



Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa

Muh. Topik Arianto^{1*}, Suaib Nur², Muhammad Yusuf³
^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo. Indonesia
 mtopika3@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: Mei 2023
 Disetujui: Mei 2023
 Dipublikasikan: Mei 2023

Keywords:
 Minat belajar, Media modifikasi, Pendidikan Jasmani

Abstrak

Sarana dan prasarana merupakan salah satu elemen strategis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, infrastruktur pembelajaran yang lengkap dan tidak lengkap juga mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal, maupun sebaliknya. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada Pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode deskripsi kuantitatif. Dari hasil penelitian menggunakan angket kuesioner dengan 20 butir pernyataan dari 28 sampel, peneliti mendapat kan Hasil skor angket siswa untuk butir pertanyaan yang mendapat jumlah jawaban dengan skor 4 sebanyak 176, Jumlah jawaban dengan skor 3 sebanyak 259, Jumlah jawaban dengan skor 2 sebanyak 86, Jumlah jawaban dengan skor 1 sebanyak 39. Jumlah ini menunjukkan minat belajar siswa SMAN 11 LUWU dalam mengikuti pembelajaran penjas menggunakan media modifikasi terbilang Baik. sehingga dapat di tarik kesimpulan media modifikasi berpengaruh positif terhadap minat siswa.

Abstract

Facilities and infrastructure are one of the strategic elements to achieve learning objectives. In other words, complete and incomplete learning infrastructure also influences the achievement of learning objectives to the fullest, and vice versa. The purpose of this research is to find out the effect of the use of modified media/media in the learning of javelin throwing athletics on students' learning interest. This research is a quantitative research conducted using a quantitative description method. From the results of the study using a questionnaire with 20 statements from 28 samples, the researcher obtained the results of the student questionnaire scores for the questions that received a total of 176 answers with a score of 4, 259 total of 3 answers, 86 86 answers with a score of 2, The number of answers with a score of 1 is 39. This number shows the learning interest of SMAN 11 LUWU students in participating in physical education learning using modified media is fairly good. So it can be concluded that modified media has a positive effect on student interest.

©2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas Muhammadiyah Palopo. Indonesia
 E-mail: mtopika3@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang pendidikan merupakan upaya yang sangat menentukan untuk

meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Suganda & Suharjana, 2013b). UU Sisdiknas No. 20 tahun 2003. Pasal 3 Menyebutkan Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sedemikian rupa sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk mencapai jiwa keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. pendidikan di kenal memiliki berbagai mata pelajaran dalam kurikulum yang berguna untuk menunjang keterampilan siswa salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Chen, Mason, Hypnar, & Hammond-Bennett, 2016).

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan mereka melalui latihan. Karena berdasarkan tujuan Pendidikan jasmani dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan diri dan juga mengembangkan keterampilan siswa (Sembiring, Helmi, & Sihombing, 2022). Seperti kemampuan motorik kasar dan halus, kemampuan kognitif, kemampuan bernalar dan juga kemampuan memahami nilai-nilai afektif, mental, spiritual dan lainnya (Samodra et al., 2023). Pendidikan jasmani, tidak hanya gerak, tetapi juga ilmu yang berkaitan dengan hidup sehat. Tujuannya agar perkembangan anak harus seimbang antara perkembangan gerak dan juga perkembangan cara berfikir siswa (Jhonson & Nelson., 1986).

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, olahraga juga merupakan bagian penting dari kesehatan manusia (Sumantri & Anggara, 2022). Tujuan pendidikan jasmani olahraga adalah pertumbuhan dan perkembangan kebugaran jasmani seseorang sehubungan dengan keterampilan diri, berpikir kritis dan keterampilan. dalam aspek sosial, penalaran, keseriusan, sikap moral, pemeliharaan gaya hidup sehat, pemahaman murni tentang lingkungan dari perspektif aktivitas fisik salah satunya adalah olahraga atletik (Widiyanto & Nurrochmah, 2021).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan ketelitian dan koordinasi gerakan yang baik antar anggota tubuh. Atletik juga merupakan olah raga tertua di dunia dan sering disebut sebagai induk dari segala olah raga, mereka mempraktekkan gerakanya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dalam pemeliharaan dan pengembangan kehidupan. hidupnya dan mencoba menyelamatkan diri dari gangguan. Adapun cabang olahraga atletik yaitu jalan, lari, lompat dan lempar salah satu dari nomor lempar pada cabang olahraga atletik yaitu lempar lembing (Hidayat et al., 2020).

