



Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII G dengan Pendekatan Permainan Pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kota Kediri

Budi Rohmad Hidayat

budirohmadh95@gmail.com

PPG Calon Guru PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Mokhammad Firdaus

m.firdaus@unpkediri.ac.id

Program studi, Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Danang Kanda Riyatmojo

danangriyatmojo36@guru.smp.belajar.id

Guru SMPN 1 Kota Kediri, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstract *One effective method to increase physical activity among students is to incorporate Physical Education, Sports and Health (PJOK) into the school curriculum. Considering that secondary school students, usually aged between 12 and 15, have a natural inclination towards games, a game-oriented strategy is particularly appropriate, as children generally prefer to engage in fun activities. Through this approach, students are likely to be more motivated to engage in physical activities that are beneficial to their body fitness and health. This study applied the Classroom Action Research (PTK) method implemented in two cycles, with each cycle consisting of two meetings covering physical fitness materials. Data collection techniques were conducted through observation, documentation, and questionnaires to explore students' opinions regarding the learning process provided by the teacher. The study findings stated that the game-based approach proved to be very effective in increasing the motivation to learn PJOK in class VII G SMPN 1 Kota Kediri. Therefore, in learning PJOK, it is important to create interesting innovations so that students are more interested and active in following the learning.*

Keywords: *Motivation, Play, Physical Education*

Abstrak Strategi yang sangat manjur untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa melibatkan integrasi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ke dalam kurikulum pendidikan. Mempertimbangkan bahwa siswa sekolah menengah, biasanya berusia antara 12 dan 15, memiliki kecenderungan alami terhadap permainan, strategi yang berorientasi pada permainan sangat tepat, karena anak-anak umumnya lebih suka terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan. Melalui metodologi ini, peserta didik umumnya menunjukkan peningkatan motivasi untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik yang berkontribusi positif terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh mereka secara keseluruhan. Investigasi menggunakan metodologi Penelitian Aksi Kelas (PTK), yang dijalankan selama dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari dua sesi yang didedikasikan untuk wacana konten kebugaran jasmani. Metodologi pengumpulan data diimplementasikan melalui studi observasional, dokumentasi menyeluruh, dan administrasi kuesioner terstruktur untuk menyelidiki perspektif siswa mengenai pendekatan pedagogis yang digunakan oleh instruktur. Temuan studi menyebutkan bahwa pendekatan berbasis permainan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas VII G SMPN 1 Kota Kediri. Oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK, penting untuk menciptakan inovasi yang menarik agar peserta didik semakin tertarik dan aktif dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Kata kunci: Motivasi, Bermain, PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal yang harus diikuti oleh setiap individu. Sementara itu, olahraga ialah aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek potensi

individu, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Olahraga dapat didefinisikan sebagai serangkaian gerakan yang tersusun dan memiliki unsur kompetisi (Wiarto, 2015). Melakukan olahraga secara teratur dan menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu meningkatkan kebugaran. Setiap orang tentu mengharapkan tubuh yang sehat, bugar, dan aktivitas fisik ialah salah satu faktor utama untuk mencapainya. Akan tetapi, seiring dengan penambahan usia, tingkat aktivitas fisik mereka sering berkurang, yang juga mengurangi manfaat yang diperoleh (Smith et al., 2017). Meskipun demikian, apabila kebiasaan beraktivitas fisik dan berolahraga telah ditanamkan sejak masa kanak-kanak, ada peluang besar bahwa kebiasaan tersebut akan terus berlanjut hingga dewasa bahkan lanjut usia. Namun, kenyataannya tingkat aktivitas fisik pada anak-anak masih relatif rendah (Tremblay et al., 2016). Di Indonesia sendiri, hanya sekitar 32,9% anak yang tergolong aktif dalam beraktivitas (Amali, 2022).

Salah satu inisiatif yang dapat dilakukan untuk mempromosikan peningkatan keterlibatan fisik di antara anak-anak adalah melalui implementasi sistematis kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam lingkungan akademik. Melalui silabus Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, siswa dirangsang untuk mengembangkan serangkaian kompetensi yang komprehensif, yang mencakup, tetapi tidak terbatas pada, kebugaran fisik, literasi kesehatan, kemahiran motorik, kemampuan berpikir kritis, pengaturan diri emosional, keterampilan komunikasi interpersonal, penalaran logis, dan pertimbangan etis, melalui partisipasi mereka dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. (Saputra, 2021). Pembelajaran PJOK memberi kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan pengalaman dalam bergerak tubuh melalui kegiatan yang terstruktur dan terarah, seperti olahraga, permainan, dan latihan jasmani (Ahmad Sesfa'o, 2018). Pendidikan jasmani menempati posisi yang signifikan dalam paradigma pendidikan, menekankan budidaya dan peningkatan kompetensi fisik siswa, sehingga memfasilitasi pencapaian kesehatan yang optimal bersama dengan perolehan keterampilan, pengetahuan, dan sikap. (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Dalam bidang pendidikan jasmani, guru memiliki peran penting dalam memberikan keterampilan gerakan dasar, teknik, serta strategi yang digunakan dalam berbagai olahraga atau permainan. Di saat yang sama, guru juga menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama (Verawati et al., 2021). Oleh karena itu, sangat

