



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19207>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19207>

Pelatihan Penerapan Model Pendidikan Gerak Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar

Hasmyati^{1*}, Nur Indah Atifah Anwar¹, Alimin Hamzah¹, Muhammad Sadzali¹, Muh. Ilham Aksir¹

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-08

Revised 2024-05-28

Accepted 2024-05-29

Available 2024-05-31

Keywords :

Movement, Teachers, Educational Models, Training

Bahasa :

Gerak, Guru, Model Pendidikan, Pelatihan

Abstract

One aspect that shows the pedagogical abilities of PJOK teachers is the application of a unique learning model in PJOK. In this case, the movement education model is known as a learning model that is dominant in the psychomotor aspect, where the educational process is through movement. The phenomenon we found was that some PJOK teachers still did not properly understand the essence of the movement education model. Even though learning movement is fundamental and important for more complex movement skills. Students are expected to have established movement skills, so that at the next level, in this case mastery of certain sports, which of course have more complex movement patterns, they can do them well and correctly. Therefore, we carried out this training and the results of the training show that PJOK teachers were greatly helped to improve their pedagogical abilities through this training.

Salah satu aspek yang menunjukkan kemampuan pedagogis guru PJOK adalah penerapan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Dalam hal ini, ialah model pendidikan gerak yang dikenal sebagai model pembelajaran yang dominan kepada aspek psikomotorik yang mana proses pendidikan melalui gerak. Fenomena yang kami temukan bahwa Sebagian guru-guru PJOK masih belum memahami dengan baik esensi dari model pendidikan gerak tersebut. Padahal belajar gerak merupakan hal yang mendasar dan penting terhadap keterampilan gerak yang lebih kompleks. Peserta didik diharapkan memiliki keterampilan gerak yang mapan, sehingga di jenjang selanjutnya, dalam hal ini penguasaan cabang olahraga tertentu yang tentunya pola gerak yang lebih kompleks, mereka bisa melakukan dengan baik dan benar. Oleh sebab itu, kami menggunakan metode mensosialisasikan terlebih dulu terkait pentingnya penerapan model pendidikan gerak pada mata Pelajaran PJOK. Kemudian, melakukan pelatihan terhadap mitra pengabdian agar mampu menerapkan model pendidikan gerak di kelasnya masing-masing. Melalui pengabdian ini kami hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru-guru PJOK sangat terbantu untuk meningkatkan kemampuan pedagogisnya melalui pelatihan ini, sebab selama ini belum ada pelatihan khusus model pendidikan kebugaran kepada guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

A. PENDAHULUAN

Faktor dominan yang menentukan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah profesionalisme guru. Guru yang profesional, mampu mengelola dan membimbing murid dengan baik, dengan menghadirkan pembelajaran yang tidak monoton. Upaya agar pembelajaran bervariasi seorang guru harus menguasai beragam model pembelajaran. Hal ini disebabkan karena setiap siswa mempunyai karakteristik yang unik dan pendekatan pembelajaran yang berbeda-beda berdasarkan perkembangan individu dan pengalaman pendidikan masa lalunya. Akibatnya, berbagai model pembelajaran telah dikembangkan untuk memenuhi perbedaan individu ini. Model-model tersebut dapat dipilih atau digabungkan untuk dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran harus mencakup fasilitasi perolehan informasi, ide, keterampilan, nilai, proses kognitif, dan komunikasi efektif siswa dalam konteks pembelajaran (Mesra, 2023). Sederhananya, guru harus memiliki kemampuan untuk memfasilitasi pembelajaran siswa. Salah satu model pembelajaran yang sangat khas dalam PJOK adalah model pendidikan gerak, yang mana dalam PJOK aspek psikomotorik lebih dominan dibanding kognitif dan afektif. Oleh sebab itu, model pendidikan gerak ini menjadi sangat penting untuk dikuasai oleh guru PJOK agar tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Berdasarkan observasi awal kami menemukan bahwa guru-guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar Jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih belum menguasai dengan baik model pendidikan gerak. Padahal sebagaimana diketahui bersama, model pendidikan gerak ini merupakan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Konsep pendidikan gerak juga menyarankan suatu kurikulum terpadu yang menginstruksikan siswa tentang korelasi antara gerak yang diperoleh dalam berbagai aktivitas pendidikan jasmani (Suherman, 2018). Kurikulum pendidikan gerak menggabungkan dan memperluas keseluruhan konsep, berfungsi sebagai sarana bagi anak-anak untuk menyelidiki kemampuan kognitif mereka melalui gerak (Irianto, 2019). Pelatihan ini memungkinkan anak berpikir kritis dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yang difasilitasi oleh guru dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan diterapkannya model pendidikan gerak ini maka minat siswa terhadap pendidikan jasmani akan meningkat sehingga akan meningkatkan pencapaian tujuan pembelajaran pada mata pelajaran tersebut (Yani, 2021). Oleh sebab itu, kami melakukan pendampingan dan pembimbingan kepada guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar agar memahami dan mampu mengimplementasikan model pendidikan gerak.

