

Received: 10 Oktober 2022

Accepted: 1 November 2022

Published: 7 November 2022

Article DOI:

Pengembangan Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sdn Tegalrejo

Fatih Prayogi¹

*Universitas Singaperbangsa Karawang
fatihprayogi10@gmail.com*

Febi Kurniawan²

*Universitas Singaperbangsa Karawang
febi.kurniawan@fkip.unsika.com*

Abstrak

Kampus mengajar merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MKBM) berupa asistensi mengajar untuk memberdayakan mahasiswa dalam membantu proses pembelajaran di Sekolah Dasar (SD) berbagai desa/kota di Indonesia. Pemilihan sekolah sebagai penempatan mahasiswa akan program Kampus Mengajar terdapat kriteria sekolah, terutama di sekolah yang berada di wilayah 3T (Terdepan, Terluar, dan Tertinggal). Hal ini membuat sekolah baik guru maupun siswa kesulitan untuk melakukan kegiatan belajarmengajar. Tujuan program Kampus Mengajar yaitu membantu guru dalam memberi inovasi, kreatifan, dan modifikasi pada belajar mengajar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu metode penelitian lapangan dimana partisipasi mahasiswa untuk membantu dan mendampingi guru dan memberi inovasi akan pembelajaran pendidikan jasmani. Adanya modifikasi munculnya minat siswa akan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci : Kampus Mengajar, Minat, Inovasi, Pendidikan Jasmani

Pendahuluan

Kampus mengajar merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MKBM) berupa asistensi mengajar untuk memberdayakan mahasiswa dalam membantu proses pembelajaran di Sekolah Dasar (SD) berbagai desa/kota di Indonesia. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan kompetensi baik soft skills maupun hard skills agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman sebagai pemimpin masa depan bangsa yang unggul dan berkepribadian (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2021).

Kehadiran mahasiswa pada kampus mengajar dengan penerapan pembelajaran di luar kelas dan dengan metode yang menarik menyesuaikan kehidupan sehari-hari diharapkan dapat membantu pembelajaran. Dengan adanya mahasiswa berharap akan adanya suatu perubahan pada siswa. Meningkatnya kualitas siswa dari segi pemikiran maupun perilaku. Peserta didik pada sekolah dasar memberikan kesempatan dalam melakukan komunikasi dengan mahasiswa sebagai asisten pengajar dan mampu menjadikan mahasiswa sebagai sosok yang menginspirasi. Perlunya motivasi yang diberikan oleh mahasiswa, yang nantinya membuat siswa lebih tertarik dengan pentingnya pendidikan. Tujuan dilaksanakannya program kampus mengajar adalah untuk memberdayakan mahasiswa yang berkolaborasi dengan sekolah.

Mahasiswa melalui program yang telah direncanakan, membuat mahasiswa lebih memiliki tanggung jawab dalam membantu kegiatan pembelajaran, membantu adaptasi teknologi, membantu administrasi sekolah.

Penjas dan Olahraga merupakan suatu hal yang sama yang melibatkan gerak dinamis, olah pikir gerak serta yang bertujuan kreatif gerak tubuh manusia. Penjas dan Olahraga adalah memiliki perbedaan yang signifikan yaitu Pendidikan Jasmani mengarah kepada bagaimana mengolah/mengatur/menerangkan pada keutuhan belajar jasmani itu sendiri. Sedangkan Olahraga yaitu seperangkat gerakan yang tersusun dari beberapa gerakan menjadi gerakan yang utuh. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dan permainan untuk mengembangkan potensi peserta didik (Budi, Hidayat, dan Febriani 2019). Dalam konteks pendidikan bila mana dapat dikatakan suatu pendidikan ada yang sebagai pengajar atau guru. Pembelajaran Penjas di Sekolah tidak lepas dari berbagai aktivitas gerak dengan menggunakan berbagai bentuk permainan (Budi dkk. 2019).

Permainan menjadi media dalam aktivitas gerak disaat pembelajaran Penjas berlangsung karena menjadi daya tarik sendiri bagi siswa dan siswi, oleh karena itu permainan dapat menjadi solusi dalam Penjas terutama saat pemanasan sebelum materi inti. Permainan yang dimaksud dalam ini yaitu permainan kecil yang sebagai pengganti pemanasan. Pemanasan adalah jenjang aktivitas yang dilakukan sebelum memulai aktivitas berolahraga. Pemanasan sangatlah penting, sebelum memulai kegiatan inti dalam berolahraga, pemanasan memiliki fungsi sebagai tahapan dalam menghangatkan suhu tubuh terutama otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot (Yudanto 2018). Pemanasan merupakan suatu bentuk pencegahan ketegangan otot sebelum berolahraga, mengurangi resiko terjadinya dislokasi otot-otot.