penting untuk memberikan insentif yang tepat kepada peserta didik untuk memastikan pencapaian tujuan pendidikan. (Dedi Asmajaya, 2021). Melalui pendidikan PJOK, diharapkan siswa akan mengalami kegembiraan, meningkatkan kreativitas mereka, menumbuhkan inovasi, mengembangkan keterampilan, serta menjaga kebugaran jasmani dan memahami gerakan tubuh manusia dengan lebih baik (Moerianto et al., 2020).

Sumber daya pendidikan yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) mencakup beragam domain, termasuk tetapi tidak terbatas pada permainan rekreasi, olahraga kompetitif, senam ritmik, latihan lantai, kegiatan akuatik, dan program pengayaan. Mempertimbangkan karakteristik perkembangan peserta didik dalam kelompok usia 12 hingga 15 tahun, yang sering menunjukkan antusiasme yang nyata untuk upaya menyenangkan, sangat penting bagi pendidik untuk mengadopsi pendekatan pedagogis yang inovatif dan efektif. Siswa lebih cenderung menikmati kegiatan yang menyenangkan, yang selanjutnya dapat meningkatkan antusiasme mereka untuk berpartisipasi dalam latihan fisik, sehingga mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh mereka. Sebuah penelitian sebelumnya tentang motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK dengan pendekatan bermain menunjukkan bahwa 88% siswa merasa tertarik untuk mengikuti pembelajaran tersebut (Dedi Asmajaya, 2021). Pemanfaatan metodologi berbasis permainan dalam pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) berpotensi menumbuhkan suasana yang kondusif bagi peserta didik, sehingga meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Selain itu, penelitian yang menyelidiki keterlibatan siswa dalam upaya atletik melalui strategi bermain-sentris mengungkapkan bahwa peserta menunjukkan peningkatan motivasi untuk terlibat dalam olahraga setelah penerapan pendekatan pedagogis ini. (Astar, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada siswa SMP kelas VII juga menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran terkait dengan konsep kebugaran fisik melalui metode berbasis permainan (Ahmad Sesfa'o, 2018)

Siswa SMPN 1 Kota Kediri memperlihatkan antusiasme yang berkurang terhadap pelajaran PJOK, yang dapat dikaitkan dengan kondisi tempat olahraga yang bergantian dan penyampaian materi yang belum menarik. Karena itu, peneliti memilih untuk melakukan inovasi dalam proses pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan minat

siswa terhadap kegiatan pengajaran PJOK melalui pengambilan data tindakan kelas yang menggunakan pendekatan permainan.

METODE

Penelitian ini melibatkan kelompok 32 siswa yang terdaftar di kelas VII-G di SMPN 1 Kota Kediri, terdiri dari 16 peserta laki-laki dan 16 peserta perempuan. Kerangka metodologis yang digunakan disebut Penelitian Aksi Kelas (PTK), yang dijalankan selama dua siklus berbeda, dengan setiap siklus mencakup dua sesi instruksional. Materi yang dibahas selama proses pendidikan berkaitan dengan kebugaran fisik, mengikuti Kurikulum Merdeka, yang diakui sebagai kerangka kurikuler terbaru dalam implementasi. Kompilasi data dilakukan dengan menggunakan metodologi non-tes, yang mencakup penyebaran kuesioner, pengamatan sistematis, dan analisis dokumenter, yang bertujuan untuk memperoleh wawasan tentang persepsi siswa tentang praktik pedagogis yang dikelola oleh pendidik. Berikut ini merupakan daftar pertanyaan yang disampaikan melalui angket:

1. Sejauh mana Anda merasa tertarik dengan kegiatan pembelajaran PJOK yang menggunakan pendekatan permainan?
2. Apakah Anda merasa senang dan bersemangat untuk belajar PJOK ketika menggunakan pendekatan permainan dibandingkan dengan metode pembelajaran lainnya?
3. Menurut Anda, apakah permainan yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK membantu Anda memahami materi lebih mudah?
4. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti pembelajaran PJOK dengan pendekatan permainan
5. Apakah pendekatan permainan dalam PJOK membuat Anda lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran?
6. Seberapa sering Anda merasa termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik setelah mengikuti pembelajaran PJOK dengan pendekatan permainan?
7. Apakah Anda merasa pembelajaran PJOK dengan pendekatan permainan lebih menyenangkan daripada metode pembelajaran lainnya?
8. Saya ingin dan menunggu pembelajaran PJOK .
9. Melalui aktifitas olahraga saya akan merawat tubuh.
10. Apakah Anda merasa pendekatan permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani Anda?

