

Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran PJOK

Misrawati^{1*}, Hermanzoni², Tjung Hauw Sin³, Yogi Septiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: misrawati123ab@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masi kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini diketahui bahwa dalam Saat pembelajaran sedang berlangsung terlihat siswa tidak serius mengikuti pembelajaran, sering bercanda, bermain-main bahkan ada yang main hp. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut antaranya adalah modifikasi pemanasan yang kurang menarik, sarana dan prasara sarana, lingkungan yang tidak mendukung, kualitas guru, minat dan model pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari modifikasi pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam mata pelajaran PJOK di kelas AKL SMKN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan menggunakan one grup pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa AKL SMKN 3 Padang yaitu berjumlah 293 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data yang diambil yaitu motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t-test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dari pre-test dengan rata-rata 129,06 menjadi 149,67 pada post-test dimana t hitung (7,635) > t tabel (2,032), terdapat pengaruh modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X AKL SMKN 3 Padang.

Kata kunci : Modifikasi., Pemanasan., Permainan Kecil., Motivasi Siswa., PJOK

The Effect Of Warm-Up Modifications Using Small Games On Students' Motivation In Following Change Subjects In The Classakl Smkn 3 Padang

ABSTRACT

The problem in this research is the students' lack of motivation in participating in PJOK learning. It is known that when learning is taking place, it appears that students are not taking the learning seriously, often joking, playing around and some are even playing with their cellphones. There are several factors that cause this, including warm-up modifications that are less attractive, facilities and infrastructure, an unsupportive environment, the quality of teachers, interests and learning models. The aim of this research is to determine the effect of modified warm-up using small games on student motivation in the PJOK subject in the AKL class at SMKN 3 Padang. This type of research is pre-experimental using a one group pretest-posttest design. The population in this study were all AKL students at SMKN 3 Padang, totaling 293 people. The sample in this study amounted to 33 people using purposive sampling technique. The data taken is students' motivation to take part in PJOK learning. The data analysis technique uses the t-test analysis technique with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the research show that there is a significant increase from the pre-test with an average of 129.06 to 149.67 in the post-test where the t count is (7.635) > t table (2.032), there is an effect of modified warm-up using small games on students' motivation in participating in PJOK learning in class X AKL SMKN 3 Padang.

Keyword : *Modification., Warm-up., Small Games., Student Motivation., PJOK*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek umum yang senantiasa wajib terdapat dalam kehidupan manusia. Tanpa pendidikan manusia tidak hendak sempat tumbuh serta berbudaya disamping itu, kehidupan pula hendak jadi statis tanpa terdapat kemajuan, apalagi dapat jadi hendak hadapi kemunduran serta kepunahan. Pendidikan pada umumnya merupakan inisiatif terencana yang terkait dengan proses belajar mengajar untuk menghasilkan siswa yang aktif dalam mengembangkan potensi mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat (Cunningham, 2014). Pendidikan merupakan investasi yang meningkatkan produktivitas dan kompetitif, yang mengakibatkan upah lebih tinggi dalam pasar tenaga kerja (Chuang, Po-Jen, 2012). “Pendidikan ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, bangsa dan Negara” (hermiyanty et al., 2016). Pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam memajukan bangsa, oleh sebab itu Pemerintah dan Pemerintah Daerah sebagai pengayom dan pengubah kehidupan suatu masyarakat yang lebih baik dan membimbing masyarakat kepada halhal yang baru, yang merupakan fungsi dari pendidikan itu sendiri (Ranti, 2020). Salah satu upaya kualitas manusia indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengalahragakan masyarakat (Dayani, 2020). Dalam penafsiran yang simpel serta universal arti pendidikan selaku usaha manusia buat meningkatkan serta meningkatkan potensi- potensi pembawaan baik jasmani ataupun rohani cocok dengan nilai- nilai yang terdapat didalam masyarakat serta kebudayaan.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Menurut (Gustiwati, 2017) Adalah pendidikan yang menggunakan jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani mental, dan emosional. Kemudian menurut (Alinaghipour et al., 2020) pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dan permainan untuk mengembangkan potensi peserta didik. PJOK merupakan bidang kajian luas dan menarik yang dititik beratkan pada peningkatan pergerakan manusia (Lekalaet et al., 2021). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan

disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Nurrojab, 2015). Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Keci et al., 2014). Mata pelajaran PJOK memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran disekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa (Koc, 2017). Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan menitik beratkan pada peningkatan pergerakan manusia (human movement). Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara sesuai dengan tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga inti pengertiannya adalah mendidik anak. Sekolah merupakan lembaga yang mengindahkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik masa lalu, masa kini bahkan masa yang akan datang. Pendidikan jasmani sebagai bagian kurikulum yang diberikan dari mulai pendidikan tingkat dasar hingga pada tingkat tinggi. Hal ini karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya (Harsono, 2015).

