

JENIS JENIS AKTIVITAS DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Vania Aurellia Azzahra¹, Dinda Ayu Lestari², Syahwa Ananda Aulia³, Maulida Aldora Fahira⁴, Burhan Hambali⁵

^{1,2,3,4,5} S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

E-mail: vaniaaurelliaa.19@upi.edu

ABSTRAK

Olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat manusia. Dalam penelitian ini, kami mengeksplorasi berbagai jenis olahraga yang populer dan mengkaji manfaat serta tantangan yang terkait dengan masing-masing jenis olahraga. Kami menganalisis lima kategori utama olahraga, termasuk aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Penelitian ini mencakup tinjauan literatur tentang manfaat fisik, mental, dan sosial dari setiap jenis olahraga, serta risiko dan tantangan yang mungkin dihadapi oleh para pelakunya. Hasilnya menunjukkan bahwa berbagai jenis olahraga memberikan manfaat yang unik bagi kesehatan fisik dan mental, namun juga memiliki tantangan yang perlu diatasi untuk mencapai hasil yang optimal. Implikasi praktis dari penelitian ini termasuk pentingnya variasi dalam rutinitas olahraga individu dan pengembangan strategi untuk mengatasi hambatan yang mungkin muncul selama berolahraga.

Kata Kunci: Jenis jenis, olahraga, Pendidikan

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang mewujudkan potensi tingkah laku manusia berupa sikap dan tindakan yang diberikan isi, bentuk dan arah menuju kesatuan kepribadian sesuai dengan cita-cita manusia (Hamidah et al., 2023) Pendidikan jasmani juga didefinisikan sebagai proses pembelajaran melalui kegiatan fisik dan peningkatan kemampuan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu yang melek fisik dan memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian yang sesuai dengan cita-cita manusia. Pendidikan jasmani juga didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang mewujudkan potensi tingkah laku manusia berupa sikap dan tindakan yang diberikan isi, bentuk, dan arah menuju kesatuan kepribadian sesuai dengan cita-cita manusia (Ningsih, 2021). (Winarno, 2006) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. Jadi secara singkatnya Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia (Junaid et al., 2012)

Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan masyarakat dan diri mereka sendiri (Annisa, 2022). Pendidikan jasmani juga merupakan aktivitas fisik. Jadi secara singkatnya pendidikan adalah bagian sentral dalam kehidupan manusia

karena pada dasarnya pendidikan merupakan proses seseorang untuk menambah wawasan serta memperbaiki kualitas hidupnya (Jamaluddin, 2018).

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas fisik) yang tujuannya untuk mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental dan sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. Rink (1985) juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti: 'Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.' Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan Jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif (Abduljabar, 2011)

Jenis pembelajaran ini dapat dilaksanakan melalui metode brainstorming (curah pendapat), small group discussion (diskusi grup kecil), dan question-answer (tanya jawab). Metode belajar brainstorming memungkinkan peserta didik untuk mengumpulkan semua ide, pendapat, dan gagasan kreatif mereka tentang suatu masalah tanpa meminta komentar balik. Metode diskusi kelompok kecil memungkinkan pendidik memberikan topik masalah kepada setiap kelompok, yang telah dibagi sebelumnya, dan kemudian masalah tersebut harus diselesaikan. Dan terakhir merupakan metode question-answer atau metode tanya-jawab, yang mana metode ini dilaksanakan dengan memberi rangkaian jenis pertanyaan pada peserta didik yang kemudian harus wajib untuk menjawab pertanyaan itu, selain itu dapat pula peserta didik melontarkan pertanyaan yang tidak mereka ketahui pada pendidiknya kemudian pendidik harus menjawab pertanyaan tersebut agar terjadi interaksi antar pendidik dan peserta didik di kelas. Begitu pula dengan jenis jenis pembelajaran yang ada di Pendidikan jasmani (Eka Sari & Safitri, 2022)

Jenis jenis Pendidikan jasmani terdiri dari berbagai macam aktivitas yang melibatkan gerak tubuh dalam ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah meliputi aspek-aspek berikut ini, yaitu;

1. Aktivitas pengembangan

Gerak aktifitas pengembangan merupakan sebuah media pembelajaran yang PJOK yang memuat pilihan tugas gerak pada materi aktifitas pengembangan/ kebugaran jasmani. Kartu gerak ini terdiri atas 2 (dua) sisi yaitu: sisi depan, dan sisi utama. Sisi depan menggambarkan kesenangan terhadap mata pelajaran PJOK dan sarana prasarana serta prosedur melaksanakan tugas gerak.

