

Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Komponen Kelincahan dan Kecepatan Berbasis Permainan “MOTIF” Monopoli Kreatif SMPN 1 Malang

Akhmad Sahal^{1*}, Mua’rifin Mua’rifin²

^{1,2} Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi penulis: aksa8430@gmail.com *

Abstract. *This research develops an innovative game-based physical fitness learning model “MOTIF” (Creative Monopoly) which is focused on improving the agility and speed components of class VIII students of SMPN 1 Malang. This game is designed to foster interest and increase students' understanding of PJOK material which has been considered less interesting. The development method used is the ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation) with a research subject of 32 8G class students. Validation was carried out by material, media, and learning experts with a percentage of 95%, 98%, and 93% respectively, indicating the media was feasible to use. The small group trial showed the feasibility of 93.6%, while the large group obtained 88.3%. The results show that “MOTIF” media is effective in increasing students' motivation and understanding of physical fitness material through a fun and interactive approach. Thus, the use of this educational game can be an innovative strategy in learning PJOK.*

Keywords: *agility, games, physical fitness, speed*

Abstrak. Penelitian ini mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan inovatif “MOTIF” (Monopoli Kreatif) yang difokuskan pada peningkatan komponen kelincahan dan kecepatan siswa kelas VIII SMPN 1 Malang. Permainan ini dirancang untuk menumbuhkan minat dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi PJOK yang selama ini dinilai kurang menarik. Metode pengembangan yang digunakan adalah model ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation) dengan subjek penelitian sebanyak 32 siswa kelas 8G. Validasi dilakukan oleh ahli materi, media, dan pembelajaran dengan persentase masing-masing 95%, 98%, dan 93%, menunjukkan media layak digunakan. Uji coba pada kelompok kecil menunjukkan kelayakan sebesar 93,6%, sementara kelompok besar memperoleh 88,3%. Hasil menunjukkan bahwa media “MOTIF” efektif dalam meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap materi kebugaran jasmani melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Dengan demikian, penggunaan permainan edukatif ini dapat menjadi strategi inovatif dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: kebugaran jasmani, kecepatan, kelincahan, permainan

1. LATAR BELAKANG

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penggunaan permainan merupakan salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik serta motivasi untuk lebih memahami materi yang diberikan oleh pendidik. Perolehan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional merupakan aspek yang ada pada manusia. Tujuan pendidikan nasional, jika tercapai, akan memfasilitasi perkembangan anak secara optimal, berkontribusi pada pertumbuhan dan pemenuhan potensi mereka sebagai manusia (Rosadi et al. 2025). Proses pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik dapat

meningkatkan kebugaran tubuh serta dapat meningkatkan perkembangan jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif (Tapo 2020).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, dan tingkat aktivitas serta latihan. Akibatnya, kebugaran fisik menjadi parameter kesehatan dan alat ukur untuk kekuatan aerobik dan kebugaran kardiorespirasi maksimum seseorang (Yuliandra, Nugroho, and Gumantan 2020). Kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik dapat memberikan manfaat seperti tidak mudah lelah dan tidak mudah bosan pada saat sekolah.

Pembelajaran kebugaran jasmani di SMPN 1 Malang kurang menarik daya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tersebut, sehingga membuat peserta didik kurang tertarik dan tidak mengikuti pembelajaran dengan baik dan benar. Berdasarkan observasi di lapangan, perlu adanya pengembangan pembelajaran yang dapat menarik perhatian peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan untuk membuat suatu pembelajaran yang menarik yaitu "MOTIF" monopoli kreatif.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam mencapai prestasi belajar siswa di lingkungan pendidikan menjadi peranan penting. Konsep kebugaran jasmani telah terbukti memiliki dampak positif pada semangat belajar. Namun, ketika siswa mengalami sakit, terbukti hal itu berdampak buruk pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama proses belajar. (Zainudin, Athar, and Kahri 2019). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya komponen kelincahan dan kecepatan pada peserta didik SMPN 1 Malang yaitu dengan pengembangan permainan monopoli kreatif, yang membuat peserta didik akan semakin tertarik dengan pembelajaran tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa cepat merasa lelah. Komponen kebugaran seperti kelincahan dan kecepatan sangat penting bagi siswa karena dapat membantu mereka lebih aktif dan fokus dalam belajar. Menurut Oktriani et al. (2020), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik biasanya lebih bersemangat dan tidak mudah bosan saat mengikuti pelajaran di sekolah. Unsur yang ada pada kebugaran jasmani antara lain kekuatan otot (*strenght*), daya tahan jantung dan paru (*endurance*), kelenturan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*),

keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*) (Arief, Kurniawan, and Kurniawan 2021).

