

Peningkatan Motivasi Belajar melalui Pendekatan Bermain pada Pembelajaran PJOK Kelas VI B SDN Lidah Kulon 1

Ilham Nur Ardian^{1*}, Imam Asy'ari², Imam Fahrudin³, Ihda Nazidatin Ihtiana⁴,
Haryo Witanto⁵, Anung Priambodo⁶, Anang Thohari⁷

¹⁻⁷Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ilhamardian@kuy.web.id¹, imamasyari555@gmail.com², imamfah7@gmail.com³,
Ihdaihtiana@gmail.com⁴, haryowitanto46@gmail.com⁵, anungpriambodo@unesa.ac.id⁶,
anangthohari@gmail.com⁷

Korespondensi penulis: ilhamardian@kuy.web.id*

Abstract. *This study shows that the use of a play-based approach has proven effective in increasing students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health subjects. The research findings reveal that play activities encourage students to be more physically active and to pay more attention to their physical health. Through the implementation of classroom action research over two cycles, it was found that this approach can serve as an effective alternative to enhance students' active participation in PJOK learning. Based on data collected through observation, documentation, and questionnaires, a significant increase in learning motivation was observed after the play-based approach was applied. The conclusion of this study states that the play-based approach has great potential in fostering interest and enthusiasm for learning among sixth-grade students in class VI D at SD Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya in PJOK lessons. Therefore, this approach is recommended for creating a more enjoyable and effective learning atmosphere.*

Keywords: *Motivation, Physical Education, Play.*

Abstrak. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas bermain mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak serta memperhatikan kesehatan tubuh mereka. Melalui pelaksanaan penelitian tindakan kelas selama dua siklus, ditemukan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam motivasi belajar setelah pendekatan bermain diterapkan. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa pendekatan bermain memiliki potensi besar dalam menumbuhkan minat dan semangat belajar siswa kelas VI D di SD Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan efektif.

Kata kunci: Motivasi, Pendidikan Olahraga, Bermain

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani adalah bagian tak terpisahkan dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Melalui aktivitas fisik yang terencana, peserta didik dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, serta kemampuan berpikir dan membangun karakter positif (Oktaviani & Wibowo, 2021). Selain itu, Pendidikan Jasmani memiliki peran krusial dalam mengasah keterampilan penting dalam kehidupan, seperti keterampilan motorik, berpikir kritis, dan interaksi sosial. Aktivitas fisik yang sistematis juga membekali individu

dengan kemampuan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan di masa depan (Yulia Sari et al., 2024).

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan sarana yang efektif dalam menyampaikan nilai-nilai yang mendukung perkembangan pribadi serta sosial. Untuk mencapai keterampilan gerak yang optimal, diperlukan proses yang berkelanjutan, sehingga pembinaan keterampilan gerak sebaiknya dimulai sejak dini (Al Ardzi, 2024). Sementara itu, pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis guna meningkatkan kebugaran fisik dan mental (Purwanto & Baan, 2022).

PJOK merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media untuk membantu individu dalam mengembangkan keterampilan, meningkatkan kebugaran, serta memperoleh pengetahuan dan sikap yang mendukung perkembangan serta kesejahteraan siswa secara optimal (Syaharani et al., 2024). Dalam pembelajaran PJOK, inti utamanya bukan sekadar olahraga atau materi yang diajarkan, melainkan memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi siswa agar mereka dapat berpartisipasi secara aktif tanpa merasa terbebani. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan mampu menyusun pembelajaran yang bermakna, relevan, dan progresif dengan melibatkan siswa secara aktif (Setya et al., 2020). Selain itu, pendidikan jasmani yang dilakukan secara rutin dapat membantu organ tubuh berfungsi dengan baik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan fisik maupun mental (Meo et al., 2019).

Anak-anak gemar bermain karena mereka terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan. Peserta didik akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang berdampak positif pada kebugaran dan kesehatan tubuh. Penelitian sebelumnya mengenai motivasi peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan pendekatan bermain menunjukkan bahwa 88% peserta didik merasa termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Hardiansyah Putera et al., 2023). Penggunaan model pembelajaran berbasis permainan dapat menumbuhkan rasa senang pada peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Keberhasilan pembelajaran yang dirancang oleh guru dipengaruhi oleh penguasaan materi serta kemampuan dalam mengelola kelas. Sementara itu, dari sisi peserta didik, keberhasilan pembelajaran bergantung pada minat dan keinginan mereka dalam memahami materi yang diberikan (Imawati & Maulana, n.d.).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar siswa SDN Lidah Kulon 1 Surabaya dalam mata pelajaran PJOK dengan menerapkan inovasi pembelajaran berbasis pendekatan bermain. Latar belakang penelitian ini berangkat dari temuan awal yang menunjukkan bahwa siswa kurang tertarik pada PJOK. Hal ini disebabkan oleh beberapa