Sedangkan pada sisi utama tercantum: tugas gerak, karakter yang dikonstruksikan/diinternalisasikan, komponen kebugaran jasmani yang dilaksanakan, motivasi bergerak untuk siswa. Tugas gerak yang disediakan terdiri atas 3 (tiga) tingkat kesulitan yaitu: mudah, dengan warna dasar hijau, sedang, dengan warna dasar kuning, dan sulit, dengan warna dasar merah.

2. Aktivitas senam

Senam adalah aktifitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti berguling melompat. Senam memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: sikap lilin, guling depan, guling belakang, berdiri kepala, berdiri dengan tangan, lenting tangan ke depan, meroda, rentang kaki. Dan manfaat mental dan social Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu siswa harus mampu menggunakan 29 kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak.

Dengan demikian siswa akan berkembang kemampuan mentalnya dan juga senam bermanfaat secara fisik maupun mental. Manfaat senam secara fisik dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan serta keseimbangan, sedangkan manfaat senam untuk mental dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa untuk berpikir kreatif mengenai pemecahan masalah gerak(Maulana et al., 2020)

3. Aktivitas ritmik

Aktivitas ritmik merupakan salah satu ruang lingkup materi yang dapat disampaikan kepada peserta didik dalam rangka mencapai kompetensi yang diinginkan. Aktivitas ritmik memiliki pengertian aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk pemeliharaan kebugaran tubuh, dan tujuan lain yang relevan, serta penggalan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Masuknya aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki fungsi; meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik (physical development) karena dianggap memiliki cara yang tepat melalui penggunaan anggota tubuh secara baik. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, khususnya unsur daya tahan, kecepatan, kekuatan, serta stamina secara menyeluruh.

Menyebut latihan-latihan aerobik tradisional, tidak terlepas dari pola gerak aerobik, yaitu berupa kombinasi-kombinasi gerak langkah dasar (basic aerobic steps) yang dilakukan bersamaan dengan gerak dan ayunan lengan dan tangan, seluruh gerak dilakukan dengan iringan musik, dikreasikan dengan dinamis, berirama, berkelanjutan dalam satu rangkaian gerak dengan benturan keras dan lunak (*high and low impact*)(Herlambang, 2017).

4. Aktivitas air

Program akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Salah satunya melalui gerakan renang.

Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen yaitu masuk ke kolam, mengapung, gerakan tungkai, keseimbangan dalam air, gerakan lengan, dan control pernafasan. Komponen tersebut bermakna keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada siswa diukur melalui keenam komponen tersebut. Sikap dasar dari program akuatik disekolah memunculkan lima komponen antara lain tanpa rasa takut, berbagi perlengkapan, menghormati aturan, mendengarkan instruksi, keinginan untuk berpartisipasi. Pemahaman dasar terdiri dari prosedur kelas, aturan kolam renang, aturan bermain, bahasa instruksi, dan mekanika.

5. Pendidikan luar kelas

Permainan aktivitas luar kelas yang dikembangkan terdiri atas tujuh permainan, yaitu: (1) permainan perang terbuka, (2) permainan pesan berantai, (3) permainan gelas bocor, (4) permainan keseimbangan membawa air, (5) permainan lari jembatan, (6) permainan pipa air mengalir, dan (7) permainan rintangan menuang air (Setyawan & Dimiyati, 2015)

METODE

Metode yang digunakan pada artikel ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan sistematis yang berupa *studi literatur/library research* dengan membandingkan kajian yang di terbitkan di *Google Scholar* dan berhubungan dengan topik “jenis jenis Pendidikan jasmani” yang dimana peneliti mengandalkan berbagai literatur dan kajian kajian untuk memperoleh data yang bersifat deskripsi untuk mengkaji pengetahuan dan gagasan yang dilakukan dengan memanfaatkan kajian kajian yang berhubungan dengan jenis jenis pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil review yang dilakukan dimaksudkan untuk memberikan gambaran tentang berbagai jenis jenis Pendidikan jasmani di sekolah. Sumber yang digunakan adalah kajian kajian artikel yang terdapat di *Google Scholar* dengan topik “jenis jenis media pembelajaran jasmani”. Setelah melewati proses tinjauan, penulis mendapatkan lima artikel yang sesuai dengan materi penelitian. Berikut hasil dari kajian yang didapat:

Tabel 1. Hasil Review Artikel

No	Judul	Penulis, Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Media pembelajaran aktivitas pengembangan	Made Agus Wujaya, Nyoman Kanca	Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan	Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik memberikan pendapat