Komponen kebugaran jasmani yang diambil pada penelitian ini yaitu kelincahan dan kecepatan, kelincahan merupakan kemampuan seseorang pada saat mengganti arah dengan kecepatan dan ketepatan saat bergerak, tanpa mengganggu keseimbangan tubuh (Shabih, M. I., Iyakrus, I., & Destriani 2021). Gerakan kelincahan yang digunakan antara lain *zig zag run*, *shuttle run*, lari halang rintang, dan *ladder drill*. Sedangkan kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat mendasar, tidak hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh namun juga melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh peserta didik terhadap stimulus (Komarodin 2018). Gerakan kecepatan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain *sprint*, lari menyamping, lompat tali, dan lari memindahkan benda.

Model Pembelajaran Berbasis Permainan

Pembelajaran berbasis permainan merupakan cara yang menyenangkan dan interaktif untuk menyampaikan materi. Metode ini dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar. Seperti yang disampaikan oleh Bahri et al., (2021), permainan bisa membuat suasana belajar menjadi lebih hidup dan tidak monoton. Salah satu bentuk kegiatan pembelajaran pada pendidikan jasmani yang dapat membuat peserta didik aktif bergerak adalah permainan (Abdillah 2019). Suatu kebutuhan yang muncul pada seseorang salah satunya bermain, dimana dapat memenuhi kebutuhan dan dorongan dalam dirinya (Hardiyanti 2020).

Media permainan seperti "Monopoli Kreatif" dalam pembelajaran PJOK bisa menjadi sarana untuk mengembangkan komponen kebugaran jasmani, khususnya kelincahan dan kecepatan. Permainan ini menggabungkan aktivitas fisik dengan unsur edukatif sehingga siswa dapat belajar sambil bergerak.

Pentingnya Inovasi dalam Pembelajaran PJOK

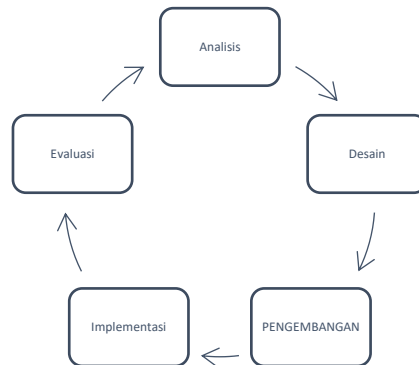
Materi PJOK sering dianggap kurang menarik oleh siswa. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang dapat menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa. Inovasi merupakan suatu gagasan baru yang dapat dipahami sebagai sesuatu yang baru, atau mengadopsi dari sesuatu yang sudah ada dan memodifikasinya (Faturrohman 2020). Penggunaan permainan sebagai media pembelajaran terbukti efektif dalam membantu siswa memahami materi secara menyenangkan dan tidak membosankan (Ulimaz 2019).

3. METODE PENELITIAN

Pengembangan media pembelajaran dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani menampilkan tulisan, gambar dan keterangan. Sebelum dilakukan pembuatan media

pembelajaran diperlukan data yang mendukung akan kebutuhan suatu media. Oleh karena itu, dilakukan observasi kepada peserta didik dengan penyebaran angket.

Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE yang terdiri dari lima tahap: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Model ini efektif digunakan untuk merancang sistem pembelajaran seperti media, strategi, dan materi ajar (Irawan 2014).



Gambar 1. Proses Pengembangan dengan Model ADDIE

Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMPN 1 Malang kelas VIII, sampel yang digunakan yaitu peserta didik pada kelas VIII G. Sampel penelitian sebanyak 32 siswa yaitu jumlah keseluruhan satu kelas.