faktor, seperti lingkungan yang kurang mendukung, misalnya cuaca yang panas dan keterbatasan ruang lapangan, serta metode pembelajaran yang cenderung monoton.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di dalam kelas sekaligus mencari solusinya. Menurut Hopkins, PTK merupakan penelitian yang menggabungkan metode penelitian dengan tindakan nyata. Proses ini dilakukan dalam rangka memahami situasi pembelajaran sambil terlibat dalam usaha perbaikan dan perubahan (Azizah & Fatamorgana, 2023). Salah satu model PTK yang sering digunakan adalah model yang dikembangkan oleh Kemmis & Taggart, yang merupakan penyempurnaan dari model Kurt Lewin. Secara umum, kedua model ini tidak memiliki perbedaan mendasar. Model Kemmis & Taggart lebih banyak diterapkan karena dinilai lebih sederhana dan mudah dipahami. Model ini terdiri dari beberapa tahapan yang berulang, yaitu perencanaan (plan), pelaksanaan dan pengamatan (act & observe), serta refleksi (reflect), hingga tujuan penelitian tercapai (Machali, 2022). Pada tahap perencanaan, peneliti bekerja sama dengan guru kelas untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran, termasuk materi yang masih sulit dipahami oleh siswa. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, tindakan diterapkan sesuai dengan Modul yang telah disusun, namun tetap fleksibel terhadap perubahan yang mungkin terjadi selama proses pembelajaran. Tahap berikutnya adalah pengamatan, yang dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan untuk memantau aktivitas guru dalam menerapkan PTK serta interaksi siswa selama pembelajaran. Tahap terakhir adalah refleksi, yang menjadi evaluasi terhadap proses penelitian dalam satu siklus. Pada tahap ini, peneliti menganalisis data yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Jika ditemukan kendala dalam siklus pertama, maka perbaikan akan dilakukan pada siklus berikutnya agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif (Dwi Wisnawati et al., 2022).

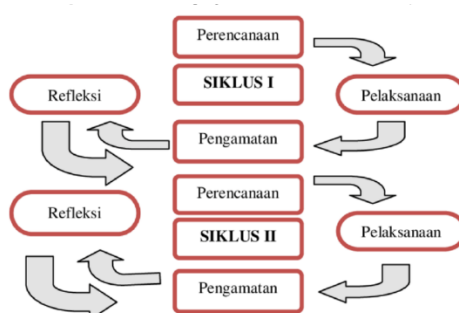
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya. Sebagai subjek penelitian, terlibat 30 siswa yang mengikuti desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-masing terdiri dari 2 JP. Seluruh kegiatan pembelajaran mengacu pada prinsip-prinsip kurikulum merdeka.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan angket. Angket dirancang untuk mengumpulkan data mengenai persepsi peserta didik terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung. Berikut adalah pernyataan dalam angket yang diberikan:

Tabel 1. Angket Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Lidah Kulon 1

Angket Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Lidah Kulon 1			
No	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Saya menikmati pembelajaran hari ini.		
2	Pembelajaran hari ini memotivasi saya untuk berolahraga.		
3	Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu sebelumnya.		
4	Saya merasa kecewa jika pembelajaran hari ini kosong.		
5	Saya ingin pembelajaran ini diulang pada minggu depan.		
6	Permainan yang diberikan sangat menyenangkan.		
7	Saya memahami materi setelah melakukan aktivitas hari ini.		
8	Saya tidak sabar menantikan pembelajaran minggu depan.		
9	Saya akan menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas olahraga.		
10	Saya merasa lebih bugar setelah mengikuti pembelajaran hari ini.		

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Siklus pertama meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi terhadap tindakan yang dilakukan. Siklus kedua mengikuti langkah-langkah yang sama, namun dengan fokus pada perbaikan aspek-aspek yang ditemukan kurang optimal pada siklus sebelumnya.