Metodologi penelitian tersegmentasi menjadi dua siklus yang berbeda. Siklus awal meliputi fase perencanaan tindakan, pelaksanaan dilengkapi dengan pengamatan, dan refleksi selanjutnya. Pada siklus berikutnya, fase-fase yang dilakukan mencerminkan fase siklus awal, namun mereka lebih terkonsentrasi untuk memperbaiki kekurangan yang dikenali pada siklus sebelumnya. Untuk analisis data, pengumpulan angket yang kemudian dianalisis dengan metode presentase menurut jawaban peserta didik. Temuan analisis ini dibahas untuk menilai seberapa menyenangkan pembelajaran yang diberikan pendidik. Rumusan yang digunakan untuk analisis data yaitu menggunakan rumusa penelitan dari (Asrul, 2018) :

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

Keterangan : P = Presentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran

F = Jumlah siswa yang menjawab

N = Jumlah siswa keseluruhan.

HASIL

Berdasarkan bukti yang diperoleh dari survei yang diselesaikan oleh siswa pada siklus awal, disimpulkan bahwa tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK diklasifikasikan dalam kategori yang menguntungkan. Bukti dari pernyataan tersebut dapat dilihat melalui hasil kuesioner yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Angket Siswa Siklus 1

No Soal	jumlah	Setuju	jumlah	Tidak setuju
1.	20	64,5	11	38,5
2.	19	61,3	12	38,7
3.	15	48,4	16	51,6
4.	22	71	9	29
5.	14	45,2	17	54,8
6.	19	61,3	12	38,7
7.	17	54,8	14	45,2
8.	14	45,2	17	54,8
9.	18	58,1	13	41,9
10.	18	58,1	13	41,9
Rata-Rata		56,76%	43,24%	

Tabel di atas memperlihatkan hasil pengisian angket oleh 32 peserta didik setelah

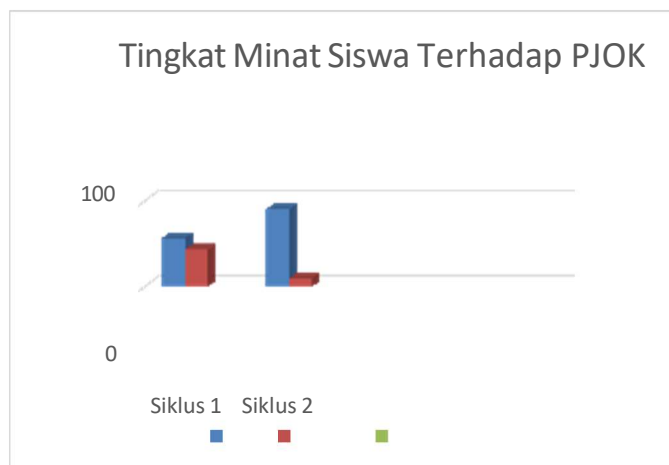
mereka menyelesaikan proses pembelajaran pada siklus 1. Menurut data yang diperoleh, terlihat bahwa sebagian besar siswa rata-rata 56,76%, menjawab "ya," yang menunjukkan adanya respon positif terhadap pembelajaran PJOK yang diterapkan. Namun, sekitar 43,24% peserta didik menjawab "tidak," menandakan adanya kekurangan minat terhadap metode pembelajaran yang digunakan. Selisih persentase antara jawaban "ya" dan "tidak" yang hanya sebesar 13,54% menunjukkan bahwa meskipun terdapat sebagian siswa yang tertarik, masih banyak yang kurang merasa antusias atau terlibat penuh dalam proses pembelajaran, sehingga perlu ada upaya untuk lebih meningkatkan motivasi mereka agar pembelajaran PJOK lebih menarik dan efektif. Terdapat dua pertanyaan dalam angket yang menunjukkan jumlah jawaban "tidak" lebih tinggi dibandingkan dengan pertanyaan lainnya. Pertanyaan pertama, "Pernyataan "Pengalaman pendidikan saat ini dianggap lebih menarik dibandingkan dengan konten instruksional minggu sebelumnya, menghasilkan total 17 tanggapan yang menunjukkan "tidak." sementara pernyataan kedua, "Saya tidak sabar untuk mengikuti pembelajaran minggu depan," memperoleh 15 jawaban "tidak." Hasil ini menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK pada siklus 2. Sebagai langkah perbaikan, penulis memperkenalkan permainan baru bernama "Next Level" yang lebih menarik dibandingkan dengan yang diterapkan pada siklus sebelumnya. Tabel di bawah ini menampilkan hasil kuesioner yang diberikan kepada siswa dalam siklus 2.