Sebelum dilakukan penelitian, pengembangan materi dilakukan validasi kepada ahli pembelajaran oleh guru olahraga pada SMPN 1 Malang, ahli media dan ahli materi oleh dosen PJKR UM. Setelah dilakukan validasi oleh ahli, dilakukan revisi sesuai dengan masukan ahli. Selanjutnya untuk mengevaluasi efektivitas permainan monopoli kreatif pada materi kebugaran jasmani, diberikan kepada peserta didik yang telah mengikuti pembelajaran dengan skala pengukuran menggunakan skala likert. Hasil efektivitas penelitian ini dihitung dengan rumus persentase berikut:

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

Keterangan:

f: Jumlah skor hasil penelitian

N: Skor maksimal

P : Angka persentase

Hasil presentasi dipakai untuk menilai pantas atau tidaknya suatu produk yang ingin dikaji atau diteliti. Pembagian rentang jenis kelayakan suatu media menurut Arikunto (2014: 35)

Tabel 1. Kategori Pencapaian Kelayakan

No	Persentase Pencapaian	Klasifikasi Kelayakan
1.	81% - 100%	Sangat layak
2.	61% - 80%	Layak
3.	41% - 60%	Cukup layak
4.	21% - 40%	Kurang layak
5.	0% - 20%	Tidak layak

Sumber: Arikunto (2014: 35)

Kelayakan dari alat permainan Monopoli Kreatif dari hasil analisa yang didapatkan dari pada ahli dan siap untuk diujicobakan.

4. HASIL

Hasil pada penelitian dari beberapa tahapan yang telah dilaksanakan, sebagai berikut:

- 1) **Tahap *Analysis***, dibutuhkan untuk mengetahui kebutuhan produk dan persyaratan pengembangan produk melalui tahap pertama. Analisis ini dilakukan dengan penyebaran angket kepada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Malang, hasil penyebaran angket peserta didik didapatkan bahwa siswa cukup memahami materi kebugaran jasmani namun perlu ada pengembangan materi pembelajaran supaya materi yang diberikan tidak monoton. Serta keseluruhan peserta didik memerlukan adanya pengembangan pembelajaran sehingga hal ini akan semakin mendukung dengan adanya pengembangan pembelajaran PJOK dalam materi kebugaran jasmani.
- 2) **Tahap *Design***, digunakan untuk menyusun strategi sebagai langkah awal dalam menangani berbagai permasalahan yang ada melalui pengembangan produk “MOTIF” monopoli kreatif. Pengembangan “MOTIF” monopoli kreatif mempunyai struktur persegi panjang dengan dimensi 250 cm x 125 cm dan dicetak dalam bentuk *banner*. Dan kelengkapan bermain berupa dadu, kartu quiz, kartu misi dan cone sebagai penanda.
- 3) **Tahap *Development***, tahapan ini dilaksanakan dengan mengembangkan serta menghasilkan produk berbentuk media atau alat permainan “MOTIF” monopoli kreatif pada materi kebugaran jasmani. Media yang dikembangkan akan divalidasi oleh pakar ahli. Tujuan dari prosedur ini adalah untuk memverifikasi kesesuaian media untuk pengujian. Untuk meningkatkan kelayakan proses verifikasi, rekomendasi dan

penyempurnaan untuk media dapat diusulkan. Jika suatu produk dianggap tidak layak, peneliti melakukan tugas untuk memperbaikinya atau mengevaluasinya hingga dianggap layak. Bagian selanjutnya berisi hasil penilaian ahli yang dilakukan untuk pengembangan materi monopoli kreatif "MOTIF" pada materi kebugaran jasmani.

a. Hasil penilaian validasi ahli materi

Hasil yang didapatkan yaitu 48, lalu dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \\ = \frac{46}{48} \times 100\% = 95\%$$

Persentase kelayakan materi media permainan monopoli kreatif adalah 95%. Memungkinkan media layak dan dapat diujicobakan. Selanjutnya, berdasarkan temuan pakar materi media monopoli kreatif secara keseluruhan selaras untuk materi kebugaran jasmani pada siswa SMP.

b. Hasil penilaian validasi ahli media

Hasil yang didapatkan yaitu 55, lalu dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \\ = \frac{55}{56} \times 100\% = 98\%$$

Persentase kelayakan materi media permainan monopoli kreatif adalah 98%, yang membuktikan validitas dan kelayakan media ini untuk diuji. Selain itu, hasil validasi pakar terhadap media monopoli kreatif menghasilkan rekomendasi dan kontribusi. Secara khusus, validasi pakar menyimpulkan bahwa media monopoli kreatif memuaskan dan dapat digunakan untuk penelitian ini.

c. Hasil penilaian validasi ahli pembelajaran

Hasil validasi ahli pembelajaran diperoleh nilai 41, dengan perhitungan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \\ = \frac{41}{44} \times 100\% = 93\%$$

Persentase kelayakan dari ahli pembelajaran materi media permainan monopoli kreatif sebesar 93%, sehingga pengembangan ini layak untuk digunakan.

