



## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division (STAD)*

Ni Ketut Ratih Wulandari<sup>1</sup>, I Gede Agus Adi Saputra<sup>2</sup>, Ni Wayan Ariawati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Indonesia

Email: [ratihwulandari125@gmail.com](mailto:ratihwulandari125@gmail.com)<sup>1</sup>, [agusveron49@gmail.com](mailto:agusveron49@gmail.com)<sup>2</sup>, [wayanariawati@gmail.com](mailto:wayanariawati@gmail.com)<sup>3</sup>

Alamat: Jl. Seroja, Denpasar, Bali

Korespondensi penulis: [ratihwulandari125@email.com](mailto:ratihwulandari125@email.com)

**Abstract.** *This research is classroom action research, this research was conducted in class X6 of SMA Negeri 8 Denpasar. Based on the researcher's initial observations at SMA Negeri 8 Denpasar, several problems were found that affected student learning outcomes, especially physical fitness material. As an alternative to solving existing problems, researchers provide a solution in the form of putting into practice a cooperative learning model of the Student Teams Achievement Division (STAD) type with the aim of improving the physical fitness results of class X6 students. This investigation is classroom action research, this investigation was carried out in class X6 of SMA Negeri 8 Denpasar. A population of 45 people was used, and the entirety was used as a sample. The cycle in this research was carried out until it reached completion in accordance with the KKTP that had been determined at SMA Negeri 8 Denpasar, namely 75. After implementing the STAD type cooperative learning model, the average final score of students increased beyond the KKTP that had been determined. It can be concluded that the application of the STAD type cooperative learning model can improve physical fitness learning outcomes in class X6 students at SMA Negeri 8 Denpasar.*

**Keywords :** *learning models; cooperative learning; STAD; learning outcomes; Physical Fitness.*

**Abstrak.** Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian tindakan kelas, penelitian ini dilaksanakan pada kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar. Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 8 Denpasar, ditemukan beberapa masalah yang mempengaruhi hasil belajar siswa terutama materi kebugaran jasmani. Sebagai alternatif pemecahan masalah yang ada, peneliti memberikan solusi berupa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Student Teams Achievement Division (STAD) dengan tujuan memacu peningkatan output kebugaran jasmani siswa kelas X6. Penelitian ini ialah penelitian tindakan kelas, penelitian ini dilaksanakan di kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar. Digunakan populasi sebanyak 45 orang, dan digunakan keseluruhan sebagai sampel. Siklus pada penelitian ini dilaksanakan sampai dengan mencapai ketuntasan sesuai dengan KKTP yang sudah ditetapkan di SMA Negeri 8 Denpasar yaitu 75. Sesudah dilaksanakan pembelajaran dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, rerata nilai akhir peserta didik meningkat melampaui KKTP yang sudah ditentukan. Bisa diambil kesimpulan, bahwa pengimplementasian model pembelajaran kooperatif tipe STAD bisa memperbaiki capaian belajar kebugaran jasmani pada peserta kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar.

**Kata kunci:** model pembelajaran; pembelajaran kooperatif; STAD; hasil belajar; kebugaran jasmani

### 1. LATAR BELAKANG

Saat ini pendidikan menjadi faktor penting dalam perkembangan anak. Dikatakan penting karena terdapat tujuan, teknik, dan alat untuk mengembangkan individu untuk mampu berkembang dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar juga lingkungan luar. Pengembangan kebugaran jasmani, kemampuan untuk bergerak, kemampuan berpikir kritis, keahlian dalam bersosial, penalaran, keseimbangan emosi, perilaku moral, sisi hidup sehat, dan pendekatan dengan sekitar yang sehat dengan kegiatan fisik, olah raga pilihan, dan

kesehatan merupakan komponen penting keseluruhan. pendidikan. Kegiatan-kegiatan tersebut dirumuskan dengan metodis untuk mendapatkan tujuan pendidikan nasional. Menurut Wawan S. Suherman (dalam Safrizal, 2022) pjok dikatakan sebagai satu mata pelajaran di sekolah dengan praktek kegiatan jasmani yang dilakukan dalam rangka memacu peningkatan kesehatan fisik, melakukan pengembangan terhadap keahlian motorik, wawasan serta tingkah laku sehat dan aktif, rasa sportif, dan emotional intelegence. Nadisah (dalam Safrizal, 2022) menyatakan bahwa Penjaskes ialah sebagian hal yang dilakukan dengan kegiatan yang mencangkup gerak tubuh yang menghasilkan fase pembiasaan pada individu tertentu.