Berdasarkan hasil observasi pada saat melaksanakan praktek lapangan di SMKN 3 Padang diduga masih kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih sangat rendah terutama ketika diadakan praktik. Saat pembelajaran sedang berlangsung terlihat siswa tidak serius mengikuti pembelajaran, sering bercanda, bermain-main bahkan ada yang main hp. Diduga hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti modifikasi pemanasan yang kurang menarik, sarana dan prasarana, lingkungan yang tidak mendukung, kualitas guru, minat dan model pembelajaran. Dalam mengikuti pembelajaran PJOK, siswa tidak bergairah ketika dilakukan praktik pada materi yang dilakukan oleh siswa SMKN 3 Padang.

Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK, keberhasilan pembelajaran akan tergambar pada keterampilan dan kemampuan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga

(ristiani, 2017). Pembelajaran Penjas di Sekolah tidak lepas dari berbagai aktivitas gerak dengan menggunakan berbagai bentuk permainan (Lutfi Nur, 2020). Permainan mewujudkan instrumen sebagai capaian arah dalam pendidikan jasmani untuk itu permainan dapat diberikan pada anak tanpa alat atau dengan alat (Kurnia & Septiana, 2020). Bentuk permainan kecil ini menjadi alternatif menghindari kejenuhan dalam pembelajaran (Ridlo, Azi Faiz, 2019) .pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah harus dilaksanakan sebaik dan semenarik mungkin (Pratama, 2022). Selain itu juga dapat dilihat dari sudut pandang siswa, yaitu tingkat keinginan dan kemauan siswa untuk ikut secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran menjadi cerminan suatu keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut metode pembelajaran dengan memodifikasi cabang olahraga ke dalam bentuk permainan kecil diharapkan dapat menarik minat dan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran, untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan apa yang diharapkan.

Menurut (Sardiman, 2011) motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan untuk membangkitkan gairah belajar siswa sehingga kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Adapun pengertian motivasi belajar menurut (Sardiman, 2011) adalah “Keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai”. Motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa dalam seluruh kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa (Bakar, 2014). Motivasi dalam kehidupan sehari-hari mempunyai peranan penting dalam upaya mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan tertentu (Nazirin, 2018). Motivasi belajar merupakan unsur yang sangat penting dalam proses pembelajaran, karena tanpa disadari bahwa motivasi belajar dapat berpengaruh dengan aktif dan pasifnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas (Datu, 2022). Motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya efektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan (Lasmawan & Sutarna, 2013). Guru harus mampu merancang dan mengelola kegiatan pembelajaran yang efektif, sesuai dengan tujuan pendidikan yang

mengacu kepada tujuan umum pendidikan yaitu meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut (Malinda, 2022). Guru dituntut memiliki kompetensi terutama dalam mengelola proses pembelajaran untuk dapat mengantarkan siswa mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus mampu merancang dan mengelola kegiatan pembelajaran yang efektif, sesuai dengan tujuan pendidikan yang mengacu kepada tujuan umum pendidikan yaitu meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

METODE

Penelitian eksperimen-semu merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 293 siswa AKL SMKN 3 Padang. Dalam pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive sampling*, Metode *Purposive sampling* yaitu metode pengambilan sampel yang memperhitungkan faktor-faktor tertentu (Didaktika, 2023), sehingga memilih 33 orang untuk penelitian ini. Kemudian Angket dengan model Skala Likert yang dikutip dalam Sugiyono, (2015) dengan lima alternatif jawaban dari yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP), dengan memberi tanda centang merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data uji t-test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ merupakan metode analisis data dalam penelitian ini.

HASIL

1. Pre-test Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pjok Di Kelas Akl Smkn 3 Padang

Pre-test dilakukan diawal tujuannya adalah untuk mengukur tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK sebelum menerima proses perlakuan. *Pre-test* yang dilakukan peneliti kepada siswa yaitu, siswa melakukan pengisian angket. hasil pre-test nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 129,06 dengan nilai terendah yaitu 91 dan nilai tertinggi 162,serta standar deviasi 14,801. Tabel 1 memberikan penjelasan lebih mendalam tentang hasil angket *pre test*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-test*

Kelas Interval	Frekuensi	Relatif
91-102	1	3,03
103-114	3	9,09
116-127	10	30,30
128-139	12	36,36
140-151	6	18,18
152-163	1	3,03
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* bawah dengan kelas interval 91-102 sebanyak 1 siswa, kelas interval 103-114 sebanyak 3 siswa, kelas interval 116-127 sebanyak 10 siswa, kelas interval 128-139 sebanyak 12 siswa, kelas interval 140-151 sebanyak 6 siswa, dan kelas interval 152-163 sebanyak 1 siswa.