Lempar lembing adalah cabang olahraga atletik yang mempelajari keterampilan atlet dan melempar benda yang mirip dengan tombak. Lempar lembing merupakan salah satu

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

olahraga lempar yang dilakukan dengan tujuan melempar benda sejauh mungkin. dengan menggunakan gaya lemparan yang disukai. Pada satu sisi lembing merupakan suatu benda berbentuk tombak dengan logam datar atau besi dengan permukaan licin, yang beratnya diatur dengan aturan lembing (Windary et al. 2022). Lempat lembing dulunya merupakan event yang sulit. Dikatakan sulit karena ada dua perkembangan yang mempengaruhi percobaan tembakan pertama dengan puck spin, meskipun cara ini memberikan jarak yang baik, namun sering tidak diperbolehkan dan peraturan sekarang melarang atlet untuk membelakangi tembakan (Ade Mardian Syahputra dan Ilham 2020).

Sarana dan prasarana merupakan salah satu elemen strategis untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan kata lain infrastruktur pembelajaran yang lengkap dan tidak lengkap juga mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal, maupun sebaliknya. Fasilitas yang lengkap dapat memudahkan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Zamuri, Hardika, Qosim, & Salahuddin, 2022). Sebaliknya sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan guru sulit mencapai tujuan pembelajaran. Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, padahal sebenarnya terdapat perbedaan penting antara olahraga dan pendidikan jasmani. Berdasarkan olah raga yang umumnya lebih kompetitif dan mengutamakan prestasi, pendidikan jasmani lebih mengutamakan keterampilan prosedural daripada prestasi (Bangun, Sunarno, Damanik, Ilham, & Suganda, 2023). Keterbatasan sekolah menyiapkan sarana dan prasarana membuat guru harus berpikir dua langkah lebih maju untuk tetap mengajarkan dan mencapai hasil pembelajaran meski sekolah tidak dapat menyiapkan sarana dan prasarana yang lengkap.

Banyak hambatan dan hambatan yang membuat pembelajaran olahraga tidak disukai dan dinikmati oleh siswa, salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan adalah kurangnya fasilitas dan peralatan yang memadai. Sebagai calon guru pendidikan jasmani, kreativitas harus dikembangkan dan ditingkatkan dengan mencoba mengubah(modifikasi) peralatan olahraga. Sebagai calon guru penjas harus mampu mengembangkan teknik mengajar yang lebih digemari siswa, sehingga menawarkan jalan keluar dari permasalahan guru penjas dalam proses pembelajaran yaitu teknik dasar dan keterampilan yang murah. untuk meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa terhadap gerak awal yaitu dengan memodifikasi sarana/media pembelajaran (Suganda & Suharjana, 2013a).

Modifikasi/Perubahan dalam pendidikan jasmani Perlu kita ketahui bahwa guru pendidikan jasmani sekolah ini hanya lebih banyak melakukan latihan, padahal sebenarnya sekolah adalah pendidikan jasmani yang berbeda dengan olahraga. (Bangun et al., 2023)

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

modifikasi yang diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan alternative pengganti untuk meningkatkan potensi latihan ataupun hanya sekedar untuk pengenalan, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah bukan menjadi penghalang ataupun alasan untuk tidak mengajarkan atau mengenalkan materi tersebut kepada siswa. dengan menggunakan metode dan sarana yang di modifikasi, di harapkan siswa tetap mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal tanpa mengurangi semangat dan minat belajar siswa.

Minat belajar berperan penting dalam menentukan kinerja siswa. Minat belajar siswa menjadi pendorong siswa untuk belajar. siswa yang berminat belajar memusatkan perhatiannya pada pembelajaran sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik. Minat belajar siswa berbeda beda (Firmansyah, 2015). Anak yang tidak mengetahui pentingnya belajar akan kesulitan untuk mencapai prestasi yang maksimal di sekolah (Ahmad Syafi'i, Marfiyanto, & Rodiyah, 2018). (Nelah, Nur, & Hidayat, 2021) minat adalah kesukaan dan keterikatan pada sesuatu atau kegiatan tanpa didikte oleh siapapun. Minat adalah penerimaan hubungan antara diri sendiri dengan seseorang di luar, yang dapat berupa orang, objek, situasi, aktivitas dan lain-lain. Sedangkan menurut (Romadhon, Sandi Akbar. Rustiadi, 2016) minat adalah kecenderungan jiwa terhadap sesuatu yang terdiri dari kesenangan, perhatian, keikhlasan, motif dan tujuan untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, masalah yang di temui peneliti maupun para pengajar di sekolah ialah kurangnya sarana dan prasarana olahraga. Dan untuk menutupi kekurangan sarana tersebut para pengajar harus membuat sarana modifikasi agar tetap bisa melakukan proses pembelajaran meskipun tidak menggunakan sarana yang seharusnya, dalam hal ini peneliti akan meneliti dengan judul Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada Pembelajaran Olahraga Atletik Lempur Lembang Terhadap Minat Belajar Siswa. Adapun tujuan dari penelitian ini bisa menjadi referensi untuk para pengajar di tempat yang masi kekurangan dalam hal kelengkapan sarana dan prasarana.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode deskripsi kuantitatif (Arikunto, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada pembelajaran Olahraga Atletik Lempur Lembang Terhadap Minat Belajar Siswa secara deskriptif kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan instrumen non-test berupa angket minat belajar siswa, (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberi

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya (Sugiyono, 2019). instrumen berupa angket minat belajar siswa dirancang untuk membuat pernyataan berdasarkan indikator minat belajar sesuai kajian penelitian teori. Pada angket minat belajar siswa, peneliti menempatkan 4 indikator minat belajar siswa yaitu: (1)Perasaan senang;5 pernyataan (2)Ketertarikan siswa;6 pernyataan (3)Perhatian siswa;5 pernyataan dan (4)Keterlibatan siswa: 4 pernyataan, sehingga angket tersebut berisikan 20 pernyataan dengan 10 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Kategori minat belajar pernyataan positif yang digunakan dalam angket merupakan modifikasi dari skala Likert dan format kategorinya terdiri dari empat pilihan yaitu: selalu (4), sering (3), dan kadang-kadang (2), tidak pernah (1) (Delviana et al., 2021), untuk item pernyataan negatif di gunakan score sebaliknya pada pernyataan positif

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa(i) SMAN 11 Luwu, sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 3 dengan jumlah siswa 28 siswa . Jenis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah jenis data kuantitatif yang merupakan data hasil angket (kuesioner) skala likert minat belajar siswa. kemudian data akan di uji menggunakan SPSS 22 dengan menggunakan uji analisis deskriptif, uji validitas dan uji realibilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Minat Belajar Siswa dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 11 Luwu meliputi : mean, standar deviation, nilai minimum, nilai maximum yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Uji deskriptif

Variabel	Mean	Median	Variance	Standar deviation	minimum	maximum
Minat Belajar	60	63	101.739	10.087	25	73

Hasil tabel diatas menunjukkan mean: 60 , median: 63, variance: 101.739, standar deviation : 10.087, minimum : 25 , maximum : 73 data tersebut dijumlah menggunakan program SPSS. Uji validitas dilaksanakan dengan rumus korelasi bivariate person dengan alat bantu program SPSS item angket dalam uji validitas dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada nilai signifikan 5% sebaliknya, item dikatakan tidak valid jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada nilai signifikan 5%. Adapun ringkasan hasil uji validitas sebagai mana data dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Uji validitas

No Item	r Hitung	r Tabel 5% (N-28)	Keterangan
1	.498	0.3739	Valid
2	.672	0.3739	Valid
3	.526	0.3739	Valid
4	.450	0.3739	Valid
5	.497	0.3739	Valid
6	.589	0.3739	Valid
7	.562	0.3739	Valid
8	.475	0.3739	Valid
9	.605	0.3739	Valid
10	.477	0.3739	Valid
11	.627	0.3739	Valid
12	.592	0.3739	Valid
13	.623	0.3739	Valid
14	.479	0.3739	Valid
15	.591	0.3739	Valid
16	.488	0.3739	Valid
17	.484	0.3739	Valid
18	.315	0.3739	Tidak Valid
19	.509	0.3739	Valid
20	.516	0.3739	Valid

Pengujian reliabilitas instrument minat belajar pendidikan jasmani siswa menggunakan cronbach's alpha pada program SPSS. uji reliabilitas dilakukan sebanyak dua kali dengan menggunakan rumus alpha lebih besar dari pada rtabel (0.3739). Adapun hasil uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel:3 uji reliabilitas.

Variabel	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Minat Blajar	.899	0.3739	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien sebesar 0,899. Berdasarkan nilai koefisien reliabilitas tersebut dapat disimpulkan bahwa semua angket dalam penelitian ini reliable atau konsisten, sehingga dapat digunakan sebagai instrument penelitian.

Pembahasan

Pada penelitian yang berjudul Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada

pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa yang memiliki tujuan mengetahui pengaruh dari penggunaan media modifikasi terhadap Minat Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 11 Luwu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX IPS yang berjumlah 120 siswa, pengambilan sampel menggunakan sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (SuharsimiArikunto, 2006 : 109).

Karena jumlah populasi lebih dari 100 maka peneliti mengambil 25% dari populasi sebagai sampel penelitian, penelitian dilakukan dengan melakukan pembelajaran atletik lempar lembing dengan menggunakan alat modifikasi sederhana. Kemudian peneliti menyebarkan angket/kuesioner minat belajar untuk melihat pengaruh dari penggunaan alat modifikasi terhadap minat belajar siswa. Penelitian ini menggunakan Uji validitas dan Uji Reabilitas, ini dilakukan untuk mengetahui valid atau tidak, serta reliabel atau tidaknya angket yang akan dijadikan tolak ukur untuk mengukur tingkat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan media modifikasi.