Adapun solusi yang direncanakan kepada mitra yang menjadi target dan luaran dalam kegiatan ini ialah guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar memahami model pendidikan gerak yang tepat diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Kemudian Guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar memahami manfaat model pendidikan gerak bagi perkembangan keterampilan psikomotorik, kognitif dan afektif siswa. Program yang kami lakukan berupa pelatihan penerapan model pendidikan gerak pada mata Pelajaran PJOK di jenjang SMP. Tujuan dari program ini, agar guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar mampu menghadirkan pembelajaran PJOK yang tidak monoton dengan ragam model pembelajaran.

Pemateri yang mendampingi pelatihan ini ialah pakar pendidikan jasmani dan olahraga yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dalam hal ini berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Untuk peserta dalam kegiatan ini adalah guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar jenjang SMP. Inti dari kegiatan ini ialah berupaya agar guru-guru PJOK di

kabupaten Polewali Mandar semakin berkualitas sehingga citi-cita bersama menjadi guru professional bisa tercapai.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini menggunakan dua metode yakni training dan pendidikan berkelanjutan. Dalam hal ini kami mengajarkan model pendidikan gerak sampai mereka paham dan mampu menerapkan model pendidikan gerak di kelas. Kemudian dilanjutkan dengan pendidikan berkelanjutan dengan cara kami membentuk komunitas belajar kepada guru-guru PJOK yang mengikuti program ini. Sehingga mereka bisa berinteraksi satu sama lain. Pendampingan dan kolaborasi ini menumbuhkan sinergi yang bermanfaat antara perguruan tinggi dan guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemahiran dalam membuat desain awal model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pendidikan gerak (*movement education*). Anggota tim memiliki tanggung jawab dan peran khusus yang berhubungan langsung dengan materi pelatihan, dan dosen selalu siap memberikan dukungan dan bimbingan. Kegiatan pelatihan ini berfungsi sebagai penyedia sumber daya, pemandu, dan sistem pendukung dalam memberikan bantuan teknis pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak bagi guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

Platform internet Zoom dimanfaatkan untuk melakukan upaya sosialisasi yang bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran *movement education* bagi guru Pendidikan Jasmani (PJOK). Setelah pemberian pelatihan, guru diinstruksikan untuk menerapkan hasil pelatihan untuk meningkatkan kemahiran mereka dalam kegiatan teknis melalui pemanfaatan model pembelajaran pendidikan gerak. Penyiapan materi pelatihan meliputi pembuatan makalah dan modul kegiatan pelatihan model pembelajaran pendidikan gerak. Sesi pelatihan ini bertujuan untuk memberikan petunjuk rinci tentang bagaimana memotivasi guru olahraga untuk menciptakan model pembelajaran yang efektif. Pertemuan kedua akan fokus pada keterampilan yang diperlukan untuk melakukan kegiatan seperti mengidentifikasi dan merumuskan suatu topik. Pada pertemuan ketiga, peserta akan mempelajari cara mengembangkan kerangka model pembelajaran berbasis pendidikan gerak, serta cara mengumpulkan, menyusun, dan membuat konsep bahan ajar.

