



PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI VARIASI PERMAINAN GERAK LOKOMOTOR LOMPAT BERBASIS BLENDED LEARNING SEKOLAH DASAR

Yuspita KRWI Pratiwi^{1a}, Khusnul Khotimah^{1b}, Ammar Rozaan Izzulhaq^{1c}

¹ Universitas Negeri Malang

E-mail: ^ayyuspitamila@gmail.com, ^bkhusnulhotimah225544@gmail.com,
^cammarrozaanizzulhaq@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.2480>

ABSTRAK

Dalam perkembangan teknologi dan informasi yang begitu pesat dalam pendidikan dan pembelajaran saat ini. Peran guru sangat penting terhadap kebaruan yang terjadi dengan perkembangan pembelajaran dalam berbagai metode-metode pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pembelajaran pendidikan jasmani variasi permainan gerak lokomotor lompat dapat berkembang dengan *blended learning*. Metode dalam penelitian ini menggunakan kajian pustaka dengan cara menyimpulkan berbagai artikel terdahulu. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani variasi permainan gerak lokomotor lompat pada sekolah dasar dengan *blended learning* memberikan sejumlah keuntungan bagi pendidik dan siswa dengan cara membantu pendidik untuk berkembang lebih baik dalam proses pembelajaran sesuai dengan gaya belajar dalam pembelajaran.

Kata Kunci: *Pembelajaran; Pendidikan Jasmani; Lokomotor Lompat; Blended Learning*

Correspondence author: Yuspita KRWI Pratiwi, Universitas Negeri Malang, Indonesia, yyuspitamila@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraganya memiliki ciri tersendiri yaitu mendidik peserta didik melalui aktivitas fisik agar mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan tujuan mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Wuest & Fissette, 2012). Pendidikan jasmani seharusnya sudah diajarkan sejak kecil karena secara umum apabila ingin mahir dalam berbagai hal harus dimulai sejak masih anak-anak. Peran guru sangat penting terhadap kebaruan yang terjadi dengan perkembangan pembelajaran dalam berbagai metode-metode pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani biasanya cenderung mengajar dengan metode berulang-ulang dengan latihan, yaitu dengan mengulang latihan yang sama untuk mendapatkan keterampilan gerak yang sempurna (Mustafa, 2021). Padahal

sebenarnya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya ketarampilan, namun juga aspek sikap dan pengetahuan.

Game atau permainan merupakan suatu sistem yang memiliki aturan-aturan tertentu yang dimana para pemain akan terlibat di dalam suatu permasalahan sehingga dapat menghasilkan suatu hasil yang dapat diukur yaitu menang dan kalah di dalam system permainan. Permainan merupakan sesuatu hal yang dimainkan dengan aturan tetap tertentu yang biasa digunakan untuk tujuan kesenangan dan dapat juga untuk tujuan pendidikan.

Materi lompat pada umumnya yang diajarkan di sekolah meliputi lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat jongkok dan lompat kangkang. Saat melompat, kita mengangkat tubuh dengan tumpuan satu kaki serta mendarat dengan satu kaki. Menurut Ramadhan et al., (2017), dalam jurnalnya mengemukakan bahwa lompat adalah cara



untuk menggerakkan seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya untuk jarak lebih jauh atau lebih tinggi. Dimulai dengan gerakan vertikal dan diakhiri dengan gerakan horizontal. Materi lompat yang diajarkan disekolah selalu bersifat monoton dan kurang bervariasi, ini mengakibatkan siswa kurang antusias atau kurang minat dalam mengikuti pembelajaran. Sebagai pendidik harus bisa membuat suasana dan bahan ajar yang menarik, supaya siswa termotivasi dan merasa tidak bosan saat mengikuti pembelajaran. Gerak lokomotor merupakan bagian penting pada pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk cabang olahraga seperti lari dasar dari banyak keterampilan yang harus diajarkan, dilatih, dan dikembangkan untuk dilakukan secara benar (Hermawan, 2014).