- 4) **Tahap *Implementation***, tahapan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keefektifan pengembangan materi "MOTIF" pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa SMPN 1 Malang dapat digunakan atau diujicobakan. Jumlah untuk subjek kelompok kecil pada

pengembangan materi ini sebanyak 12 siswa mendapatkan poin 629 dengan perhitungan persentase sebagai berikut:

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

$$= \frac{629}{672} \times 100\% = 93,6\%$$

Hasil tersebut menyatakan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani komponen kelincahan dan kecepatan berbasis permainan “MOTIF” efisien untuk meningkatkan pemahaman siswa SMPN 1 Malang.



Gambar 2. Media MOTIF (Monopoli Kreatif)

Pengembangan ini juga diujicobakan pada kelompok besar terdiri 32 orang dengan total skor 1584, dibandingkan dengan skor yang diharapkan 1792. Maka hasil kelayakan metode pengembangan sebesar 88,3% berada pada kategori yang sangat layak.



Gambar 3. Pelaksanaan Uji Coba

- 5) **Tahap Evaluation**, langkah terakhir dari pengembangan ini untuk mengetahui produk yang dikembangkan sudah sesuai dengan tujuan yang dicapai dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Strategi evaluasi yang digunakan adalah formatif, yang melibatkan penilaian atau pengukuran produk yang dikembangkan selama tahap proyek berlangsung. Penilaian ini dilakukan melalui validasi ahli media, ahli pembelajaran, ahli materi, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Hasil analisis data yang

berkaitan dengan uji validitas produk yang dikembangkan, serta hasil telaah dan penilaian masing-masing subjek, disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil uji validasi Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani
Komponen Kelincahan dan Kecepatan**

No	Subjek Penelitian	Hasil Uji Kelayakan	Keterangan
1	Uji Ahli Materi	95%	Sangat Layak
2	Uji Ahli Media	98%	Sangat Layak
3	Uji Ahli Pembelajaran	93%	Sangat Layak
4	Uji Coba Kelompok Kecil	93,6%	Sangat Layak
5	Uji Coba Kelompok Besar	88,3%	Sangat Layak

Bahan ajar pengembangan permainan ini merupakan suatu permainan yang berisi tentang pembelajaran materi kebugaran jasmani salah satunya komponen kelincahan dimana terdapat beberapa contoh seperti *zig-zag run*, *shuttle run*, lari halang rintang dan *ladder drill*, pada komponen kecepatan terdapat *sprint*, lari menyamping, lari memindahkan benda, dan lompat tali. Beberapa aspek yang terdapat pada pengembangan permainan tersebut diantaranya ada kartu quiz dimana dalam kartu terdapat soal tentang kebugaran jasmani yang nantinya akan dijawab oleh kelompok, kemudian kartu misi adalah kartu yang berisikan suatu misi yang harus dilakukan oleh kelompok tersebut, contohnya mereka melakukan kegiatan yang ada unsur dari kelincahan dan kecepatan yang harus dilakukan bersama kelompok. Sejalan dengan (Sitorus and Santoso 2022) bahwa pembelajaran dengan metode permainan sangat menarik siswa dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil observasi permasalahan penelitian ini ditemukan kurang ketertarikan siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani sehingga tidak mengikuti pembelajaran dengan baik, pada dasarnya kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting bagi siswa karena dapat meningkatkan fisik siswa dan tidak mudah lelah saat mengikuti pembelajaran Kusyandi, Murniviyanti, and Rizhardi, (2021). Sehingga peneliti melaksanakan pengembangan pada permainan "MOTIF" pembelajaran kebugaran jasmani komponen kelincahan dan kecepatan siswa SMPN 1 Malang. Pembelajaran ini dapat berfungsi sebagai