	PJOK untuk Pendidikan dasar menengah	(2019)	(research and development/ R&D)	positif tentang kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK ini. Pada awalnya peserta didik merasa canggung melaksanakan pembelajaran aktifitas pengembangan ini, setelah mendapat pendampingan, motivasi dan fasilitasi dari guru PJOK, tugas gerak yang dipilih bersama secara mufakat mulai terstruktur dari tugas gerak mudah, sedang, dan sulit serta peserta didik merasa senang dan gembira melaksanakan tugas gerak.
2	Minat siswi dalam pembelajaran Pendidikan jasmani senam lantai sman 1 Cikampek	Mardi Maulana, Bambang Ismaya, Abdul Salam Hidayat (2020)	Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif (non-eksperiment) dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat dan kesenangan peserta didik saat melakukan pembelajaran guling depan pada senam lantai peserta didik kurang. Misalnya keaktifan siswi dalam pembelajaran, seperti sulit memahami pembelajaran senam lantai guling depan, ketidakseriusan siswi dalam mengikuti pembelajaran, siswi merasa takut saat melakukan guling depan, dan cara mengajar yang digunakan oleh guru membuat siswi kurang untuk mengikuti pembelajaran. Guru pun tidak pernah memberi contoh bagaimana cara melakukan guling depan sehingga tidak adanya minat serta

			dorongan untuk menguasai pembelajaran senam lantai terutama guling depan
3	Aerobic Gymnastics sebagai pembelajaran aktivitas ritmik pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	Tubagus Herlambang (2017)	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas ritmik memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani. Aktivitas ini melibatkan gerakan yang dilakukan secara berirama oleh individu atau kelompok, dengan tujuan utama untuk pemeliharaan kebugaran tubuh dan penggalan nilai-nilai terkandung di dalamnya.</p> <p>Hal ini menunjukkan aktivitas ritmik dapat menjadi alat efektif dalam pendidikan jasmani untuk membantu peserta didik mencapai kompetensi yang diinginkan. Selain itu, aktivitas ritmik juga dapat membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik.</p>
4	Pengembangan kurikulum pembelajaran aktivitas air dalam PJOK sekolah menengah pertama melalui pendekatan scientific model discovery learning	Akbar Rohmad Aulia	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa program akuatik pada anak memiliki manfaat dalam melatih keterampilan motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Keterampilan motorik dasar dalam program akuatik terdiri dari masuk ke kolam, mengapung, gerakan tungkai, keseimbangan dalam air, gerakan lengan, dan kontrol pernafasan.</p> <p>Keberhasilan</p>

keterampilan motorik akuatik pada siswa diukur melalui keenam komponen tersebut. Selain itu, sikap dasar dalam program akuatik meliputi tanpa rasa takut, berbagi perlengkapan, menghormati aturan, mendengarkan instruksi, dan keinginan untuk berpartisipasi. Pemahaman dasar meliputi prosedur kelas, aturan kolam renang, aturan bermain, bahasa instruksi, dan mekanika. Penelitian ini memberikan panduan dan prinsip-prinsip dalam pembelajaran akuatik prasekolah, sehingga dapat membantu guru dalam menyusun program yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak.

5	Model permainan aktivitas luar kelas untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor siswa SMA	Hendra Setyawan, Dimiyati (2015)	Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan R&D yang merupakan proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk produk pendidikan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat dan kesenangan anak pada pembelajaran atau pendidikan di luar kelas cukupmemiliki antusias yang tinggi contohnya seperti aktivitas outbond yang berpengaruh pada kognitif, afektif dan psikomotor anak. Dengan belajar di luar kelas dapat mengembangkan potensi diri dan motivasi bagi siswa. Dengan awasan dari guru yang mendampingi saat aktivitas outbond tersebut.
---	---	----------------------------------	--	---

PEMBAHASAN

Pengembangan gerak aktivitas di kemukakan pada saat ujicoba kelompok kecil, dengan jumlah peserta didik terbatas yaitu 10 – 15 orang peserta didik mengungkapkan setelah mengikuti pembelajaran sebanyak 3 kali pertemuan memberikan pendapatnya, bahwa banyak peserta didik yang memberikan pendapat positif tentang kartu gerak aktivitas pengembangan PJOK ini. Pada awalnya peserta didik merasa canggung melaksanakan pembelajaran aktifitas pengembangan ini, setelah mendapat pendampingan, motivasi dan fasilitasi dari guru PJOK, tugas gerak yang dipilih bersama secara mufakat mulai terstruktur dari tugas gerak mudah – sedang – sulit serta peserta didik merasa senang dan gembira melaksanakan tugas gerak. Pada saat ujicoba kelompok besar pendapat peserta didik pada ujicoba kelompok besar Kartu gerak aktifitas pengembangan PJOK peran guru PJOK dalam mengelola pembelajaran memperhatikan berbagai hal, salah satunya kegembiraan/ kesenangan (enjoyment).

Senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang disusun secara sistematis yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dalam hal ini, olahraga senam dapat diberikan kepada siswi SMAN 1 Cikampek karena dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani serta perkembangan sosial. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai serta daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh ideal dan memelihara kesehatan.

Gerak bebas berirama (aerobic gymnastics) sebagai materi pokok dalam aspek aktivitas ritmik dipandang memiliki keunggulan sebagai aktivitas yang sangat menyenangkan, karena dipergunakannya musik pengiring sebagai alat bantu pembelajaran. Sangat jarang atau bahkan tidak ada sama sekali siswa yang tidak menyukai musik. Pengembangan aerobic gymnastics sebagai materi pokok dalam aktivitas ritmik hendaknya dimulai dari peningkatan kemampuan guru sebagai sumber informasi, fasilitator dan katalisator pembelajaran dalam rangka pencapaian kompetensi-kompetensi yang harus dicapai oleh peserta pembelajaran. Peningkatan kemampuan seorang guru dimulai dari memperkaya pengetahuan tentang senam aerobik yang mencakup pengetahuan umum dan gerak dasar, persiapan pembelajaran, pengelolaan pembelajaran hingga penilaian.

Proses pembelajaran akuatik tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar, sikap, dan pemahaman. Indikator keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat Sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai Sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa).

Pendidikan luar kelas merupakan salah satu ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan luar kelas bertujuan agar siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan dan alam sekitar, mengetahui pentingnya keterampilan hidup, pengalaman hidup di lingkungan dan alam sekitar, dan memiliki apresiasi terhadap lingkungan dan alam sekitar. Aktivitas luar kelas merupakan salah satu bentuk kegiatan bermain yang dilakukan di tempat terbuka tanpa harus terfokus pada ukuran lapangan. Bermain pada dasarnya adalah proses

experiential learning yang pelakunya mengalami dan merasakan secara langsung adapun manfaat pendidikan luar kelas selain sebagai pengembang potensi diri dan motivasi, dapat juga sebagai pembentuk sikap atau karakter peserta didik yang baik. Berikut karakter yang terdapat pada pembelajaran luar kelas yaitu cinta kepada Tuhan dan alam semesta beserta isinya, menumbuhkan buhkan rasa tanggung jawab, kedisiplinan dan kemandirian, kejujuran, hormat dan santun, kasih sayang, kepedulian dan kerja sama, percaya diri, kreatif, kerja keras dan pantang menyerah, keadilan dan kepemimpinan, sikap baik dan rendah hati, dan toleransi, cinta damai, dan persatuan.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang sudah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa jenis jenis pendidikan jasmani begitu beragam dan dapat dilakukan oleh siswa SD-SMA melalui ke 5 aktivitas yang tertulis di atas, pendidikan jasmani akan mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan jika tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf tertentu yang digariskan. Namun demikian pendidikan jasmani harus tetap dilaksanakan sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang menarik perhatian dan minat siswa, sehingga mereka menjadikan aktivitas jasmani sebagai budaya dan kebutuhannya. Dengan berolahraga dapat menumbuhkan karakter pada siswa diantaranya cinta kepada Tuhan dan alam semesta beserta isinya, menumbuhkan buhkan rasa tanggung jawab, kedisiplinan dan kemandirian, kejujuran, hormat dan santun, kasih sayang, kepedulian dan kerja sama, percaya diri, kreatif, kerja keras dan pantang menyerah, keadilan dan kepemimpinan, sikap baik dan rendah hati, dan toleransi, cinta damai, dan persatuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Annisa, D. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Eka Sari, S., & Safitri, S. (2022). Jenis-Jenis Metode Pembelajaran Yang Diterapkan Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 130–142. <https://doi.org/10.25078/aw.v7i2.927>
- Hamidah, N., Hambali, B., & Rahmat, A. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Bola Bersuara dalam Pembelajaran Penjas bagi Siswa Tunanetra: Narrative Literature Review The Effectiveness of Using Voiced Ball Media in Physical Education Learning for Blind Students: Narrative Literature Review. *Jurnal PHEDHERAL*, 20(2), 36–44. <https://doi.org/10.20961/phduns.v20i2.74546>
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>
- Jamaluddin, A. A. (2018). Evaluasi Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Olahraga Di SMP Negeri 3 Malang Menggunakan Model Cipp. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i1.5681>

- Junaid, H., Pendidikan, J., Islam, A., & Pendahuluan, A. (2012). *Asas Pendidikan*. 7, 84–102. Malang, U. N. (n.d.). 464 / p. 464–478.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Ningsih, M. S. (2021). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021 Mega Surya Ningsih *, Hamdani*. 09.
- Setyawan, H., & Dimyati, D. (2015). Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik Siswa Sma. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6230>
- Winarno. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <http://fik.um.ac.id/wp->