Di tata cara pendidikan nasional, pendidikan jasmani dapat mempromosikan pembaruan yang seimbang dan pengembangan melalui peningkatan keahlian motorik, kemampuan jasmani, wawasan, penalaran, dan sikap menghayati prinsip-prinsip (tingkah laku, emosional, psikologis, keagamaan, serta sosial). Agar kegiatan yang dipelajari mampu mendapatkan tujuan yang dicapai, dibutuhkan proses pembelajaran yang efektif dan inovatif. Dengan melakukan tahapan serta teknik belajar yang efektif dan variatif ke depannya berakibat terhadap capaian belajar yang jauh memuaskan, yang mana teknik belajar detail memerlukan keterlibatan sejumlah individu dengan aturan pengorganisasian yang berbeda akan lebih aktif tahap belajar mengajarnya. Siswa yang berpartisipasi pada kegiatan belajar bisa lebih berkontribusi serta mengeluarkan kemampuan mereka dalam rangka memberikan visualisasi belajar paling baik dalam eklompok mereka.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti melaksanakan kegiatan PLP II di SMA Negeri 8 Denpasar kurang lebih selama 3 bulan, proses pembelajaran PJOK kurang berjalan dengan efektif yang disebabkan banyak faktor. Salah satunya yaitu banyaknya jumlah siswa dalam setiap kelas yang menyebabkan sulitnya mengatur siswa karena proses pembelajaran hanya bersumber pada guru. Selain itu saat menembus bahan ajar, khususnya kebugaran jasmani proses belajar siswa agak mengalami penurunan serta kebanyakan merengek tidak terdapat permainan, mudah bosan kepada proses pembelajaran yang hanya mendengarkan dari guru. Dengan kondisi pembelajaran demikian berdampak terhadap capaian prestasi siswa. Dilihat pada kegiatan belajar PJOK terutama bahan ajar kebugaran jasmani, siswa kurang menguasai materi yang diberikan yang menyebabkan siswa belum mampu mempraktekkan gerakan secara maksimal. Dengan kurangnya penguasaan terhadap materi yang diberikan juga selaras dengan penurunan capaian prestasi peserta didik. Penurunan capaian prestasi peserta didik diberikan pengaruh oleh banyak indikator. Kesulitan yang dihadapi tenaga pendidik ketika melakukan pemilihan model belajar mengajar yang akurat berdasarkan banyaknya peserta didik yang banyak supaya peserta didik bisa belajar dengan aktif menjadi salah satu faktor penyebabnya.

Selain itu tahap belajar mengajar secara tradisional yakni teknik yang asalnya dari tenaga pendidik, berarti pengetahuan seolah-olah dikirimkan bular-bulat melalui pikiran tenaga pendidik ke pikiran peserta didik.

Sesuai dengan masalah di atas yang dialami peneliti di SMA Negeri 8 Denpasar, maka diberikan solusi dengan mencoba menerapkan model pembelajaran STAD. Model pembelajaran kooperatif ialah model belajar mengajar yang memfokuskan pada kompromi kumpulan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Pembelajaran kooperatif merupakan dasar sebagai seperangkat aktivitas belajar mengajar yang dilangsungkan oleh siswa dari kumpulan yang ditentukan dalam rangka mendapatkan hasil yang diinginkan. Kelompok bekerja sama untuk mencapai tujuan pembelajaran (Simeru, 2023). Trianto (dalam Ramafrizal Suryana & Julia Somadi, 2018) menjelaskan bahwa Model STAD lebih menekankan pada sikap partisipasi siswa guna mengembangkan potensi kognitif dan afektif.

Dengan hal itu dianggap penting untuk meneliti Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar Tahun ajaran 2023/2024.

Penelitian ini dilakukan dalam rangka memacu peningkatan capaian prestasi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X6 SMA negeri 8 Denpasar dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD. Manfaat penelitian ini yaitu dapat menambah materi bagi guru mengenai model pembelajaran kooperatif tipe STAD di samping itu, penelitian ini bisa memacu peningkatan capaian prestasi kebugaran jasmani peserta didik dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD..