bahan acuan dan media pembelajaran yang lebih efektif dan efisien bagi guru dan siswa PJOK. Dapat mendukung proses pembelajaran mata kuliah pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi pada jenjang SMP di Kota Malang. Secara khusus dapat mendukung proses pembelajaran kebugaran jasmani. Media pembelajaran yang berbasis permainan memiliki manfaat yang bagus dalam pembelajaran siswa, seperti pendapat Adisel and Pranansa, (2020) bahwa para pendidik telah mengembangkan teknik yang menyajikan materi dengan cara yang lebih menarik, sehingga meningkatkan pengalaman belajar bagi siswa dan mencegah kemonotonan. Melalui bahan ajar permainan tersebut dapat meningkatkan minat belajar, serta siswa memperoleh materi pembelajaran kebugaran jasmani secara tidak langsung sehingga dapat diajak memahami konsep kebugaran jasmani pada komponen kelincahan dan kecepatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Almada, I Gede Suwiwa, and Hafidz Almada, (2020) bahwa lingkungan belajar yang lebih bervariasi dapat memfasilitasi penyajian objek yang tidak tersedia di kelas. Misalnya, saat mengajarkan permainan Monopoli, penambahan objek tiruan dapat meningkatkan pengalaman belajar.. Serta dalam penelitian tersebut didapatkan kelayakan isi materi sebesar 87%, aspek kelayakan media 93%, dan kelayakan desain sebesar 93%. Dari pengembangan tersebut menyatakan bahwa permainan monopoli sudah layak dan tervalidasi oleh ahli sehingga dapat diujicobakan pada siswa.

Permainan monopoli juga dapat meningkatkan minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, dimana hal tersebut sejalan dengan Azhar, Yusron, and El-yunusi, (2025) yang menyatakan bahwa minat belajar yang diantaranya ketertarikan siswa, perasaan senang, keterlibatan siswa dan perhatian siswa dalam pembelajaran PJOK didapatkan pada saat pelaksanaan permainan pengembangan ini. Hasil yang didapatkan bahwa keinginan (minat) belajar siswa dalam pembelajaran PJOK meningkat setelah mendapat pembelajaran melalui media permainan monopoli.

Nilai keseluruhan hasil uji coba berada pada kisaran 81-100, yang menunjukkan bahwa penerapan materi kebugaran jasmani ini sangat layak untuk digunakan di SMP Negeri 1 Kota Malang. Pengembangan materi pembelajaran untuk peningkatan kebugaran jasmani di kelas VIII telah dilakukan. Materi-materi ini dirancang dengan cermat agar sesuai dengan karakteristik khusus materi pembelajaran yang telah disediakan. Selain itu, materi pembelajaran ini dibuat dengan tujuan untuk beradaptasi dengan kemajuan teknologi kontemporer dan tujuan pembelajaran yang inovatif dan terus berkembang. Keefektifan pembelajaran berperan penting dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif. Sejalan dengan pendapat ahli dimana pembelajaran yang efektif

dapat meningkatkan tujuan pencapaian pembelajaran. Pembelajaran yang efektif meliputi strategi pembelajaran yang baik, komunikasi yang efektif antara siswa dengan guru, serta evaluasi yang baik (Pradipa and Setianto 2022). Dari pengembangan pembelajaran ini dapat menjadikan suatu pembelajaran yang efektif sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran kebugaran jasmani ini dalam komponen kelincahan dan kecepatan pada siswa SMPN 1 Malang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa media pembelajaran "MOTIF" (Monopoli Kreatif) merupakan inovasi yang efektif serta sesuai dalam pembelajaran kebugaran jasmani, khususnya dalam mengasah kemampuan kelincahan dan kecepatan siswa kelas VIII SMPN 1 Malang. Proses pengembangan media ini menggunakan pendekatan ADDIE, yang terbukti mampu meningkatkan semangat, minat belajar, serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Validasi dari ahli materi, media, dan pembelajaran mengindikasikan bahwa media ini berada dalam kategori "sangat layak". Sementara itu, hasil uji coba baik pada kelompok kecil maupun besar menunjukkan bahwa siswa merespons media ini dengan sangat positif. Permainan ini berhasil membuat suasana pembelajaran yang awalnya cenderung monoton menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan bersifat interaktif. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar guru PJOK memanfaatkan media "MOTIF" dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan antusiasme siswa, dengan dukungan pihak sekolah berupa penyediaan sarana dan pelatihan. Selain itu, pengembangan media ini diharapkan terus dilakukan oleh peneliti lain dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, Abdillah. 2019. "Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 8(2):138. doi: 10.31571/jpo.v8i2.1446.
- Adisel, A., and A. G. Prananosa. 2020. "Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Sistem Manajemen Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid 19." *Journal of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)* 3(1):1–10.
- Almada, I. Ketut Budaya Astra, I Gede Suwiwa, and Hafidz Almada. 2020. "Pengembangan Media Inovatif Board Game Monopoli Materi Kesehatan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 5(2):66–71. doi: 10.36526/kejaora.v5i2.931.
- Arief, Muhammad Ghazali, Ari Wibowo Kurniawan, and Rama Kurniawan. 2021. "Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis

- Multimedia Interaktif.” *Sport Science and Health* 3(2):40–53. doi: 10.17977/um062v3i22021p40-53.
- Azhar, Inas, Muhammad Yusron, and Maulana El-yunusi. 2025. “Tingkat Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Media Permainan Monopoli.” *Jendela Olahraga* 10(02):1–11.
- Bahri, Saiful, Abdul Mutaleb, Taufik Gunawan, and Zamzami Zainuddin. 2021. “Implementasi Game Quizizz Sebagai Media Evaluasi Pembelajaran Daring Menyenangkan Di Masa Pandemi Covid-19.” *Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial* 13(2):180–88.
- Faturohman, Nandang. 2020. “Inovasi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* 3(1):615–27.
- Hardiyanti, Widya Dwi. 2020. “Aplikasi Bermain Berdasarkan Kegiatan Seni Lukis Untuk Stimulasi Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun.” *Jurnal Pendidikan Anak* 9(2):134–39. doi: 10.21831/jpa.v9i2.31664.
- Irawan, D. 2014. *Pengembangan Model*. November. An-Nuha.
- Komarodin, Moh. Iftahul. 2018. “Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga.” *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis* 1(November):13–16.
- Kusyandi, Aldi, Liza Murniviyanti, and Rury Rizhardi. 2021. “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.” *Jolma* 1(1):1. doi: 10.31851/jolma.v1i1.5365.
- Oktriani, Seni, Nurlan Kusmaedi, Hamidie Ronald Daniel Ray, and Anang Setiawan. 2020. “Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, Dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia.” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1):28–40. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.24895.
- Pradipa, Arya, and M. Jodi Setianto. 2022. “IMPLEMENTASI PRINSIP PEMBELAJARAN EFEKTIF PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI BEKAL PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN BAGI MAHASISWA.” *Penjaskesrek* 10(3):214–21.
- Rosadi, Kemas Imron, Firdaus Jeka, Deassy Arestya Saksitha, Dwi Wahyuni, Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam, Negeri Sulthan, Thaha Saifuddin, Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam An-nur Lampung, Aspek Sosial, and Aspek Budaya. 2025. “Kontribusi Aspek Sosial Dan Budaya Dalam Aplikasi Kebijakan Pendidikan Nasional Indonesia.” 5(1):404–23.
- Shabih, M. I., Iyakrus, I., & Destriani, D. 2021. “Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola.” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)* 6(1):145–52. doi: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>.
- Sitorus, Destri Sambara, and Tri Nugroho Budi Santoso. 2022. “Pemanfaatan Quizizz Sebagai Media Pembelajaran Berbasis Game Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 12(2):81–88. doi: 10.24246/j.js.2022.v12.i2.p81-88.

- Tapo, Yohanes Bayo Ola. 2020. "Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm." *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)* 4(1):37. doi: 10.38048/imedtech.v4i1.223.
- Ulimaz, Almira. 2019. "Hasil Belajar Mahasiswa Prodi DIII Agroindustri Pada Materi Parameter Limbah Cair Menggunakan Media Pembelajaran Kahoot." *Jurnal Pendidikan Hayati* 5(4):157–63.
- Yuliandra, R., R. A. Nugroho, and A. Gumantan. 2020. "The Effect of Circuit Train-Ing Method on Leg Muscle Explosive Power." *Journal of Physical Education* 9(3):157–61.
- Zainudin, Nor Irvan, Athar Athar, and Maruful Kahri. 2019. "Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 18(1):63–69. doi: 10.20527/multilateral.v18i1.6570.