Dalam melakukan aktivitas olahraga pemanasan merupakan hal yang penting, Pemanasan sendiri merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh kita dan menyiapkan organisme di dalam tubuh dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan di lakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencangkup otot-otot yang akan di gunakan dalam aktivitas fisik (Kiswantoko dan Wijaya 2018). Pemanasan bermain adalah meningkatkan minat siswa terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan, sehingga siswa antusias mengikuti proses pembelajaran sesudah melakukan pemanasan, siswa lebih siap untuk menerima materi yang akan diberikan, gerakan dalam pemanasan bermain sama dengan otot-otot yang akan digunakan saat materi yang akan di berikan. Pemanasan bermain merupakan strategi dalam melakukan gerakan pemanasan bermain, siswa lebih dapat mengikuti jalannya pemanasan yang dilakukan. Dengan pemanasan bermain siswa lebih tertarik dengan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga. Pemanasan sendiri merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh kita dan menyiapkan organisme di dalam tubuh dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan di lakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencangkup otot-otot yang akan di gunakan dalam aktivitas fisik (Kiswantoko dan Wijaya 2018). Pemanasan merupakan aktivitas olahraga yang berisi gerakan-gerakan ringan guna mempersiapkan tubuh untuk latihan inti (Suanda dan Nugroho 2021). Aktivitas ini dapat berupa peregangan statis, dinamis, dan gerakan yang menyerupai latihan inti (Yuliandra dan Fahrizqi 2020).

Pemanasan adalah suatu rangkaian gerakan yang dilakukan sebelum olahraga untuk mempersiapkan tubuh melakukan aktivitas fisik. Pentingnya pemanasan dalam sebelum

berolahraga merupakan hal yang wajib dilakukan. Pemanasan akan berjalan baik apabila siswa melakukan gerakan dengan maksimal (Pratama dan Yuliandra 2021). Dalam pemanasan terdapat berbagai model-model pemanasan. Macam-macam pemanasan sebelum olahraga. Pemanasan Statis, Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju ke bawah (dari kepala sampai kaki) dengan menggunakan hitungan 1x8 (Agus, Suranto, dan Nurseto 2013). Pentingnya pemanasan statis berguna mencegah adanya otot yang tegang pada saat berolahraga. Pada pemanasan statis dilakukan dengan sebenar benarnya yaitu dengan pemanasan yang sungguh-sungguh. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya (Fahrizqi dkk. 2021). Pemanasan Dinamis, Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Gerakan pemanasan dinamis merupakan gerakan kombinasi. Contohnya dengan menggerakkan kepala keatas kebawah, gerakan tangan pendek dan panjang.

Permainan kecil merupakan yang menggunakan lapangan, pemain lebih sedikit, dan tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan (Kurnia dan Septiana 2020). Permainan kecil adalah permainan yang bertujuan untuk menghindari kejenuhan pada siswa, dengan permainan kecil siswa akan dapat melaksanakan pemanasan dengan baik. Permainan kecil haruslah dengan ceria, tanpa siswa sadari siswa sudah melaksanakan pemanasan. Bentuk permainan kecil ini menjadi alternatif menghindari kejenuhan dalam pembelajaran (Ridlo dan Saifulloh 2018). Permainan ini dirancang secara khusus untuk menumbuhkan semangat siswa dan keceriaan siswa sehingga disegani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Permainan kecil dapat di sesuaikan dengan keadaan ataupun situasi di mana dan kapan permainan yang dimaksud dilaksanakan. Dengan permainan kecil anak-anak akan mendapatkan kualitas kebugaran tubuh dan nilai-nilai atau norma yang terkandung dalam berbagai macam bentuk permainan kecil dengan pembelajaran yang lebih menyenangkan. Berbagai macam nilai yang terkandung dalam permainan kecil misalnya: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman maupun lawan, disiplin, percaya diri, keberanian, sportivitas, dan lain-lain. Dengan menerapkan pemanasan pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan kecil pengajar harus mempersiapkan permainan dengan kreativitas atau modifikasi supaya siswa tidak merasakan bosan dan jenuh.