Jumlah butir pertanyaan yang diberikan peneliti terhadap siswa SMA Negeri 11 Luwu sebanyak 20 butir dengan jumlah sampel 28 orang, Hasil dari pengumpulan skor angket siswa untuk butir pertanyaan yang mendapat jumlah jawaban dengan skor 4 sebanyak 177, Jumlah jawaban dengan skor 3 sebanyak 273, Jumlah jawaban dengan skor 2 sebanyak 80, Jumlah jawaban dengan skor 1 sebanyak 30. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa minat siswa(i) SMA Negeri 11 Luwu dalam mengikuti pembelajaran atletik lempar lembing menggunakan media modifikasi terbilang Baik dalam kategori positif.

PENUTUP

Setelah menganalisis data penelitian dan pembahasan hasil penelitian tentang Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa SMAN 11 LUWU dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas sangat baik meskipun tidak menggunakan alat/media yang seharusnya (modifikasi) artinya media modifikasi berpengaruh positif terhadap minat belajar siswa, b) Banyak faktor lain yang mempengaruhi minat belajar siswa, salah satunya yaitu penyampaian materi pembelajaran yang kurang menarik, faktor cuaca dll. jika terkendala dengan keterbatasan sarana dan prasarana, guru bisa menggunakan modifikasi sebagai jalan alternatif.

Media modifikasi sangat disarankan jika sekolah mengalami keterbatasan media pembelajaran, karena media modifikasi tidak membuat minat belajar menurun, bahkan bisa

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

dikatakan media modifikasi memudahkan siswa dalam melakukan praktek. Sebagai tenaga pendidik kita harus kreatif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan, karna kitalah yang mengarahkan mau seperti apa suasana pembelajaran itu terlaksana, dengan menghadapi berbagai sifat dan karakter siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syafi'i, Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123.
- Arikunto, S. S. S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=-RwmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=penelitian+tindakan+kelas+buku&ots=TCQkU-bfr2&sig=yXTDneIv5qjqHiy2rE6vUHZ3ljc&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+buku&f=false
- Bangun, S. Y., Sunarno, A., Damanik, S. A., Ilham, Z., & Suganda, M. A. (2023). Modification of Rhythmic Activity Teaching Materials: Study of Development Based on KKNI Curriculum. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(6), 205–215. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i6.5968>
- Chen, W., Mason, S., Hypnar, A., & Hammond-Bennett, A. (2016). Association of Quality Physical Education Teaching with Students' Physical Fitness. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(2), 335. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/274449/>
- Firmansyah, D. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 3(1), 34–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/judika.v3i1.199>
- Hidayat, A., Pratama, R., Hardiono, B., Keguruan, F., Pendidikan dan Bahasa, I., Bina Darma, U., ... Selatan, S. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100. <https://doi.org/10.21831/JPJI.V16I1.30792>
- Jhonson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. In *New York: Macmillan Publishing Company*.
- Nelah, Nur, S., & Hidayat, R. (2021). SURVEI MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD NEGERI 305 LANGKIDI. *SPARTA*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.35438/SPARTA.V3I2.198>
- Romadhon, Sandi Akbar. Rustiadi, T. (2016). MOTIVASI DAN MINAT MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA SEPEDA DI KOTA SEMARANG. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(1), 24–28. <https://doi.org/10.15294/active.v5i1.9318>
- Samodra, Y. T. J., Suryadi, D., Wati, I. D. P., Supriatna, E., Santika, I. G. P. N. A., Suganda, M. A., & Dewi, P. C. P. (2023). Analysis of gross motoric analysis of elementary school students: A comparative study of students in hill and coastal areas. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(2), 139–145. <https://doi.org/0.15561/26649837.2023.0206>
- Sembiring, J., Helmi, B., & Sihombing, H. (2022). Efektivitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 51–56. <https://doi.org/10.55081/JURDIP.V2I2.633>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013a). Pengembangan model pembelajaran bolavoli pada siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165.

- <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013b). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BOLAVOLI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Bandung: ALFABETA*.
- Sumantri, R. J., & Anggara, M. (2022). The Effect of Circuit Training on Increasing Physical Fitness of Class VIII Students of SMPN 1 Metro. *International Conference on Science, Education, and Technology*, 8, 1106–1110. Retrieved from <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/view/1901>
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381–391. <https://doi.org/10.17977/UM062V3I62021P381-391>
- Zamuri, M., Hardika, N., Qosim, A., & Salahuddin; (2022). Survei Sarana dan Prasarana Olahraga di Sekolah Dasar Negeri. *Journal Sport Academy*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.5>