

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SD FASE A**

**TESIS**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)  
Pada Prodi Magister Keguruan Olahraga UN PGRI Kediri**



**Oleh:**

**ANDRIANO  
NPM. 2301010018**

**MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2025**

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SD FASE A**

Telah disetujui Untuk Diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Tesis Prodi Magister Keguruan Olahraga  
UN PGRI Kediri

Tanggal: 21 Januari 2026

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.  
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Dr. Atrup, M.Pd, MM  
NIDN. 0709116101

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SD FASE A**

**TESIS**

Oleh:





Andriano

NPM : 2301010018

Telah dipertahankan di depan penguji  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Pada tanggal, 21 Januari.2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
2. Sekretaris : Dr. Atrup, M.Pd, MM.
3. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or
4. Penguji II : Dr. Puspodari, M.Pd

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

  
Mengetahui  
Direktur PPs  
**Dr. M. Muchson, SE., MM.**  
NIDN. 0028016701

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Andriano  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl.lahir : Kediri, 04 September 1983  
NPM : 2301010018  
Fak/Prodi. : Pascasarjana/Magister Keguruan Olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam TESIS ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diaku dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Januari 2022  
Yang Menyatakan



Andriano  
NPM: 2301010018

## **MOTTO & PERSEMBAHAN**

Motto:

Selalu tuliskan yang terbaik disetiap perjalanan hidupmu. Supaya perjalanan hidupmu selalu diberi kemudahan.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku dan istriku yang paling utama jadi support sistem  
Almamater Magister Keguruan Olahraga Pascasarjana UN PGRI Kediri  
Serta seluruh guru PJOK

## ABSTRAK

**Andriano.** Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa SD Fase A. Tesis, Program Pascasarjana Magister Keguruan Olahraga UN PGRI Kediri, 2026.

**Kata kunci:** *Media Pembelajaran, Tiga Jadi Seger, Permainan Gerak Dasar Lokomotor.*

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran PJOK di SD terutama SD Fase A, belum menggunakan media pembelajaran dan siswa kurang tertarik dalam melakukan gerakan jalan, lari dan lompat pada materi gerak dasar lokomotor. Hal tersebut Nampak dari motivasi belajar siswa yang rendah, yang pada akhirnya hasil belajarnya pun juga rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Seberapa besar tingkat kelayakan pengembangan media pembelajaran gerak dasar lokomotor melalui permainan Tiga Jadi Seger pada siswa SD Fase A? (2) Bagaimana validitas Pengembangan Media Permainan Gerak Dasar Lokomotor melalui permainan Tiga Jadi Seger diterapkan pada siswa SD Fase A? (3) Bagaimana efektifitas Permainan Tiga Jadi Seger pada materi gerak dasar lokomotor pada siswa SD Fase A?

Penelitian ini menggunakan R&D/Research and Development. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan dalam sepuluh tahap yang mengacu pada langkah yang dikembangkan oleh Borg & Gall dalam Sugiyono yaitu meliputi: (1) Identifikasi potensi dan masalah, (2) Pengumpulan bahan, (3) Desain Produk, (4) Pembuatan Produk, (5) Validasi Desain, (6) Perbaikan Desain, (7) Produk Akhir, (8) Uji coba produk tahap awal, (9) Uji Coba Produk Skala Kecil, (10) Uji Coba Produk Skala Besar. Subjek uji coba adalah siswa Fase A yaitu siswa kelas II SDN Banjaran 1,2,4 dan 5 Kota Kediri. validasi ahli meliputi ahli materi, ahli media dan Guru PJOK Data diperoleh melalui observasi, angket, wawancara, dan tes hasil belajar.

Kesimpulan hasil penelitian dan pengembangan ini adalah menunjukkan bahwa produk media pembelajaran permainan Tiga Jadi Seger pada materi gerak dasar lokomotor jalan, lari dan lompat memiliki tingkat kelayakan yang baik. Tingkat kelayakan produk berdasarkan validasi ahli materi mencapai rata-rata presentase sebesar 88,57% dengan predikat sangat layak, validasi ahli media mencapai rata-rata presentase 85,71% dengan predikat layak, dan Unsur Guru PJOK mencapai rata-rata presentase 88,57% dengan predikat sangat layak.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini direkomendasikan penggunaan media pembelajaran Permainan Tiga Jadi Seger pada materi gerak dasar lokomotor jalan, lari dan lompat bagi siswa SD Fase A

## PRAKATA

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Tesis ini dapat diselesaikan.