Tabel 2. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 2

No Soal	jumlah	Setuju	jumlah	Tidak setuju
1.	32	100	0	0
2.	29	93,5	2	6,45
3.	26	83,9	5	16,1
4.	29	93,5	2	6,45
5.	27	87,1	4	12,9
6.	26	83,9	5	16,1
7.	32	100	0	0
8.	28	90,3	3	9,68
9.	27	87,1	4	12,9

10.	26	83,9	5	16,1
Rata-Rata		90,33%	9,67%	

Tabel yang disajikan di atas menggambarkan temuan yang diperoleh dari penyelesaian kuesioner oleh 32 siswa, yang dilakukan setelah kesimpulan kegiatan pendidikan dalam siklus 2. Pemeriksaan tabel tersebut mengungkapkan bahwa jumlah siswa yang memberikan respons “ya” secara signifikan melebihi mereka yang memberikan jawaban “tidak”. Perbedaan dalam persentase rata-rata antara dua opsi respons sangat terasa., yakni mencapai 80,64%, yang menunjukkan respons positif yang dominan terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Hal ini menandakan bahwa antusiasme siswa terhadap pendidikan PJOK tumbuh setelah penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif melalui permainan. Ada dua pertanyaan menghasilkan tanggapan afirmatif dari seluruh kelompok siswa, khususnya, “Saya puas dengan pengalaman belajar hari ini” dan “Saya memiliki pemahaman yang komprehensif tentang konten hari ini setelah partisipasi dalam kegiatan ini.” Rata-rata tingkat respons afirmatif mencapai 90,33%, sedangkan rata-rata tingkat respons negatif didokumentasikan pada 9,67%. Pertanyaan dari Siklus 1 yang sebelumnya mendapat tanggapan negatif sekarang menunjukkan peningkatan penting dalam keterlibatan siswa dengan pembelajaran PJOK. Peningkatan ini tercermin dari bertambahnya jumlah responden yang memberikan jawaban "iya" pada dua pertanyaan, yakni 26 siswa yang merasa pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu lalu dan 28 siswa yang merasa antusias untuk mengikuti pembelajaran minggu depan. Peningkatan ini menandakan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK semakin berkembang seiring dengan penerapan metode yang lebih menarik.



Gambar 1. Grafik Tingkat Minat Peserta didik Terhadap PJOK

Melihat grafik di atas, terbukti telah terjadi peningkatan antusiasme siswa terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pada siklus 1, keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK melalui pendekatan berbasis permainan mencapai 56,76%. Sebaliknya, selama siklus kedua, minat siswa meningkat secara signifikan menjadi 90,33%. Pada siklus pertama, proporsi siswa yang menunjukkan minat belajar rendah tercatat sebesar 43,24%, Sementara itu, pada siklus 2, persentase jawaban "tidak" menurun menjadi 9,67%. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran terbukti sangat efektif untuk meningkatkan minat siswa terhadap PJOK.

PEMBAHASAN

Temuan analisis data angket siswa pada siklus 1 menyatakan bahwa persentase siswa yang menjawab "iya" tergolong cukup tinggi, dengan rata-rata sebesar 56,76%, sedangkan yang memilih jawaban "tidak" lebih rendah, yaitu rata-rata 43,24%. Di sisi lain, hasil analisa angket pada siklus 2 menunjukkan bahwa jawaban "iya" memiliki rata-rata 90,33%, sedangkan jawaban "tidak" hanya mencapai 9,67%. Ini menyatakan tingginya tingkat minat siswa pada kelas PJOK, terutama selama siklus 2.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metodologi berbasis permainan secara efektif meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pendidikan PJOK. Melalui terlibat dalam kegiatan rekreasi, peserta didik diberi kesempatan untuk menumbuhkan berbagai dimensi pertumbuhan perkembangan mereka,

yang mencakup minat pribadi. (Wiwik Pratiwi, 2017). Penyelidikan tambahan yang meneliti pemanfaatan metodologi berbasis permainan dalam meningkatkan kebugaran fisik menunjukkan bahwa pendekatan ini menggabungkan banyak kegiatan rekreasi dalam kerangka pendidikan. (Samosir & Aditya, 2022). Temuan ini konsisten dengan dan berfungsi untuk memperkuat kesimpulan penelitian sebelumnya yang menentukan pendekatan berbasis permainan terbukti berkhasiat dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pendidikan PJOK. Melalui permainan, anak-anak dapat mengartikulasikan perasaan mereka, mengelola emosi, dan merasakan kebahagiaan. Selain itu, mereka juga secara tidak langsung mengembangkan berbagai keterampilan secara tidak langsung, termasuk keterampilan sosial, kognitif, dan gerakan fisik.