Pemanasan pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan kecil dapat dilakukan melalui permainan sederhana tanpa melakukan peralatan yang mengutamakan unsur kegembiraan/menyenangkan membuat siswa lebih ceria dan berinteraksi antar siswa lainnya yang akan membuat lebih aktif. Pemanasan dilakukan dengan mengutamakan keselamatan siswa, jangan sampai merancang pemanasan yang dapat membahayakan siswa. Di dalam melakukan permainan, siswa akan bergerak lari, melompat, merangkak, mendorong, mengangkat dan lain-lainnya. Gerakan-gerakan ini akan mempengaruhi terhadap kerja otot baik otot kaki, tangan, bahkan semua otot didalam tubuh manusia, seperti halnya otot jantung dan paru-paru yang berkaitan erat dengan peredaran darah dan pernafasan.

Tujuan dari permainan kecil dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi siswa adalah untuk dapat menumbuh kembangkan peserta didik agar tetap bugar dan sehat sehingga akan mendukung siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Berdasarkan paparan diatas permainan kecil memiliki keterkaitan amat penting dengan pendidikan jasmani dengan adanya unsur bermain yang sangat jelas menuntut siswa siswi untuk bermain bersama dan bekerjasama yang pada akhirnya menghasilkan interaksi antar

sesama temanya yang melibatkan proses hubungan sosialisasi anak diharapkan memiliki minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani.

Metode

Program Kampus Mengajar Angkatan 3 tahun 2022 ini dilaksanakan dalam waktu 18 minggu. Kegiatan Kampus Mengajar Angkatan 3 dilaksanakan selama 5 bulan. Dimulai dari sejak tanggal 24 Februari 2022 dan berakhir pada 29 Juni 2022. Terdapat pemetaan daerah untuk di Kab. Kebumen yaitu 3 daerah pegunungan, dataran rendah, dan pesisir pantai. Untuk SDN Tegalrejo terdapat di pemetaan daerah pegunungan. Semua kegiatan dilaksanakan di wilayah sekolah SDN Tegalrejo Kab. Kebumen. Program Kampus Mengajar Angkatan 3 tahun 2022 ini dapat dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19 yang tentunya sudah mendapatkan persetujuan dari Kemendikbud, Universitas, dan diketahui oleh Disdikpora Kebumen serta sekolah SDN Tegalrejo sendiri sebagai sekolah terpilih. Sebelum melakukan kegiatan ini sekolah telah mengedukasi bagaimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah tersebut serta dalam pelaksanaannya tetap dihimbau untuk menjalankan protokol Kesehatan yaitu menjalankan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan, dan Menjaga jarak).

Di dalam Kampus Mengajar Angkatan 3 terdapat beberapa mahasiswa dari seluruh Indonesia. Pada penempatan SDN Tegalrejo terdapat 5 mahasiswa yang berbeda kampus dan beragam jurusan. Dalam pelaksanaan program Kampus Mengajar Angkatan 3 tahun 2022 di SDN Tegalrejo, mahasiswa mendapatkan bimbingan langsung dari Dosen Pembimbing yaitu Irkham Ulil Albab S.Pd., M.Pd. Hal ini dapat dibuktikan dengan surat tugas mahasiswa yang bertugas di SDN Tegalrejo.

(<https://drive.google.com/drive/folders/1601ywuzqL18YfL4DHwevoJ30NIJ2XY7m?usp=sharing>).

Metode dalam kegiatan ini adalah penelitian lapangan dimana partisipasi mahasiswa untuk membantu guru dan sekolah dalam menjalankan KBM. Dalam

pelaksanaannya, mahasiswa mendapatkan arahan langsung dari Guru Pembimbing Lapangan untuk membantu menyelesaikan kendala pembelajaran. Diantaranya mahasiswa mengambil langkah untuk mengoptimalkan penyampaian materi dan pemberian tugas. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani terdapat kendala dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Dalam pemanasan masih menggunakan metode yang seperti biasa. Dan itu membuat siswa-siswi merasakan jenuh dan bosan dengan kegiatan pendidikan jasmani. Perlunya ada perubahan pada proses mengajar supaya siswa merasa senang dan gembira pada saat melaksanakan pemanasan. Inovasi, kreatifitas, dan modifikasi perlu dalam pelaksanaan pemanasan yang berbasis permainan kecil. Dengan pemanasan melalui permainan kecil berharap akan ada perubahan siswa lebih minat akan pentingnya pemanasan sebelum ke kegiatan inti. Dengan permainan kecil akan tanpa disadari siswa sudah melakukan pemanasan yang baik. Dengan begitu tujuan dari adanya inovasi, kreatifitas, dan modifikasi pada pemanasan akan mengurangi resiko terjadinya kecelakaan kecil pada kegiatan inti olahraga. Dengan demikian dibutuhkan inovasi, kreatifitas, dan modifikasi pembelajaran yang tepat untuk dapat memaksimalkan pembelajaran demi tercapainya tujuan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal Kampus Mengajar dilaksanakan kegiatan pra-penerjungan dimulai dari tanggal 24 Januari - 26 Februari 2022, rekan-rekan mahasiswa mendapatkan pembekalan awal dan