Gambar 1 . Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis & Taggart

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Data yang diperoleh dari angket kemudian diproses dalam bentuk persentase untuk mengukur tingkat ketertarikan peserta didik terhadap proses pembelajaran. Hasil analisis tersebut disajikan dalam pembahasan sebagai dasar evaluasi efektivitas metode pembelajaran yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menyukai proses pembelajaran yang telah dilaksanakan di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Peserta Didik Yang Minat Terhadap Pembelajaran

F = Juamlah Peserta Didik Yang Menjawab

N = Jumlah Keseluruhan Peserta Didik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengambilan data melalui angket yang di isi oleh peserta didik SDN Lidah Kulon 1 Surabaya pada siklus pertama menunjukkan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK terbilang cukup baik , berikut ini hasil dari tabel angket peserta didik pada siklus pertama

Tabel 2 . Hasil angket siklus pertama

Angket Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Lidah Kulon 1				
PERTANYAAN	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
1	19	63,33%	11	36,66%
2	21	70%	9	30%
3	10	33,33%	20	66,67%
4	20	66,67%	10	33,33%
5	15	50%	15	50%
6	11	36,66%	19	63,33%
7	16	53,33%	14	46,67%
8	14	46,67%	16	53,33%
9	14	46,67%	16	53,33%
10	13	43,33%	17	56,67%
Rata – rata	50,99%		48,99%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket yang diisi oleh 30 peserta didik setelah pembelajaran PJOK di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya pada siklus I menunjukkan bahwa 50,90% peserta didik memberikan tanggapan positif. Sementara itu, 48,99% responden memberikan tanggapan negatif. Meskipun jawaban positif lebih banyak, selisih antara kedua persentase tersebut cukup kecil, yaitu hanya 1,91%. Hal ini menunjukkan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan masih tergolong rendah. Terdapat tiga pertanyaan yang memiliki jumlah jawaban negatif yang lebih banyak dibandingkan dengan pertanyaan lainnya, yaitu pertanyaan “Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu sebelumnya” dengan skor 20 responden, pertanyaan “Permainan yang diberikan sangat menyenangkan” dengan 19 responden dan pertanyaan “Saya merasa lebih bugar setelah mengikuti pembelajaran hari ini” dengan 17 responden. Hasil temuan ini menunjukkan adanya tantangan dalam meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya.

Berdasarkan hasil siklus 1, SDN Lidah Kulon 1 Surabaya harus meningkatkan minat siswa dalam belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam Siklus 2 ini, para peneliti berupaya mencapai tujuan mereka, menggunakan permainan "**SOS Run Game**" yang menarik lebih dari siswa, khususnya. Survei mengarah ke Siklus 2 di tabel berikut:

Tabel 3 . Hasil angket siklus Kedua

Angket Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Lidah Kulon 1				
PERTANYAAN	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
1	28	93,33%	2	6,67%
2	23	76,67%	7	23,33%
3	26	86,67%	4	13,33%
4	27	90,00%	3	10,00%
5	28	93,33%	2	6,67%
6	29	96,67%	1	3,33%
7	24	80,00%	6	20,00%
8	29	96,67%	1	3,33%
9	27	76,67%	3	23,33%
10	22	73,33%	8	26,67%
Rata – rata	86,33%		13,67%	

Berdasarkan hasil tabel di atas, kuesioner diisi oleh 30 siswa setelah implementasi PJOK Learning diselesaikan di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya dalam siklus kedua. Sebaliknya, hanya 13,67% siswa memberikan jawaban negatif. Oleh karena itu, meningkatkan proporsi dua tanggapan dibandingkan dengan siklus 1, yaitu 72,99%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah belajar dengan pendekatan game, ada peningkatan dramatis dalam minat siswa pada belajar tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya. Ada dua pertanyaan yang memperoleh nilai tinggi 96,67% yaitu pertanyaan “Permainan yang diberikan sangat menyenangkan” dan “Saya tidak sabar menantikan pembelajaran minggu depan” di sini menunjukkan bahwa adanya antusias dari siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya. Sedangkan ada beberapa pertanyaan pada siklus 1 mendapatkan response negatif paling banyak yaitu “Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu sebelumnya”, “Permainan yang diberikan sangat menyenangkan” dan “Saya merasa lebih bugar setelah mengikuti pembelajaran hari ini” pada siklus 2 ini mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.



Grafik 1 . Tingkat Minat Peserta Didik Terhadap PJOK

Grafik di atas secara jelas menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan minat belajar peserta didik terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Terdapat peningkatan yang sangat signifikan dari 50,99% pada siklus 1 menjadi 86,33% pada siklus 2. Penurunan persentase peserta didik yang kurang tertarik dari 48,99% menjadi 13,67% semakin menguatkan temuan ini. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi belajar peserta didik.

Pembahasan

Hasil analisis data angket menunjukkan adanya peningkatan minat yang cukup signifikan dari peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) antara siklus pertama dan siklus kedua. Pada siklus pertama, sebanyak 50,99% peserta didik memberikan tanggapan positif, namun angka tersebut melonjak menjadi 86,33% pada siklus kedua. Sebaliknya, tanggapan negatif mengalami penurunan dari 48,99% menjadi 13,67%. Temuan ini menunjukkan bahwa minat peserta didik meningkat secara signifikan setelah diterapkannya pendekatan pembelajaran berbasis permainan.