Metode ceramah dipilih untuk memotivasi guru olahraga untuk mengembangkan model pembelajaran dengan pendekatan pendidikan gerak. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menekankan pentingnya memberikan pengetahuan teknis tentang penerapan model pendidikan gerak untuk meningkatkan penguasaan peserta didik. Metode tanya jawab sangat penting bagi peserta pelatihan, baik dalam memperoleh penjelasan dalam mengkonstruksi model pembelajaran pendidikan gerak maupun dalam mempraktekannya. Pendekatan ini memungkinkan guru PJOK mendapatkan pengetahuan luas tentang pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak dan memperoleh pengalaman praktis melalui penerapan langsung. Metode Simulasi juga dipilih karena peranannya yang signifikan terhadap peserta pelatihan, khususnya dalam memberikan mereka kesempatan untuk berlatih dan menerapkan informasi pelatihan yang telah mereka peroleh. Tujuannya agar peserta pelatihan memahami secara utuh dan menguasai konten pelatihan yang diterimanya. Mereka harus memiliki pemahaman yang jelas tentang kemampuan teknis mereka dalam menerapkan kegiatan pelatihan pengembangan model pembelajaran berbasis pendidikan gerak.

Pendampingan serta kerjasama antara perguruan tinggi dan guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar merupakan sinergi yang strategis dan positif. Kerja sama ini melibatkan tenaga kependidikan terlatih secara

profesional dari perguruan tinggi yang memberikan pelatihan kepada guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar untuk meningkatkan kompetensinya. Hal ini juga berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk menyebarkan pengetahuan pendidikan kepada khalayak sasaran yang lebih luas, khususnya guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

Dosen dan mahasiswa dari tim pengabdian masyarakat mempunyai peran penting dalam berbagai kegiatan, antara lain kegiatan penyuluhan, penataran, dan sosialisasi. Setiap anggota tim menjalankan tugas dan tanggung jawab yang berhubungan langsung dengan materi pelatihan, dan dosen selalu hadir untuk memberikan dukungan. Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak bagi guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar, tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi adalah pendekatan sistematis untuk menilai beberapa bidang pelatihan, termasuk evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses melibatkan pencapaian tujuan pelatihan melalui penggunaan kuesioner tanya jawab dan observasi. Di sisi lain, evaluasi pelaksanaan pelatihan melibatkan pemberian angket untuk mengidentifikasi indikator keberhasilan pelaksanaan pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak. Evaluasi ini berlangsung pada saat proses pelatihan dan juga setelah pelatihan.

Evaluasi keterlibatan dan kemampuan peserta di setiap tingkat pelaksanaan pelatihan. Tahap akhir pelaksanaan kegiatan teknis pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak. Kegiatan tersebut meliputi: (1) mengidentifikasi, memilih, dan merumuskan topik dan judul bahan pembelajaran, (2) menyiapkan perangkat pembelajaran seperti Silabus dan RPP, (3) mengumpulkan bahan ajar, mengorganisasikannya, dan membuat konsep bahan pembelajaran, dan (4) penyajian bahan ajar menggunakan model pembelajaran pendidikan gerak.

Dalam proses pelatihan diperhatikan indikator keberhasilan seperti : (1) teknis pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak yang meliputi identifikasi, pemilihan, dan perumusan topik dan judul materi pembelajaran, penyusunan silabus dan RPP, pengumpulan bahan ajar, pengorganisasian dan pembuatan konsep. bahan pembelajaran, dan menyajikan bahan ajar. (2) Kompetensi guru PJOK dalam penerapan model pendidikan gerak : mengidentifikasi, memilih, dan merumuskan topik dan judul buku teks, menyusun bahan ajar (outline), mengumpulkan bahan ajar, mengorganisasikan dan mengonsep materi pembelajaran, dan menyajikan bahan ajar. (3) Banyaknya pendidik yang mampu melaksanakan tugas teknis secara efektif dalam proses pelatihan. (4) Keberhasilan pelatihan dapat diukur dengan indikator sebagai berikut: Jika lebih dari 90% peserta/guru olahraga memahami kegiatan pelaksanaan pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak; Apabila lebih dari 75% peserta olahraga/guru mampu memanfaatkan pembelajaran model pendidikan gerak; Jika lebih dari 50% peserta/guru pendidikan jasmani berminat untuk mendiseminasikan keterampilan mengembangkan pembelajaran berbasis model pendidikan gerak.