2. *Post-test* Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pjok Di Kelas Akl Smkn 3 Padang

Post-test ini tujuannya adalah untuk mengukur tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK setelah menerima proses perlakuan. Post-test yang dilakukan peneliti kepada siswa yaitu, siswa melakukan pengisian angket yang sama dengan Pre-test. pada hasil post-test nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 149,67 dengan nilai terendah yaitu 132 dan nilai tertinggi 170, serta standar deviasi 10,908. Tabel 2 memberikan penjelasan lebih mendalam tentang hasil angket *post-test*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *post-test*

Kelas Interval	Frekuensi	Relatif
132-138	6	18,18
139-145	9	27,27
146-152	3	9,09
153-159	7	21,21
160-166	6	18,18
167-173	1	3,03
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* bawah dengan kelas interval 132-138 sebanyak 6 siswa, kelas interval 139-145 sebanyak 9 siswa, kelas

interval 146-152 sebanyak 3 siswa, kelas interval 153-159 sebanyak 7 siswa, kelas interval 160-166 sebanyak 6 siswa, dan kelas interval 167-173 sebanyak 1 siswa.

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis uji t sebelum melakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah ada data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak kemudian dilakukan uji homogenitas antara *pre test* dan *post test*. Kemudian persyaratan analisis sudah memenuhi persyaratan maka dilakukan pengujian hipotesis. Analisis yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan 0,05. Dari hasil uji t-test dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7,635 > 2,032$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X AKL SMKN 3 Padang. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 20,606, rata-rata pretest sebesar 129,06 dan rata-rata posttest sebesar 149,67, hal ini menunjukkan bahwa modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 13,78% untuk motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X AKL SMKN 3 Padang dibandingkan sebelum diberikan permainan.

PEMBAHASAN

Pendidikan adalah salah satu cara untuk mencapainya menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dengan pengalaman perubahan pengetahuan, keterampilan dan sikap (Valentina et al., 2019). Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Lukita et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan menerapkan persyaratan analisis data untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X AKL SMKN 3. Hasil analisis data yaitu diperoleh hasil t hitung ($7,635 > t$ tabel ($2,032$), dengan hasil tersebut maka menunjukkan terdapat pengaruh modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X AKL SMKN Padang. Kemudian pada rata-rata pre-test dan pos-test kemampuan smash meningkat yaitu 129,06 menjadi 149,67.

Pencapaian penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Malinda, 2022) yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil berpengaruh terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok Di Kelas V Min 12 Bireuen yaitu dibuktikan dengan hasil rata-rata pretest (67,5) meningkat pada posttest menjadi (94,64).Terkait usaha untuk meningkatkan motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK dikelas X AKL SMKN3 Padang, peneliti telah mengadakan penelitian dengan memberikan berbagai macam modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil. Hal ini peneliti lakukan dengan tujuan agar dapat memberikan solusi permasalahan yang terjadi pada siswa kelas X AKL SMKN 3 Padang. Hasil penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan pembelajaran terkait pada beberapa faktor salah satu nya adalah modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil yang diterapkan mampu meningkatkan motivasi siswa. Dalam proses pembelajaran motivasi merupakan salah satu aspek dinamis yang sangat penting. Menurut (Kompri, 2016) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Kemudian menurut (Shah, 2020) motivasi merupakan fitrah setiap manusia, dimana motivasi adalah suatu kondisi psikologis yang mendorong dalam mengambil suatu tindakan, namun besar kecilnya motivasi dapat mempengaruhi suatu tindakan tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan. Selanjutnya menurut (Da'i et al., 2021) untuk mendidik dan membina peserta didik menjadi manusia yang produktif dan berkualitas dapat ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah motivasi dalam belajar. Dengan modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil memberikan peningkatan motivasi siswa, dimana modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil merupakan suatu cara yang mempunyai sasaran untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hal ini maka menurut penelitian ini bahwasanya modifikasi menggunakan permainan kecil lebih efektif karena siswa akan lebih termotivasi dalam bergerak dibandingkan dengan bentuk pemanasan lainnya. Dengan melakukan modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil yang beragam menambah keseruan dalam melakukan pembelajaran. Modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil ini efektif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dikelas X AKL SMKN 3 Padang. Dari hasil uji t-test dapat dilihat bahwa t-hitung sebesar $7,635 > 2,032$ t-tabel dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 20,606, rata-rata pretest sebesar 129,06 dan rata-rata posttest sebesar 149,67, hal ini menunjukkan bahwa modifikasi pemanasan menggunakan permainan kecil yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik sebesar 13,78% untuk motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dikelas X AKL SMKN 3 Padang dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alinaghypour, M., Zareian, E., & Ardakani, Z. P. (2020). The scoring techniques in the final competitions of the Karate World Championships 2016. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2), 1–7. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.760>
- Bakar, R. (2014). International Journal of Asian Social Science The Effect Of Learning Motivation On Student ' S Productive Competencies In Vocational High School , West Sumatra. *International Journal of Asian Social Science*, 4(6), 722–732.
- Sin, Tjung Hauw. "Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5.2 (2017): 92-96.
- Chuang, Po-Jen, et al. (2012). Social networks-based adaptive pairing strategy for cooperative learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 226–239.
- Cunningham, I. (2014). Strategic Interaction in Player-sport Official Encounters. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 155(October), 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.10.297>
- Da'i, M., Cahyani, O. D., & S, A. (2021). Motivation In Physical Education (PE) Learning Through Online System. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 102–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14436>
- Datu, A. R. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2541–2549.
- Dayani, H. (2020). studi minat mahasiswa terhadap olahraga tenis lapangan. *Jurnal Patr*, 2, 9–16. <https://doi.org/10.4135/9781412984683.n2>
- Didaktika, W. (2023). *Daring: 29 Mei 2023*. 545–558.