PJOK adalah cara belajar yang mendominasi melalui aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, melompat, melempar, dan aktivitas lain yang cepat, lompat jauh, lompat tinggi, dan lain-lain yang memerlukan perpindahan tempat atau titik berat. Pelajaran pendidikan jasmani di SD yang menuntut anak untuk dapat bergerak lokomotor mungkin sulit atau sebagai hambatan bagi banyak anak contohnya seperti anak kesulitan melakukan gerakan berpindah tempat dengan cara melompat dan berlari melewati rintangan (Pratiwi & Asri, 2020).

Melompat dan meloncat yaitu serangkaian gerakan yang mengangkat tubuh ke atas. Ini termasuk berlari, tumpuan, melayang, dan mendarat (Abady, 2019).

Di era pembelajaran saat ini banyak sekali pendidik mempergunakan *blended learning* sebagai program pembelajaran interaktif yang sangat mudah sebagai alat dalam bahan pembelajaran. Selaras dengan Prastyo et al., (2020) dalam penelitiannya yang menyatakan adanya pengaruh dalam penerapan pembelajaran menggunakan *blended learning* dengan pendidikan jasmani. Teknologi informasi dan komunikasi perlu dimanfaatkan dalam pembelajaran saat ini untuk mengatasi masalah tersebut. Itu harus ditujukan untuk mencapai tujuan atau menguasai seperangkat keterampilan dan indikatornya sebagai contoh hasil belajar (Sanjaya et al., 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan kajian pustaka yang melihat bagaimana PJOK diajarkan dan dipelajari dengan Blended Learning. Dalam penelitian ini, referensi yang dapat digunakan sebagai bahan kajian dilihat dan ditemukan dengan menggunakan metode kualitatif. Untuk penelitian ini, ada tiga langkah: (1) persiapan, (2) melakukan penelitian, dan (3) menuliskan apa yang ditemukan. Pada tahap persiapan yaitu memilih topik untuk penelitian dan mencari buku dan jurnal untuk digunakan sebagai sumber. Pada tahap melakukan penelitian, mencari referensi yang relevan dengan topik penelitian dan kemudian mendeskripsikannya secara singkat. Tahap terakhir adalah menuliskan apa yang ditemukan untuk menemukan benang merah dalam topik penelitian.

Pengumpulan data didapatkan dari mengumpulkan buku referensi dan artikel jurnal yang relevan yang saling berkaitan dengan pembelajaran pendidikan jasmani dan *blended learning*. Hasil akhir dari penelitian ini adalah ilustrasi model pembelajaran pendidikan jasmani variasi permainan gerak lokomotor lompat berbasis *blended learning* sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari kehidupan, sebab membantu orang belajar lebih banyak tentang kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotor mereka (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani adalah proses belajar melalui gerak dan olahraga. Artinya, beberapa gerakan permainan atau olahraga sebagai cara untuk mendidik (Mustofa & Dwiyo, 2020). Pendidikan jasmani di sekolah dasar diatur sedemikian rupa sehingga mengajarkan kepada siswa dasar-dasar cara memainkan sejumlah olahraga. Dalam salah satu pelajaran tentang kesehatan dan pendidikan jasmani terdapat informasi tentang cara bergerak. Ada tiga jenis keterampilan gerak dasar yang diajarkan di sekolah dasar: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulasi.

Hermawan (2014) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari kehidupan manusia, sebab membantu orang belajar lebih banyak tentang kemampuan



afektif, kognitif, dan psikomotorik mereka. Pendidikan jasmani harus diajarkan sejak dini, sebab berpengaruh pada bagaimana anak tumbuh dan berkembang.