Dalam kegiatan pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak ini, diharapkan guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar berperan aktif demi tercapainya tujuan kegiatan ini. Adapun partisipasi mitra yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Menyiapkan alat tulis dan laptop selama mengikuti proses pelatihan.
2. Aktif dalam memberikan umpan balik saat mengikuti setiap proses dalam pelatihan.
3. Melaksanakan setiap kegiatan pelatihan dengan sungguh-sungguh

4. Melaksanakan setiap penugasan dalam setiap proses pelatihan ini.
5. Membantu tim pengabdian dalam menyiapkan sarana dan prasarana demi kelancaran kegiatan pelatihan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan model pendidikan gerak ini dilaksanakan oleh tim terdiri dari lima orang yang merupakan ahli di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Pada program ini, kami bekerja sama dengan komunitas belajar guru PJOK jenjang SMP kabupaten Polewali Mandar. Tujuan program ini tidak lain untuk meningkatkan kompetensi pedagogis guru-guru PJOK khususnya dalam penerapan model pendidikan gerak. Dalam komunitas belajar tersebut, terdapat 10 guru PJOK yang bersedia mengikuti pelatihan ini. Dimulai dari jenis kelamin terdiri dari 7 orang guru laki-laki dan 3 orang guru Perempuan. Usia peserta juga beragam, terlihat pada table usia termuda berumur 28 tahun dan tertua berumur 50 tahun. Untuk latar belakang juga berbeda-beda, 2 orang lulusan strata dua dan 8 orang lulusan strata satu. Untuk lama pengalaman mengajar juga beragam, ada yang selama 2 tahun sampai 23 tahun. Hal ini menunjukkan keberagaman dari komunitas belajar guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.



Gambar 1. Pelatihan Model Pendidikan Gerak

PEMBAHASAN

Selama proses pendampingan dan pelatihan kami juga mengarahkan mahasiswa untuk memonitoring progres peserta dalam pelatihan ini. Pelatihan ini kami lakukan secara daring dan luring mengingat lokasi pelatihan yang cukup jauh. Peserta banyak yang merasakan manfaat dari program pelatihan ini, karena berdampak langsung pada proses pembelajaran di kelas khususnya pada mata Pelajaran PJOK yang selama ini stereotip yang berkembang tidak menganggap penting mata Pelajaran PJOK. Padahal PJOK dalam kurikulum sekolah memainkan peran penting dengan menawarkan siswa kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam beragam pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih dengan cermat dan dilakukan secara terstruktur (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Pemberian kesempatan pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk mendorong perkembangan fisik, pematangan psikologis, perolehan keterampilan motorik, pengetahuan dan pemikiran logis, penanaman nilai-nilai (termasuk aspek sikap, mental, emosional,

sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembentukan kebiasaan sehat yang mendorong pertumbuhan dan kesejahteraan fisik dan psikologis. Tujuan yang ingin dicapai mencakup pertumbuhan pribadi holistik. Oleh karena itu, pembinaan tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga dimensi mental dan spiritual (Rahadian et al., 2021). Lebih tepatnya, tujuan mencakup dimensi fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Model pembelajaran adalah lembaga pendidikan yang memfasilitasi interaksi siswa dan perolehan keterampilan belajar (Lestari & Kurnia, 2023).

Hal ini disebabkan karena setiap siswa mempunyai karakteristik yang unik dan pendekatan pembelajaran yang berbeda-beda berdasarkan perkembangan individu dan pengalaman pendidikan masa lalunya. Akibatnya, berbagai model pembelajaran telah dikembangkan untuk memenuhi perbedaan individu ini. Model-model tersebut dapat dipilih atau digabungkan untuk dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran harus mencakup fasilitasi perolehan informasi, ide, keterampilan, nilai, proses kognitif, dan komunikasi efektif siswa dalam konteks pembelajaran (Mesra, 2023). Sederhananya, guru harus memiliki kemampuan untuk memfasilitasi pembelajaran siswa.

Program Pendidikan Jasmani biasanya memprioritaskan perolehan keterampilan dan pencapaian hasil belajar, daripada berfokus pada bagaimana siswa mengembangkan penguasaan kemampuan dan penampilan gerak tersebut sepanjang proses pembelajaran pendidikan jasmani (Muhtar & Lengkana, 2021). Terjadinya masalah pendidikan jasmani secara inheren terkait dengan manajemen pedagogis yang digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Para peneliti telah mengamati bahwa siswa, khususnya di di tingkatan Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan kecenderungan yang kuat untuk melakukan aktivitas fisik selama pelajaran Pendidikan Jasmani. Namun demikian, suasana di kelas pendidikan jasmani dipengaruhi oleh guru, yang dapat menghambat siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara penuh karena banyaknya persyaratan yang diuraikan dalam program pendidikan. Program pendidikan jasmani yang ada saat ini dirasa kurang memadai dalam menumbuhkan landasan yang komprehensif, sehingga mengakibatkan anak-anak hanya memiliki sedikit kapasitas untuk meningkatkan kapasitas kognitifnya dalam berbagai bentuk pembelajaran gerak, yang mungkin memberikan tantangan di masa depan (Adi, 2019).