Pada pendekatan bermain ialah kegiatan yang sangat berguna untuk kesenangan dan pendidikan (Dr. Ayi Suherman, 2018). Hal ini mendukung penelitian ini, yang menunjukkan bahwa bermain terkait erat dengan Penjaskes. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa pendekatan bermain terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan passing bawah pada olahraga bola voli (Maulidin & Siti Rabiatal Adawiyah, 2023). Penyelidikan terpisah juga menunjukkan bahwa penggabungan kegiatan permainan singkat dan latihan pemecahan es dapat meningkatkan motivasi untuk terlibat dalam studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK). (Afrizal & Rio Sahputra, 2022). Banyak studi empiris telah menunjukkan bahwa pendekatan pedagogis berbasis permainan telah sangat efektif dalam meningkatkan tingkat motivasi di antara siswa dalam ranah kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK). Oleh karena itu, pelaksanaan strategi pedagogis dalam pengajaran PJOK ini dimaksudkan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan memfasilitasi pencapaian tujuan pendidikan. Namun demikian, keterbatasan penting dari penelitian ini adalah fokus yang tidak memadai untuk meningkatkan kompetensi pelajar di bidang subjek tertentu. Pertanyaan selanjutnya yang mengeksplorasi korelasi antara metodologi menyenangkan dan peningkatan keterampilan atau kinerja akademik di antara siswa diperlukan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pedagogis berbasis permainan sangat berkhasiat dalam meningkatkan motivasi untuk terlibat dengan kurikulum PJOK

di kalangan siswa kelas tujuh kelas VII-G SMP Negeri 1 Kota Kediri. Dalam rangka pendidikan PJOK, sangat penting untuk menerapkan strategi inovatif yang memikat peserta didik, sehingga mendorong keterlibatan dan partisipasi mereka dalam proses pendidikan. Metodologi ini tidak hanya memperkuat antusiasme siswa terhadap materi pelajaran PJOK, tetapi juga ada peran penting dalam meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif. Selain itu, individu yang menunjukkan tingkat motivasi belajar yang tinggi dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) cenderung menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang unggul, yang dalam jangka panjang akan memfasilitasi perkembangan fisik mereka dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, mengimplementasikan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjas kes dapat membuat suasana lebih menyenangkan dan efektif, serta membantu mencapai tujuan pendidikan jasmani yang lebih holistik.

REFERENSI

- Afrizal, & Rio Sahputra. (2022). Penerapan Permainan Kecil Dan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pjok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri Lamsie Aceh Besar. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 10–22. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.353>
- Ahmad Sesfa'o. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5, 1–6.
- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun National sports policy towards a golden Indonesia in 2045 Abstrak. 2, 63–83.
- Astar. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. 2(1).
- Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom*
- Dedi Asmajaya. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di Kelas VIII SMP N 3 Percut Sei Tuan. *Jurnal Olympia*, 3, 16–22.

- Dr. Ayi Suherman, M. P. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (Muhammad Nur Alif (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Maulidin & Siti Rabiatul Adawiyah. (2023). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Permainan. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4(1), 91–95.
- Moerianto, E., Valianto, B., & Dewi, R. (2020). *Influence Game Method and Interest on the Basis of Motion of Learning Skills State Run SDN 105345 Sidodadi*. 23(UnICoSS 2019), 158–161.
- <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.045>
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
- <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196.
- <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–148. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>
- Saputra, R. (2021). *Motivasi siswa terhadap permainan kecil dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani Student motivation towards small games in the teaching and learning process of physical education*.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., Sullivan, G. O., & Uffelen, J. G. Z. Van. (2017). *The association between social support and physical activity in older adults : a systematic review*. 1–21.
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). *Global Matrix 2.0 : Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries*. 13(Suppl 2), 343–366.

- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach in Order to Develop Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3186–3192. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051>
- Wiarto, G. (2015). *Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Laksitas.
- Wiwik Pratiwi. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, 106–117.