Tesis dengan judul Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa SD Fase A sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, pada Prodi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri Dr. Zainal Afandi, M.Pd
2. Direktur Pascasarjana UN PGRI Kediri Dr. M. Muchson, S.E., M.M.
3. Dr. Puspodari, M.Pd selaku Ketua Prodi Magister Keguruan Olahraga yang selalu mendorong mahasiswa selalu berinovasi dan tetap semangat.
4. Dr. Budiman Agung Budi Pratama, M.Pd. selaku pembimbing I serta yang selalu memberikan motivasi dan dorongan untuk selalu semangat.
5. Dr. Atrup, M.Pd, M.M. selaku pembimbing II yang selalu membimbing dan mendorong agar lebih semangat.
6. Istriku yang selalu berperan sebagai support system, dan juga seluruh keluargaku yang selalu mendo'a kan kebaikan untuk saya
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua rekan-rekan MKO 2023, guru PJOK dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Tesis ini.

Disadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga Tesis ini bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan.

## DAFTAR ISI

### Bagian awal

Halaman Sampul .....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing Seminar Prakata .....	i
Halaman Persetujuan Penguji .....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Halaman Motto & Persembahan .....	iv
Halaman Abstrak .....	v
Prakata.....	vi
Daftar Isi .....	vii
Daftar Tabel dan Gambar .....	iv

### Bagian Inti

BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
B. Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Landasan Teori .....	7
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	10
C. Kerangka Berpikir .....	12
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
A. Model Pengembangan .....	15
B. Prosedur Pengembangan .....	17
C. Desain Pengembangan .....	23
D. Tempat dan Waktu Perancangan .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26

F. Teknik Pengumpulan Data .....	28
H. Metode, uji coba, dan atau validasi produk .....	28
BAB IV DESKRIPSI, INTERPRETASI DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Hasil Studi Pendahuluan .....	33
B. Pengujian Model Terbatas .....	37
C. Pengujian Model Perluasan.....	46
D. Validasi Produk.....	52
E. Pembahasan Hasil Penelitian dan Pengembangan .....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	60
A. Simpulan .....	60
B. Implikasi.....	61
C. Saran-saran.....	62
<b>Bagian akhir</b>	
Daftar Pustaka .....	63
Lampiran .....	65

## **Daftar Gambar**

1. Gambar 3.1 Langkah- langkah penelitian R&D.....	17
2. Gambar 3.2 Gerak Daar Lokomotor .....	17
3. Gambar 3.3 Prosedur Penelitian .....	18
4. Gambar 3.4 Tampilan Media Permainan .....	20
5. Gambar 3.5 Pembuatan produk/ media .....	21
6. Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Analisis Kebutuhan.....	33
7. Gambar 4.2 Pembuatan produk model permainan Tiga Jadi SEGER.....	34
8. Gambar 4.3 Tampilan media arena permainan Tiga Jadi SEGER .....	35
9. Tabel 3.1 Spesifikasi produk Media Pembelajaran .....	20

## **Daftar Tabel**

1. Tabel 3.1 Spesifikasi produk Media Pembelajaran .....	20
2. Tabel 4.1 Tingkat Kebutuhan Media Pembelajaran .....	32
3. Tabel 4.2 Spesifikasi produk media belajar (belum revisi).....	33
4. Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Materi pada Media Pembelajaran .....	36
5. Tabel 4.3 Temuan Validasi Ahli Media pada Media Pembelajaran.....	37
6. Tabel 4.4 Hasil Validasi Unsur Guru PJOK Terhadap Media Permainan ..	38
7. Tabel 4.5 Data Siswa yang Melaksanakan Uji Coba Media Pembelajaran	39
8. Tabel 4.6 Temuan Penilaian Siswa Uji Coba Tahap Awal .....	40
9. Tabel 4.7 Data Siswa Uji Coba Media Pembelajaran Skala Besar .....	41
10. Tabel 4.8 Hasil Penilaian Siswa Uji Coba Skala Besar .....	42

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran penting untuk kurikulum Sekolah Dasar yang sangat berperan dalam mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, sosial, dan emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak saja bertujuan dalam peningkatan keahlian fisik semata, tapi juga membentuk karakter, kedisiplinan, kerjasama, dan sikap sportivitas. Melalui berbagai aktivitas jasmani seperti permainan, latihan kebugaran, dan gerak dasar, siswa belajar mengenal tubuhnya, meningkatkan kesehatan, serta membangun interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya. Menurut Imam Zulkarnaen. M.Pd, dkk. (2017:2) Proses PJOK direncanakan secara cermat dan teliti dalam peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan kemampuan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif.