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Belajar adalah sebuah proses perubahan yang dimulai dengan interaksi antara rangsangan (stimulus) dan sikap bakat. Ini mirip dengan produk, penguatan aktivitas atau berbagai pelatihan. Menunjukkan perubahan dalam tingkah laku seseorang menunjukkan bahwa dia telah mempelajari sesuatu. (Septi et al., 2022). Berbicara tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terdapat satu dari sekian karakteristik khusus di dalamnya yaitu berupa aktivitas fisik atau aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah yang merupakan indikator utama sebagai media dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Maka, pemahaman konsep tentang mobilitas serta belajar motorik merupakan hal yang sangat dikuasai baik siswa maupun guru pendidikan jasmani. Siswa harus melewati tiga tahap dalam proses belajar gerak untuk mencapai kemampuan optimal. Adapun masapada belajar gerak mengacu pada Fitts dan Posner (dalam Winarno, 1994), yakni fase kognitif, fase asosiatif, dan

fase otonom. Menurut Suryobroto (dalam Sudarsinah, 2021) menumbuhkan sikap, nilai, kepintaran, yang membuat anak menjadi mandiri dan dapat hidup sendiri di masa depan adalah tujuan dari pendidikan jasmani.

Pelaksanaan belajar ini nantinya guru pjok mampu menerapkan dan memahami alur belajar yang dapat mengaplikasikan dan menunjang kesuksesan belajar yang hendak dilakukan pencapaian. Pada proses belajar mengajar, berbagai persoalan sering dialami oleh guru. Diperlukan model-model pembelajaran yang tepat dimana sekiranya dapat mmebantu memecahkan masalah yang dialami guru.

Salah satu jenis pembelajaran kooperatif yang dilakukan pengembangan oleh Robert Slavin dan kawan-kawannya dari Universitas John Hopkins adalah Student Teams Achievement Division (STAD). STAD menekankan bahwa peserta didik harus terlibat dalam aktifitas dan berinteraksi satu sama lain untuk saling memberi semangat ketika melakukan pembelajaran terkait bahan ajar dengan cara yang paling efektif. STAD, metode pembelajaran kolaboratif yang paling sederhana, melibatkan kumpulan siswa dan mengajarkan materi ilmiah terkini terhadap mereka satu minggu sekali melalui teks atau informasi lisan. Pelajar dibagi menjadi kelompok 4 atau 5 orang untuk pembelajaran satu kelas. Tiap-tiap kumpulan siswa wajib bervariasi, yakni meliputi murid pria dan wanita dari beragam suku, yang mempunyai tingkat pendidikan menengah, tinggi, maupun rendah. Melalui tutorial, kuis, dan diskusi, siswa melakukan pembantuan antar sesama siswa melakukan pemahaman terhadap bahan ajar. (Slavin (Ramafrizal Suryana & Julia Somadi, 2018)

Hasil belajar adalah outcome dari hubungan antara proses belajar dan proses mengajar. Dari perspektif tenaga pendidik, proses mengajar diakhiri dengan penilaian capaian prestasi. Sementara pada perspektif peserta didik, capaian belajar menandai akhir serta titik tertinggi dari tahap belajar (Dimiyati dan Mudjiono dalam Sulastri et al., 2020).

Kalimat kebugaran jasmani sudah biasa di kuping sekitar kita. Kebugaran jasmani atau dikatakan Physical Fitnees. Kebugaran jasmani ialah kapasitas seorang individu dalam melaksanakan kewajiban dengan tidak adanya rasa Lelah yang berlebihan. Nala (Sudiana, 2019) mengatakan kebugaran jasmani adalah potensi badan melaksanakan kegiatan seharian tanpa adanya rasa lelah yang terlalu banyak. Kebugaran jasmani meliputi beragam elemen misalnya kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, dan kelentukan. Menurut Bomp (dalam Suharjana, 2019.) Menyatakan bahwa "Kekuatan adalah salah satu elemen penting yang harus dimiliki seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu membutuhkan kekuatan.". Salah satu latihan kekuatan adalah push up.

### 3. METODE PENELITIAN

Digunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Rustam dan Mundilarto berpendapat bahwa Penelitian tindakan kelas dilakukan oleh pendidik di kelasnya masing-masing dengan membuat, melaksanakan, dan mengomentari kegiatan kolaborasi serta partisipasi yang bertujuan dalam rangka meningkatkan efektivitasnya sebagai pendidik jadi meningkatkan hasil belajar siswa. (Ritonga et al., 2021).

Rancangan penelitian merujuk pada susunan atau kerangka kerja yang dirancang untuk mengatur dan mengarahkan pelaksanaan penelitian agar tujuan penelitian dapat dicapai secara efektif. disebut juga pondasi penelitian, diartikan sebagai rencana dan kerangka penelitian yang dibuat untuk memperoleh jawaban dari permasalahan. Rancangan penelitian adalah rencana tentang mendapatkan dan menganalisis data (Kanca, 2010).