berkoordinasi mengenai program kerja dan pelaksanaan kegiatan yang akan diterapkan di SDN Tegalrejo bersama dengan Dosen Pembimbing, Disdikpora Kab. Kebumen dan SDN Tegalrejo sendiri sebagai sekolah terpilih. Mahasiswa juga diperkenalkan dengan guru pamong pendamping kegiatan. Kemudian minggu pertama dimulai dari tanggal 28 Februari - 5 Maret 2022, mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan sekolah mulai dari pembagian kelas dan pembersihan ruang perpustakaan. Minggu kedua dimulai dari tanggal 7-12 Maret 2022, mahasiswa mengadakan lomba-lomba tentang literasi dan numerasi, kegiatan berlangsung selama 3 hari. Minggu ketiga dimulai dari tanggal 14 -19 Maret 2022, mahasiswa melaksanakan kegiatan pre test untuk kelas 5 yang berlangsung selama 2 hari. Siswa sangat antusias dengan pelaksanaan pre test literasi dan numerasi, siswa merasa tertantang dengan soal-soal yang dikerjakan. Siswa lebih tertarik dengan menggunakan perangkat laptop, tanpa disadari siswa sedang belajar mengoperasikan perangkat laptop.

Minggu keempat dimulai dari tanggal 21-26 Maret 2022, mahasiswa mengevaluasi pelaksanaan pre test literasi dan numerasi. Dengan mengambil soal-soal yang tertera di soal pre test, kemudian kami modifikasi soal dengan tipe-tipe soal yang sama. Minggu kelima dimulai dari tanggal 28 Maret - 2 April 2022, mahasiswa membantu guru dalam mendampingi kegiatan pembelajaran. Minggu keenam dimulai dari tanggal 4-9 April 2022, mahasiswa melaksanakan forum koordinasi dan komunikasi bersama guru dan dosen pembimbing lapangan. Memaparkan hasil observasi selama seminggu di awal masuk sekolah. Minggu ketujuh dimulai dari tanggal 11-16 April 2022, mahasiswa membantu sekolah dalam melaksanakan kegiatan pesantren ramadhan. Kami isi dengan menonton film nabi, kemudian siswa dalam menulis kembali hasil atau rangkuman film. Minggu kedelapan dimulai dari tanggal 18-23 April 2022, mahasiswa melaksanakan bimbingan belajar untuk kelas 5. Bimbingan belajar mengenai persiapan post test yang akan mendatang. Minggu kesembilan dimulai dari tanggal 25 -30 April 2022, mahasiswa melaksanakan bimbingan belajar untuk siswa yang dianggap masih kurang dalam membaca dan menulis. Kami mengajak siswa untuk belajar di luar kelas, dengan mengunjungi suatu tempat sambil belajar membaca di lingkungan sekitar dan diakhir kami member tugas menulis kembali atau bercerita. Minggu kesepuluh dimulai dari tanggal 3-7 Mei 2022, mahasiswa membantu administrasi yang akan kami lakukan yaitu kami membantu melakukan perubahan penginputan data buku di perpustakaan. Minggu kesebelas dimulai dari tanggal 9-14 Mei 2022, mahasiswa melaksanakan perubahan majalah dinding di sekolah. Minggu keduabelas dimulai dari tanggal 17-21 Mei 2022, mahasiswa membantu sekolah dalam melaksanakan rapat pleno yang membahas tentang persiapan pelepasan kelas 6. Minggu ketigabelas dimulai dari tanggal 23-28 Mei 2022, mahasiswa membantu guru untuk membuat kisi-kisi mengenai persiapan penilaian akhir tahun. Minggu keempatbelas dimulai dari tanggal 30 Mei-4 Juni 2022, mahasiswa melaksanakan persiapan post test untuk kelas 5 dengan menfokuskan kepada siswa yang belum lancar membaca. Minggu kelimabelas dimulai dari tanggal 6-11 Juni 2022, mahasiswa membantu proktor sekolah untuk mempersiapkan post test literasi dan numerasi.