Permasalahan yang sering ditemui dalam pengelolaan pembelajaran adalah kurang praktisnya penerapan model pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani (Nurpratama & Pujiyanto, 2022). Meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang berbagai model pembelajaran secara umum, mereka kesulitan untuk menggunakan model tersebut secara efektif dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya kurikulum merdeka belajar diterapkan untuk menyempurnakan proses pembelajaran dengan mengadopsi pendekatan saintifik (Wyandha et al., 2023). Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan siswa dalam mengamati, menanya, mengumpulkan data, menalar, dan berkomunikasi. Namun, aspek krusial dari pembelajaran sains terletak pada cara siswa memperoleh pengetahuan, kemampuan, dan sikap (Ariq & Fitrihidajati, 2021). Pembelajaran ilmiah mengakui bahwa proses pembelajaran sama pentingnya dengan konsekuensi akhir.

Model Pendidikan Gerak (Movement Education) memfokuskan kurikulumnya pada pencapaian penguasaan konsep gerak (Utamayasa, 2021). Struktur programnya meliputi pengertian kesadaran tubuh (pemahaman tindakan tubuh), usaha (pola gerak), ruang (lokasi gerak), dan keterhubungan (interaksi antar

unsur). Masing-masing gagasan ini berfungsi sebagai kerangka kerja yang digunakan ketika anak harus melakukan aktivitas fisik, memastikan bahwa gerakan anak selaras dengan konsep keseluruhan. Model pendidikan gerak ini mencakup seluruh aspek gerak, termasuk tujuan dan kegiatan pembelajaran (Parwata, 2021). Ini menggunakan teknik pemecahan masalah, penemuan terpandu, dan berbasis proyek. Berjalannya program ini dengan baik, kami telah mencapai target yang sudah diharapkan dari awal.

D. PENUTUP

Pelatihan ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan pedagogis guru-guru PJOK kabupaten Polewali Mandar khususnya dalam aspek penguasaan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Hal tersebut tentunya berdampak pada kualitas hasil belajar murid, karena proses pembelajaran tidak monoton dan model pembelajaran yang digunakan sesuai dengan tujuan PJOK yang mana domain psikomotorik menjadi dominan dibanding domain kognitif dan afektif. Peserta didik diharapkan memiliki keterampilan gerak yang mapan, sehingga di jenjang selanjutnya, dalam hal ini penguasaan cabang olahraga tertentu yang tentunya pola gerak yang lebih kompleks, mereka bisa melakukan dengan baik dan benar. Oleh sebab itu, pelatihan ini kami lakukan dan hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru-guru PJOK sangat terbantu untuk meningkatkan kemampuan pedagogisnya melalui pelatihan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2019). *Landasan pengembangan sekolah olahraga*.
- Ariq, M. I., & Fitrihidajati, H. (2021). Validitas e-lkpd “ekosistem” berbasis saintifik untuk melatih keterampilan berpikir kritis siswa kelas x SMA. *Berkala Ilmiah Pendidikan Biologi (BioEdu)*, 10(3), 562–571.
- Irianto, T. (2019). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(1).
- Lestari, D. I., & Kurnia, H. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Di Era Digital. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 4(3), 205–222.
- Mesra, R. (2023). *Strategi Pembelajaran Abad 21*.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nurpratama, I. B., & Pujiyanto, A. (2022). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri di SMA se-Kecamatan Mranggen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 584–590.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219–228.
- Rahadian, A., Taufik, M. S., & Si, S. (2021). *Spirit Olympism Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Penerbit Adab.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakad Media Publishing.
- Wyandha, B., Purnama, E. D., Primaridha, M. R., & Damariswara, R. (2023). Analisis Pembelajaran

Kurikulum Merdeka di SDN Plosokidul. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(01), 53–66.

Yani, A. (2021). *Model Project Based Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani*. Ahlimedia Book.