Saputra (2015) mengatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai proses belajar melalui gerak dan olahraga. Artinya, beberapa gerakan permainan atau olahraga sebagai cara untuk belajar. Pendidikan jasmani di sekolah dasar diatur sedemikian rupa sehingga mengajarkan kepada siswa dasar-dasar cara memainkan sejumlah olahraga. Dalam salah satu pelajaran tentang kesehatan dan pendidikan jasmani terdapat materi tentang cara bergerak. Ada tiga jenis keterampilan gerak dasar yang diajarkan di sekolah dasar: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulasi.

Blended learning adalah cara terbaik untuk membuat interaksi antara orang-orang di lingkungan belajar yang sangat beragam menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik. dengan demikian, *Blended Learning* dimaksudkan sebagai cara belajar yang berbeda yang dapat membantu memecahkan masalah yang sering muncul. Karena itu, mengetahui seperti apa pembelajaran PJOK berbasis campuran, juga disebut *blended learning* dalam penerapannya.

Pembelajaran dapat diberi makna tersendiri yaitu menambah wawasan sebagai modal untuk belajar ke tahap berikutnya. Dalam proses pembelajaran di era sekarang atau milenial, guru bukan satu-satunya acuan atau contoh pembelajaran, tetapi siswa juga diharapkan berperan aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Astari (2017), sebagai contoh hasil belajar, pembelajaran atau instruksional sebagai konsep dua dimensi kegiatan belajar dan mengajar yang harus terencana dan dilaksanakan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membantu orang mencapai tujuan mereka atau menguasai sejumlah keterampilan.

Dalam Wikipedia bahasa Indonesia, dituturkan bahwa dalam lingkungan belajar, belajar terjadi ketika siswa berinteraksi dengan guru dan sumber belajar lainnya. Belajar juga sebagai bantuan yang diberikan guru kepada siswa supaya mereka bisa memperoleh pengetahuan dan keterampilan di masa yang akan datang.

Dewantara et al., (2020), di dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa pembelajaran kreatif adalah salah satunya menggunakan konten media yang melibatkan siswa. Siswa tidak menyadari bahwa menggunakan konten media yang membuat mereka terlibat akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar, yang akan berpengaruh besar pada seberapa baik mereka belajar.

Nazarenko, (2015) menyatakan bahwa *blended learning* merupakan format yang berkembang pesat dalam dunia pendidikan. Idenya terlihat menarik seperti pelestarian dalam bentuk pengalaman pedagogis dalam kurun waktu berabad-abad. *Blended Learning* secara garis besar meliputi dua kata yakni *Blended* dan *Learning*. Kata "*blend*" artinya "mencampur bersama untuk meningkatkan kualitas sehingga menjadi lebih baik", sedangkan kata "*learning*" berarti "belajar", yang merupakan istilah yang lebih umum. *Blended learning* ialah perpaduan teknologi multimedia, CD-ROM, kelas virtual, streaming video, pesan suara, telepon, e-mail, dan animasi teks online. *Blended Learning* adalah cara belajar yang menggabungkan belajar secara langsung dan belajar di komputer. *Blended Learning* memungkinkan peserta didik agar menjadi termotivasi lebih tergabung pada proses pembelajaran, maka dari itu siswa bisa meningkatkan komitmen dan ketekunannya.

Mengajar dilakukan oleh guru dalam perannya sebagai pendidik, dan belajar dilakukan oleh siswa (Inah, 2015). Pembelajaran bersumber dan budaya dengan tujuan menjadikan seseorang berbudaya dengan menyusun bagian-bagiannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sedangkan Prijanto & de Kock (2021) mengatakan, pengajaran dilakukan oleh guru dalam perannya sebagai pendidik, dan pembelajaran dilakukan oleh siswa.

Media pembelajaran dapat disebut dengan alat yang dapat membuat siswa tertarik sehingga mereka melakukan proses pembelajaran. Menurut (Hermawan, 2014) mengatakan bahwa media bisa diibaratkan sebagai alat bantu atau bagian dari bahan yang mengandung informasi atau materi yang dimaksudkan guna memudahkan tercapainya tujuan pembelajaran.