Penelitian tindakan kelas ini dirancang memakai sejumlah siklus dengan ketentuan bahwa hasil belajar siswa menyentuh skor ketuntasan yang sudah ditentukan dimana nantinya setiap siklus ini meliputi dua kali pertemuan. Siklus meliputi empat step yakni: (1) perancangan tindakan, (2) implementasi tindakan, (3) observasi/evaluasi, (4) refleksi. Penelitian ini dilangsungkan pada SMA Negeri 8 Denpasar khususnya di kelas X6 sebanyak 45 orang.

Dalam penelitian ini, data yang didapatkan mengacu pada capaian evaluasi asesmen kebugaran jasmani yaitu dengan menggunakan indikator-indikator yang berisi tahapan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Untuk memperoleh data yang sesuai, instrumen penelitian yang diaplikasikan dalam rangka melakukan penentuan hasil belajar kebugaran jasmani pada penelitian ini berupa asesmen. Penilaian adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa. Hasil penilaian digunakan untuk memeriksa kelengkapan konten pembelajaran dan untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. (Juliantine, 2020). Analisis data hasil belajar siswa dilakukan dengan mencari tingkat ketuntasan siswa secara individual. Ketuntasan siswa secara individual ini dapat dirumuskan dengan:

SHT

NA =----- x NI

SMI

(Nurhasan, 1990 dalam (Komang Adi Palgunadi et al., 2018))

Keterangan:

NA = Nilai Akhir

SHT = Skor Hasil Tes (jumlah dari keseluruhan skor)

SMI = Skor Maksimal Ideal (15 dalam assesmen)

NI = Nilai Ideal dalam skala (100)

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 4.1**  
**Skor Rata-Rata Nilai Akhir Hasil**

No	Siklus	Rata-Rata Nilai Akhir	Tuntas/Tidak Tuntas	Keterangan
1.	Observasi Awal	70.22	Tidak Tuntas	-
2.	Siklus I	86.51	Tuntas	Meningkat

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat rata-rata nilai akhir siswa kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar saat observasi awal yaitu 70.22 yang jika dikategorikan masuk ke dalam kategori tidak tuntas. Selanjutnya, rata-rata nilai akhir siswa kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar mengalami peningkatan pada siklus I yaitu menjadi 86.51 yang jika dikategorikan masuk ke dalam kategori tuntas. Dengan demikian dapat dilihat adanya peningkatan hasil belajar siswa.

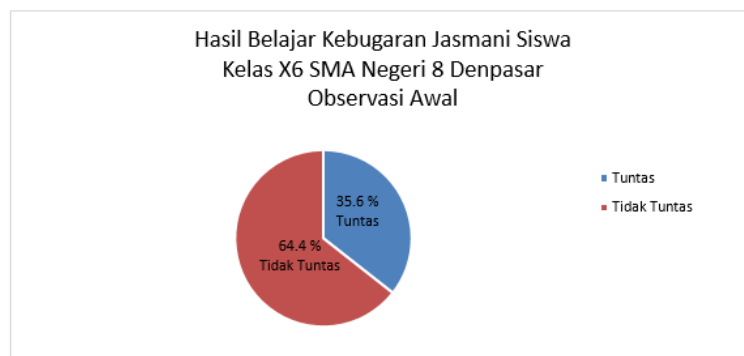
Pada tahap observasi awal, peneliti melaksanakan observasi kepada siswa untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melaksanakan gerakan. Observasi awal dilakukan dengan peneliti melaksanakan test berupa pelaksanaan gerakan push up dan squat thrust. Hasil belajar hhpada tahap observasi awal memperlihatkan hasil yang kurang baik. Dengan hasil bahwa rata-rata peserta didik yang dilihat dari skor hasil test (SHT) saja menunjukkan angka 10.53. Sedangkan rata-rata nilai akhir peserta didik yang dilihat dari konversi dengan KKTP sebagai acuannya menunjukkan angka 70.22. Angka ini jika dilihat dari KKTP yang sudah ditentukan di SMA Negeri 8 Denpasar yaitu di angka 75 maka, dengan rata-rata peserta didik 70.22 dikategorikan tidak tuntas.