Namun dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di SD masih menghadapi beberapa tantangan, seperti minimnya variasi model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa usia dini, Berdasarkan Muchlisin (2017) menegaskan bahwasanya “Filosofi pendidikan untuk pendidikan anak usia dini perlu mencakup semua perkembangan anak dan dibantu secara pembelajaran yang diselaraskan terhadap dunia anak usia dini. Anak yang menerima rangsangan dan perhatian yang baik dari sekolah dapat berkembang sebagaimana mestinya”. Hal ini berdampak pada rendahnya partisipasi aktif dan kurang optimalnya perkembangan keterampilan gerak

dasar siswa. Pada jenjang SD khususnya Fase A, anak berada pada tahap perkembangan motorik dasar yang sangat penting untuk fondasi aktivitas gerak yang lebih kompleks di jenjang berikutnya.

Karena itu, pendekatan pembelajaran PJOK yang inovatif, menarik, dan selaras terhadap tahapan perkembangan anak diperlukan. Penggunaan model permainan yang terstruktur dan berbasis gerak dasar mampu jadi solusi dalam menghasilkan lingkungan belajar yang aktif, menarik, dan bermakna. Permainan (games) merupakan semua kontes di mana pemain berkompetisi satu sama lain secara peraturan tertentu dalam capaian yang serupa (Sadiman, 1993:75). Jadi permainan merupakan cara untuk bermain secara mengikuti peraturan tertentu, yang mampu dilaksanakan dengan individual atau dalam kelompok untuk capaian tujuan tertentu. Melalui pendekatan tersebut, siswa tidak saja belajar bergerak, tapi juga belajar melalui gerak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan fisik, motorik, dan sosial anak. Salah satu komponen utama dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SD adalah penguasaan gerak dasar, terutama gerak dasar lokomotor. Gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkak, dan sebagainya. Menurut Smith & Pellegrini (2013) menegaskan bahwasanya permainan lokomotor mencakup atas bermain dengan menggunakan otot, kekuatan, daya tahan, dan kemampuan untuk melakukan gerakan. Anak usia Sekolah Dasar, khususnya pada Fase A, berada

dalam masa keemasan (golden age) perkembangan motorik. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar harus dirancang secara menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Namun, kenyataannya pembelajaran gerak dasar di SD masih menghadapi tantangan. Banyak guru yang masih menggunakan metode tradisional, terbatasnya media atau sarana bermain, serta kurangnya variasi model pembelajaran yang menyenangkan. Hal ini dapat mengurangi minat dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Untuk itu, penting dilakukan pengembangan model pembelajaran berbasis permainan yang menitik beratkan pada penguatan gerak dasar lokomotor, agar siswa tidak hanya terlibat aktif dalam proses belajar, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan fisik dan psikologis mereka.

PJOK di Sekolah Dasar adalah sarana penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta membentuk karakter anak sejak usia dini. Pada siswa SD Fase A, pengembangan keterampilan gerak dasar lokomotor harus dilakukan secara sistematis dan menyenangkan, mengingat karakteristik anak usia dini yang cenderung aktif, cepat bosan, dan belajar lebih efektif melalui bermain. Dalam konteks ini, pendekatan pembelajaran berbasis permainan menjadi pilihan yang tepat, karena mampu mengintegrasikan unsur gerak dasar dengan cara yang menarik, bermakna, dan sesuai dengan perkembangan anak.

Namun, dalam praktik pembelajaran di lapangan, masih banyak ditemukan pendekatan yang kurang variatif dan tidak sepenuhnya menyelaraskan secara kepentingan dan karakter siswa. Guru cenderung menggunakan metode latihan yang monoton dan kurang melibatkan unsur bermain. Akibatnya, motivasi belajar siswa rendah dan keterampilan gerak dasar yang seharusnya berkembang optimal menjadi terhambat.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan pengembangan model permainan gerak dasar lokomotor yang dirancang secara khusus untuk siswa SD Fase A. Model ini diharap mampu memberi alternatif pembelajaran PJOK yang semakin inovatif, menggembirakan, dan efektif untuk peningkatan kemampuan gerak dasar siswa. Selain itu, model permainan juga mendorong pengembangan aspek sosial, emosional, dan kognitif anak secara holistik.

Dengan adanya pengembangan model permainan ini, guru PJOK dapat memiliki panduan praktis dalam melaksanakan pembelajaran yang lebih kreatif dan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Lebih jauh, model ini diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar aktif, sehat, dan menyenangkan bagi siswa Sekolah Dasar. Karena Permainan merupakan aktivitas fisik yang memberikan kesenangan juga pembelajaran (Ghazi, 2023).

