensi guru dalam menggunakan metode pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- 3) Membantu guru dalam mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai dengan prinsip kurikulum Merdeka.

1.6.2.3 Bagi Sekolah

- 1) Meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sebagai bagian dari program pengembangan peserta didik secara holistik.
- 2) Menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan fisik dan mental peserta didik.
- 3) Memperkuat citra sekolah sebagai institusi pendidikan yang menerapkan pendekatan inovatif dan relevan.

1.6.2.4 Bagi Orang Tua dan Masyarakat

- 1) Membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan perkembangan anak.
- 2) Mendorong keterlibatan masyarakat dalam mendukung program pendidikan yang mengutamakan kebugaran dan kesejahteraan peserta didik.
- 3) Berkontribusi pada terciptanya generasi muda yang sehat, aktif, dan berkarakter kuat untuk mendukung kemajuan masyarakat.

Dengan manfaat-manfaat ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi berbagai pihak dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. P. P., Satyawan, M., & Dartini, N. P. D. S. (2022). Gambar 1: Tahapan metode R&D dengan desain Borg and Gall. *ResearchGate*. Diakses 17 Januari 2025 dari https://www.researchgate.net/figure/Gambar-1-Tahapan-Metode-R-D-dengan-desain-Borg-and-Gall-Subjek-dalam-penelitian-ini_fig1_365064894
- Arikunto, S. (2021). *Peserta didik dan perkembangan pendidikan di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bayu, W. I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kesegaran Jasmani?. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9-25. https://repository.unsri.ac.id/92056/1/WIB_Final%20Disertasi%202.pdf
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Syafaruddin, S., Iyakrus, I., & Usra, M. (2021). *Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar*. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 127–134. Diakses 17 Januari 2025 dari <https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif/article/view/127/70>
- Budiawan, N. A., & Purnama, S. K. (2018). Perkembangan keseimbangan dan kecepatan pada anak-anak usia 6 sampai dengan 12 tahun ditinjau dari jenis kelamin di daerah Kabupaten Grobogan. *Journal Proceeding*, 3(1). Diakses 17 Januari 2025 <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/prosiding/article/view/800>
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2023). Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. Diakses 17 Januari 2025 dari <https://repository.penerbiteureka.com/pt/publications/560681/pembentukan-karakter-melalui-olahraga#cite>
- Dewanti, R. (2019). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Kepercayaan Diri Siswa*. Malang: UB Press.
- Hamdani, D. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Kurikulum Pendidikan di Indonesia*. Bandung: CV. Media Edukasi.
- Hartati, M. K., & Destriana, M. P. (2022). Buku Ajar Administrasi dan Manajemen Pembelajaran Penjaskes. Bening Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?hl=id&id=VD4jEQAAQBAJ>
- Ikhwani, Y. (2017). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA SMP NEGERI KOTA BANDA ACEH. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 301-308. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v4i2.795>.

- Indahwati, N., Rohman, M. F., Nurhayati, F., Kristiyandaru, A., Kuncoro, B. F. T., & Prakoso, B. B. Program pembelajaran motorik di sekolah dasar: tinjauan dari perspektif siswa, guru, dan orang tua. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 61-75. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.21697>
- Iyakrus. (2017). *Pengaruh latihan menggunakan raket tenis lapangan terhadap hasil pukulan overhead lob bulutangkis*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 141–147. <http://repository.unsri.ac.id/94651/>
- Iyakrus. (2018). *Pembentukan nilai-nilai sosial pada pendidikan jasmani di sekolah dasar*. In *Inovasi Sekolah Dasar: Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 106–111. <http://repository.unsri.ac.id/94646/>
- Iyakrus. (2018). *Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi*. *ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 168–173. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta : Kemenpora
- Kurniawan, F. A., Prasetyo, A. B., & Fauziah, R. N. (2024). Tantangan dan strategi pendidikan kebencanaan dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(1), 143-150. <https://doi.org/10.55606/jupiman.v3i1.3274>
- Mardiyani, A. (2021). *Kurikulum merdeka dan diferensiasi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Meka, R. U., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2023). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TANPA ALAT SEBAGAI AKTIVITAS PEMELIHARAAN KEBUGARAN SISWA SMP DI MASA PANDEMI. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(2), 44-54. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i2.1159>
- Merdekawati, P. D., Mahendra, A., & Lubay, L. H. (2019). Profil Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 9-10 Tahun. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(1), 55-60. <https://orcid.org/0000-0002-1359-7016>
- Muchtar, S. (2021). *Membangun Kebiasaan Hidup Sehat melalui Pendidikan Jasmani*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Nopel, P. (2020). *Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/30754>
- Nurhidayah, S. (2020). *Aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK: Studi kasus di sekolah menengah Palembang*. Universitas Sriwijaya.

- Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2022). *Zig-Zag Run in improving basketball dribbling skills*. Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(2), 405–413. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7719ejurnal.ubharajaya.ac.id+8>
- Putra, I. M. (2024). ANALISIS KETERAMPILAN SERVIS DAN PASSING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP N 2 RANTAU PANDAN. *JURNAL MUARA OLAHRAGA*, 6(2), 135-144. <https://doi.org/10.52060/jmo.v6i2.2280>
- Saputra, N., Hartati & Usra, M. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Alat Bantu Bola Gantung dan Lompat Kotak: (Students' Improvement Of Long Jump Learning Outcomes Through Hanging Ball And Box Jump Media Tools In The Seventh)*. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2(2), 64-72. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/10112/5783>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. 2). Alfabeta
- Suherman, A. (2020). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Teori dan Praktik di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, D. (2018). *Manajemen sarana dan prasarana olahraga di sekolah*. Malang: UMM Press.
- Supriyoko, K. (2015). *Model pembelajaran berbasis konteks lokal*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Suryadi, E. (2023). Penerapan metode interaktif dalam meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran penjaskes. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.23746>
- Susanto, D. A. (2022). *PENGEMBANGAN PERMAINAN WOODBALL SEBAGAI PEMBELAJARAN PADA PJOK MATERI BOLA KECIL DI SMP NEGERI 2 KENDAL* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang). <https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/3352/1/DAMAR%20ADI%20S%2016230078.pdf>
- Usra, M. (2018). *Aplikasi aktivitas fisik siswa SD sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani*. Universitas Sriwijaya Repository. <http://repository.unsri.ac.id/95231/>
- Utomo, P. (2017). *Fleksibilitas dan Kreativitas dalam Pendidikan Jasmani Kurikulum Merdeka*. Jurnal Master Penjas & Olahraga.
- Yudhistira, R., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengembangan Alat Ukur Kebugaran Jasmani Berbasis Teknologi Switch untuk Mengukur Volume Oksigen Maksimum. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 160-170.

https://repository.unsri.ac.id/120440/3/RAMA_85101_06042682125009_0012086205_0731018801_01_front_ref.pdf

- Yulianti, F., & Rifqi, A. (2023). Meningkatkan Kognifitas Siswa Melalui Kooperatif Learning dengan Penerapan Model Pembelajaran Jigsaw. *Bidayatuna Jurnal Pendidikan Guru Mandrasah Ibtidaiyah*, 6(2), 107-116. <https://doi.org/10.54471/bidayatuna.v6i2.2455>
- Yusfi, H., Wibowo, G. M., Hartati, H., Iyakrus, I., Usra, M., & Ramadhan, A. (2024). Pengembangan hasil tes kebugaran jasmani cabang olahraga tonnis berbasis aplikasi. *Jurnal Porkes*, 7(2), 795–806. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28526>
- Zuchdi, H. (2019). *Peserta didik dan pembelajaran abad ke-21*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.