- Gustiwati, R. (2017). Resty Gustiawati; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang 50 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Riset Physical Education*, 8(Vol 8 No 1 (2017): Motion: Jurnal Research Physical Education), 50–58. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/453>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hermanzoni, Hermanzoni. "The Effect of Interval with the Ball Training Method and Fartlek Method on Increasing Vo2maks." *Jurnal Performa Olahraga* 4.02 (2019): 181-191.
- hermiyanty, Hasanah, & Hendra, S. (2016). *Implementasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Healthy Tadulako Journal (Hermiyanty , Hasanah , Hendra Setiawan : 45-57)*
- Keci, P., Manda, L. S., & Alternatif, S. (2014). Permainan Kecil “Sunda Manda” Sebagai Alternatif Bermain Anak Usia Dini. *Dinamika Pendidikan*, 21(01), 39–56.
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- kompri. (2016). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. PT Rosda Karya.
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal*, 2(1), 90. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Lasmawan, I. W., & Utama, M. (2013). *Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Ips Kelas Viii Mts Nw Gereneng Kecamatan Sakra Timur Ntb Tahun Pelajaran 2011 / 2012*. 3(3).
- Lekalaet, S., Souisa, M., & Anaktototy, J. (2021). Realitas Penilaian Psikomotor Dalam Pembelajaran Pjok Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas X-Mia Sman 8 Ambon. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 62–65.
- Lukita, C., Suwandi, S., Harahap, E. P., Rahardja, U., & Nas, C. (2020). Curriculum 4.0: Adoption of Industry Era 4.0 as Assessment of Higher Education Quality. *IJCCS (Indonesian Journal of Computing and Cybernetics Systems)*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.22146/ijccs.57321>
- Lutfi Nur. (2020). Comparison of two types of instruction in physical education. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*.
- Malinda, R. (2022). *Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok Di Kelas V Min 12 Bireuen*.

- Nazirin. (2018). The Effect of Cooperative Learning Model Jigsaw Type and Learning Motivation on Student's Conceptual Understanding of Citizenship Subject at Primary School Kartini II Batu Ampar. *Pendidikan*, 19(2), 133–145.
- Nurrojab, F. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (Tgt) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Futsal*.
- Pratama, E. Y. (2022). Modifikasi Permainan Kecil Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 5(3), 194. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v5i3.10997>
- Ranti, S. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sefwida. *Jurnal Patriot*, 2, 1019–1035.
- Ridlo, Azi Faiz, and I. S. ". (2019). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. *Jurnal Riset Physical Education*, 116–112.
- ristiani. (2017). *Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Pjok Di SMP Negeri 21 Pekanbaru*. 7823–7830.
- Sardiman. (2011). *Sardiman. "Interaksi dan motivasi belajar mengajar."* Raja Grafindo Persada.
- Shah, M. A. (2020). *The Effect of Nutritional Status, Physical Fitness Level and Motivation Towards Learning Outcomes of PJOK of Students at Class X SMA Pertiwi 1 Padang*. 464(Psshers 2019), 241–244. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.057>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono* (21st ed.).
- Valentina, H. S., Nugrahadi, E. W., & Budiarta, K. (2019). The Effect of Learning Strategy and Thinking Ability on The Students' Learning Outcomes in Economics Subject of XI Social Students in Senior High School State 1 in Pematang Siantar. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 451–460. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i4.543>
- Setiawan, Yogi, Imam Sodikoen, and Sayuti Syahara. "The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick." (2017): 524-353.