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Minimnya pengembangan model permainan gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A.
2. Dampak dari efektivitas pengembangan gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi dari masalah yang telah disampaikan di atas, permasalahan dibatasi hanya pada pengembangan model permainan gerak lokomotor dan efektivitas gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A supaya minat dalam pembelajaran meningkat.

## **D. Rumusan Masalah**

Didasarkan dengan batasan permasalahan tersebut, sehingga perumusan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana pengembangan model permainan gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A?
2. Bagaimana efektivitas pengembangan gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A?

## **E. Tujuan Penelitian**

Didasarkan pada dengan rumusan permasalahan yang dipaparkan tersebut, tujuan dari penelitiannya merupakan untuk mengetahui model permainan gerak lokomotor yang disesuaikan pada siswa SD Fase A.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan pada tesis ini yakni antara lain:

### **a. Secara Teoritis**

Tambahan khazanah keilmuan untuk bidang pendidikan jasmani, terutama terkait pengembangan model pembelajaran berbasis permainan yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD Fase A, dengan fokus pada teori pengembangan model permainan gerak lokomotor melalui pembelajaran PJOK siswa SD Fase A yang aktif serta menyenangkan. Diharapkan dapat memahami bagaimana cara merancang dan menerapkan permainan sebagai pendekatan pedagogis dalam pembelajaran PJOK

### **b. Secara Praktis**

Bagi guru PJOK adalah memberikan alternatif model permainan gerak lokomotor yang diterapkan pada pembelajaran yang kreatif, sesuai dengan tahap perkembangan motorik siswa SD Fase A, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menarik dan menyenangkan. Sedangkan bagi siswa SD Fase A dapat membantu mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dsb.) melalui aktivitas permainan yang sesuai usia, sehingga meningkatkan keterampilan motorik, kerjasama, serta minat terhadap aktivitas jasmani. Serta bagi peneliti dan akademis menjadi rujukan ilmiah dalam mengembangkan kurikulum PJOK berbasis permainan sesuai motorik anaknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction*. New York: Longman.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational research: An introduction*. New York: Longman.
- Daryanto. (2010). *Media pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Destiyani, J., dkk. (2022). Analisis kemampuan gerakan lokomotor anak melalui permainan enggrang bathok usia 3–4 tahun. *Paudia: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(1), 466–472.
- Destiyani, N., Suryadi, D., & Pratama, R. A. (2022). Peran gerak lokomotor dalam meningkatkan respons sensorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 115–123.
- Ghazi, M. (2023). Permainan sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan edukatif bagi anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 45–52.
- Hamdani. (2011). *Strategi belajar mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Kurikulum Merdeka: Capaian pembelajaran fase A–F*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kurniawan, D., Prasetyo, E., & Hidayat, A. (2022). Pengaruh gerak lokomotor terhadap peningkatan kinerja otot dan responsivitas stimulus pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 67–75.
- Kurniawan, G. D., Yanti, T. F., & Anggraini, D. (2022). Analisis kemampuan gerak lokomotor siswa kelas V sekolah dasar. *Sporta: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 14–20.
- Kusuma, M. A., Kusumajanto, D. D., Handayani, R., & Febrianto, I. (2022). Alternatif pembelajaran aktif di era pandemi melalui metode pembelajaran game based learning. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 7(1), 28–37.
- Kusuma, M., Santoso, A., & Wijaya, R. (2022). Pembelajaran berbasis gim dalam membentuk siswa aktif dan kritis. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3), 201–210.
- Muchlisin, M. A. (2017). Permainan bebas dan anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 48–57.

- Muchlisin. (2017). *Filosofi pendidikan anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhayati. (2019). *Pengembangan model permainan tradisional untuk mendukung perkembangan gerak lokomotor pada siswa sekolah dasar Pisangan Baru 05 Pagi*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta. Diakses dari <http://repository.unj.ac.id/47678/>
- Putra, A. D., & Lestari, H. (2021). Pengaruh model bermain terstruktur terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 89–98.
- Sadiman, A. S. (1993). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Smith, P. K., & Pellegrini, A. D. (2013). Learning through play. Dalam *Encyclopedia on Early Childhood Development* (hlm. 1–6). Diakses dari <https://www.child-encyclopedia.com/play/according-experts/learning-through-play>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan (research and development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zulkarnaen, I., Rahman, A., & Saputra, H. (2017). Perencanaan proses pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 33–41.