Minggu keenambelas dimulai dari tanggal 13-18 Juni 2022, mahasiswa melaksanakan pelatihan adaptasi teknologi untuk guru dan siswa. Pelaksanaan mendesain sebuah bahan ajar maupun desain mengenai kebutuhan sekolah. Minggu ketujuhbelas dimulai dari tanggal 20-25 Juni 2022, mahasiswa mempersiapkan membuat kenang-kenang berupa lapangan badminton. Minggu kedelapanbelas dimulai dari tanggal 27-29 Juni 2022, mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dan mengunggah hasil jawaban post test literasi dan numerasi. Kemudian rekan mahasiswa menutup kegiatan Kampus Mengajar Angkatan 3 tahun 2022 bersama dengan Kepala Sekolah SDN Tegalrejo, rekan-rekan guru dan Dosen Pembimbing.

Pelaksanaan program kerja dapat berjalan sesuai rencanadan berjalan dengan semestinya.

Simpulan

Kampus Mengajar Angkatan 3 Tahun 2022 merupakan suatu program yang sangat diperlukan pada masa pandemi. Dimana perlunya dorongan dari mahasiswa untuk siswa akan pentingnya belajar. Program Kampus Mengajar Angkatan 3 di SDN Tegalrejo ini memberikan saya banyak sekali pengalaman untuk terjun langsung dalam kegiatan belajar mengajar. Program ini sangat membantu sekolah-sekolah yang berada didaerah 3T, karena dengan adanya program ini saya dapat membantu belajar mengajar, melatih jiwa kepemimpinan, dan memperbaiki system yang ada. Didalam program ini saya dapat menyalurkan ilmu saya kepada siswa akan pentingnya berolahraga. Melalui model pemanasan berbasis permainan sebagai pengantar pembelajaran tersebut mampu meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran PJOK. Hal tersebut dikuatkan dalam pernyataan peserta didik yang senang/gembira "fun" setelah melakukan aktivitas permainan. Besar harapan dari keluarga SDN Tegalrejo bagi pemerintah untuk lebih memperhatikan dan membantu segala kekurangan dalam pembelajaran yang dialami selama ini.

Saran

Saran dalam program Kampus Mengajar Angkatan 3 Tahun 2022 adalah adanya kelanjutan untuk program kampus mengajar ini. Karena dengan adanya program ini dapat mengetahui tingkat mutu kualitas sekolah yang masih rendah, sehingga tidak ada ketimpangan pendidikan antar daerah perkotaan maupun perdesaan. Saya berharap pentingnya fasilitas akan mendorong semangat siswa dalam belajar. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani perlunya kualitas pengajaryang baik, yang berguna akan mutu siswa dalam pendidikan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlunya modifikasi akan proses mengajar, hendaknya para guru PJOK dapat mempergunakan model pemanasan berbasis permainan sebagai pengantar pembelajaran agar dapat meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Rachmi Marsheilla, Suranto Suranto, dan Frans Nurseto. 2013. "Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat." *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 1 (1).
- Budi, Didik Rilastiyo, Rohman Hidayat, dan Ayu Rizky Febriani. 2019. "The Application of Tactical Approaches in Learning Handballs." *JUARA: Jurnal Olahraga* 4 (2): 131–39.
- Budi, Didik Rilastiyo, M. Nanang Himawan Kusuma, M. Syafei, dan Mesa RahmiStephani. 2019. "The Analysis of Fundamental Movement Skill in PrimarySchool Student in Mountain Range." Dalam *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*, 195–98. Atlantis Press.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marssheilla Agus, Rizki Yuliandra, dan Aditya Gumantan. 2021. "The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic." *JUARA: Jurnal Olahraga* 6 (1): 88–100.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2021. *Buku Pegangan Mahasiswa Program Kampus Mengajar*. Jakarta.
- Kiswantoko, Didik, dan M. Wijaya. 2018. "Perbandingan Pemanasan Bermain dan

- Pemanasan Classic (Statis dan Dinamis) Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018.”
- Kurnia, Dedi, dan Rama Adha Septiana. 2020. “Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.” *Physical Activity Journal (PAJU)* 2 (1): 90–99.
- Pratama, MR Widarto Umbara, dan Rizki Yuliandra. 2021. “Persepsi Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Penggunaan Aplikasi Papan Strategi Berbasis Android.” *Journal Of Physical Education* 2 (2): 1–7.
- Ridlo, Azi Faiz, dan Iman Saifulloh. 2018. “Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama.” *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 9 (2): 116–21.
- Suanda, Suanda, dan Reza Adhi Nugroho. 2021. “Analisis Nilai Nilai Pendidikan Karakter Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate BKC SMAN 1 Terbanggi Besar.” *Journal Of Physical Education* 2 (2): 13–22.
- Yudanto, Oleh. 2018. “Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar.”
- Yuliandra, Rizki, dan Eko Bagus Fahrizqi. 2020. “Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games.” *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 4 (1): 61–72.