Berdasarkan hasil observasi awal maka disusunlah penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar. Penelitian dilanjutkan dengan menerapkan siklus I yang dilakukan dalam 2 (dua) kali pertemuan dan menerapkan 6 tahapan dalam proses pembelajarannya yang meliputi penyampaian tujuan dan motivasi siswa, menyajikan informasi, membagi kelompok belajar, membimbing kelompok belajar, evaluasi, dan memberikan penghargaan.

Pada siklus I diawali dengan peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bersiap melakukan proses pembelajaran. Selanjutnya, peneliti menyajikan informasi terkait dengan materi yang akan diberikan yaitu kebugaran jasmani khususnya gerakan push up dan squat thrust, penyampaian informasi peneliti lakukan dengan melakukan pengarahannya dan sedikit demonstrasi gerakan. Kemudian, peneliti membagi siswa ke dalam setiap kelompok. Siswa kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar berjumlah 45 orang sehingga peneliti membagi siswa ke dalam 9 kelompok belajar masing-masing terdapat 5 orang siswa. Setelah siswa dikelompokkan peneliti memberikan bimbingan

kepada kelompok belajar selanjutnya peneliti akan melakukan evaluasi dan diakhiri dengan memberikan penghargaan kepada siswa.

Hasil pada siklus I ternyata melampaui KKTP yang sudah ditentukan di SMA Negeri 8 Denpasar. Diketahui untuk rata-rata yang dilihat dari skor hasil test (SHT) saja menunjukkan angka 12.98. Sedangkan rata-rata nilai akhir yang dilihat dari konversi dengan KKTP sebagai acuannya menunjukkan rata-rata nilai akhir di angka 86.51. Angka ini jika dilihat dari KKTP yang sudah ditentukan di SMA Negeri 8 Denpasar yaitu di angka 75 maka, dengan rata-rata peserta didik 86.51 dikategorikan tuntas. Berikut ini dapat dilihat perbandingan observasi awal dengan siklus I:



**Gambar 4.1**

**Diagram Perbandingan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Observasi Awal**



**Gambar 4.2**

**Diagram Perbandingan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus Awal (I)**

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil belajar kebugaran jasmani meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas X6 SMA Negeri 8 Denpasar tahun ajaran 2023/2024. Hal ini dapat dilihat dari ketuntasan siswa secara keseluruhan, mulai dari tahap observasi awal sampai dengan siklus I. Tahap observasi awal rata-rata peserta didik di angka 70.22 dari KKTP

75 yang jika dikategorikan termasuk ke dalam kategori tidak tuntas. Sedangkan, pada siklus I rata-rata peserta didik di angka 86.51 dari KKTP 75 yang jika dikategorikan termasuk ke dalam kategori tuntas. Maka, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar kebugaran jasmani siswa meningkat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Dimiyati, & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hasanah, Z. (2021). *Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Juliantine, T. (2021). *Penilaian Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: UPI.
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Singaraja: Undiksha.
- Komang Adi Palgunadi, & Gusti Ngurah Baskara Putra. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization (Tai) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Menggiring Bola Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Mengwi Tahun. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049357>
- Ma'rifah Setiawati, & Siti. (2018). Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fkip Unipa Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fkip Unipa*, 35(1). Surabaya: UNIPA.
- Nasution, S. (2017). *Variabel Penelitian*. Malang: IKIP Malang.
- Nurlina, Masruro, Siti, Saragih Hasibuan, & Simamora, T. (2022). *Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Widina.
- Prastyawan, R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Ramafrizal Suryana, & Julia Somadi, T. (2018). Kajian Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad (Student Teams Achievement Division) Dalam Upaya Meningkatkan Efektifitas Proses Belajar Mengajar Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2. Jakarta: UPI.
- Ritonga, I., & Ridwan. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safrizal. (2022). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh.
- Septi, & Rochman. (2022). *Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran*. Malang: Umsida Press.
- Septri, S. S. (2021). *Buku Ajar Motorik Dasar*. Malang.
- Setiawan. (2021). Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Massa Tubuh Dan Vo2max Atlet Cabor Tarung Derajat. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896238>



- Simeru, A. (2023). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta.
- Sudarsinah. (2021). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: UPI.
- Sudiana, K. (2019). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. In *Seminar Nasional FMIPA Undiksha IV Tahun*.
- Suharjana. (2021). *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. Bandung.
- Sulastri, Imran, & Arif Firmansyah. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Mata Pelajaran IPS Di Kelas V SDN 2 Limbo Makmur Kecamatan Bumi Raya.
- Winarno, M. (1994). *Belajar Motorik*. Malang: IKIP Malang.
- Yuliana, A. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 4(1). Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/23145>