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK secara signifikan mampu meningkatkan motivasi peserta didik untuk aktif terlibat dalam proses belajar. Anak-anak memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap aktivitas fisik dan permainan. Penelitian juga menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan, meskipun keduanya sama-sama memiliki kecenderungan untuk bermain dalam kelompok (Sabani, 2019). Sejumlah penelitian menyatakan bahwa pendekatan bermain, yang mengintegrasikan aktivitas permainan ke dalam pembelajaran, merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Alaska & Hakim, 2021). Temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai manfaat pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK. Melalui aktivitas bermain, siswa

dapat mengekspresikan emosi, merasa gembira, dan lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu, proses bermain juga secara tidak langsung membantu peserta didik mengembangkan berbagai keterampilan penting, mulai dari sosial-emosional seperti kerja sama dan komunikasi, hingga kognitif seperti kemampuan memecahkan masalah, serta kemampuan motorik seperti koordinasi dan keseimbangan.

Pendekatan bermain adalah metode pembelajaran yang menggabungkan unsur kesenangan dengan tujuan pendidikan. Kegiatan bermain tidak hanya memberikan kesenangan bagi peserta didik, tetapi juga berkontribusi secara signifikan dalam pencapaian tujuan pembelajaran (Nurishlah et al., 2023). Sejumlah penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Oleh sebab itu, penerapan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif, seperti pendekatan bermain, sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat belajar yang tinggi dan mendukung tercapainya hasil belajar yang maksimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini mengungkapkan bahwa penggunaan pendekatan bermain terbukti menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VI di SD Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Temuan ini menunjukkan bahwa inovasi dalam metode pembelajaran yang menyenangkan, seperti pendekatan bermain, sangat penting untuk menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap mata pelajaran PJOK.

Hasil dari penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Terjadi peningkatan partisipasi aktif yang signifikan dari 50,99% menjadi 86,33%, disertai dengan penurunan jumlah siswa yang kurang berminat dari 48,99% menjadi 13,67%. Data ini memberikan bukti empiris yang kuat atas keberhasilan strategi pembelajaran tersebut.

Penelitian mengenai efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan minat belajar siswa merupakan topik yang menarik untuk terus dikaji. Melalui eksplorasi yang lebih mendalam, dapat diungkap bagaimana mekanisme yang mempengaruhi keterkaitan antara pendekatan bermain dan motivasi belajar siswa, sekaligus merumuskan strategi yang lebih efektif untuk penerapan metode ini dalam berbagai situasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardzi, M. Z. (2024). *Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sirkuit untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif dan sikap sosial peserta didik kelas bawah di sekolah dasar.*
- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis olahraga tradisional lompat tali dan engklek sebagai peningkat kebugaran tubuh di era new normal (Studi literatur).
- Azizah, A., & Fatamorgana, F. R. (2023). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran.
- Dwi Wisnawati, R., Sayekti, I. C., & Rahayu, S. (2022). Peningkatan hasil belajar menggunakan model problem-based learning berbantu roda berputar pada materi kalimat tanya kelas V sekolah dasar. *Educatif: Journal of Education Research*, 4(3). <http://pub.mykreatif.com/index.php/educatif>
- Hardiansyah Putera, P., Ridwan, M., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Kesehatan, O. (2023). Peningkatan motivasi belajar siswa kelas VII dengan pendekatan bermain pada mata pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Imawati, V., & Maulana, A. (n.d.). *Minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK.*
- Machali, I. (2022). Bagaimana melakukan penelitian tindakan kelas bagi guru? *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 315–327. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Meo, M., Turekisa, S., & Artikel Abstrak, H. (2019). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membentuk nilai-nilai karakter. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551964>
- Nurishlah, L., Nurlaila, A., Rusnaya, M., & Sabili Bandung, S. (2023). Strategi pengembangan motivasi intrinsik di dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *Murabbi: Jurnal Kependidikan Islam*, 2. <https://murabbi.stai-sabili.ac.id/index.php/JM/article/view/4>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri di Madiun.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh aktivitas pendidikan jasmani terhadap keterampilan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6–7 tahun). *Jurnal Kependidikan*, 8(2). <https://jurnaldidaktika.org>

- Setya, P., Olahraga, M. P., & Keolahragaan, I. (2020). Kontribusi kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia dalam membentuk keterampilan era abad 21. *Riset Konseptual*, 4(3). https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.2
- Syahrani, A. R., Nurhalizah, A., Hanan, A. L., Nababan, I. I., Masitoh, S., & Mulyana, A. (2024). Membangun generasi sehat dan aktif melalui olahraga di sekolah dasar. *Indo MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2876–2886. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1191>
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal PGSD*, 6(2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>