Ramdhani et al., (2018), mengatakan media yaitu suatu hal yang bisa dipergunakan dalam mengirimkan pesan dan bisa membuat orang berpikir, perhatian, merasa, dan ingin belajar, yang bisa membantu mereka belajar secara terencana dan terkendali. Siwi & Puspaningtyas (2020), mengatakan bahwa ada beberapa jenis media di lingkungan siswa yang bisa membantu mereka belajar.

Penelitian menurut Puspitasari (2019), dalam jurnalnya yang menjelaskan bahwa media pembelajaran berbasis komputer dapat membantu menyajikan materi sebagai sumber informasi tambahan, yang akan memudahkan siswa. Implementasi pembelajaran dengan beralih antara metode tatap muka dengan online sesuai kebutuhan. Dengan kata lain, ada cara belajar langsung dan online. Model pembelajaran hybrid dianggap sebagai cara terbaik untuk mempelajari PJOK sebab mampu menggabungkan bidang praktik dan penggunaan jaringan internet dengan cara yang sesuai tujuan pembelajaran (Hermawan, 2014). Guru menggunakan *Hybrid Learning* dari tengah semester hingga akhir semester agar tetap bisa belajar dan mengajar. *Google Classroom* dipergunakan dalam pembelajaran online. Ini dapat diakses dari laptop atau smartphone (Android atau iOS) dan mudah dipahami oleh guru dan siswa yang tidak mempunyai banyak akses internet di rumah.

Gerakan dapat dimasukkan ke dalam tiga kelompok utama: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga kelompok gerakan ini adalah bahan pembangun aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti olahraga dan permainan. Ada tiga jenis keterampilan motorik: (1) keterampilan lokomotor (berjalan, berlari, dan melompat); (2) keterampilan mengontrol objek (melempar, menangkap, dan menendang); serta (3) keterampilan keseimbangan dan stabilitas. Salah satunya adalah gerak dasar lokomotor, yaitu gerakan atau keterampilan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya untuk mengangkat tubuh ke atas.

Menurut Apriliani et al., (2020), berpendapat bahwa menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya disebut gerak lokomotor. Di sekolah dasar, berlari, berjalan, melompat, dan meloncat adalah beberapa cara

yang paling umum untuk bergerak. Namun pada penelitian ini penulis memilih lompat atletik sebagai salah satu materi gerak lokomotor.

Widiarti et al., (2021) menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar disebut juga dengan *Fundamental Motor Skills* atau keterampilan gerak dasar. Sedangkan keterampilan gerak merupakan salah satu jenis keterampilan lokomotor, dimana gerak meliputi keterampilan gerak dasar yang menuntut orang untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya.

Melompat merupakan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan mengangkat tubuh dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki. Muslihan (2019) mengatakan melompat dan meloncat yaitu serangkaian langkah yang mengangkat tubuh dari tanah. Langkah-langkah ini berlari, melangkah, melayang, dan mendarat. Lompat adalah cara dasar untuk bergerak yang perlu dipelajari saat seorang anak duduk di sekolah dasar, antara usia 6 dan 8 tahun. Lompat termasuk dalam cabang olahraga atletik, dan ada berbagai jenis lompat, seperti lompat jauh, lompat ganda, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat kangkang.

Penelitian sebelumnya Nur (2019), mengatakan lompat jauh yaitu jenis lompat yang tujuannya adalah mendapatkan hasil lompatan sejauh mungkin. Dalam lompat jauh dilakukan dengan awalan, tumpuan, posisi di udara, dan posisi saat mendarat. Saat melompat, mengangkat tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya yang lebih jauh atau lebih tinggi. Caranya dengan bertumpu pada satu kaki dan mendarat di kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Lompat jauh yaitu jenis lompat dimana pelompat mengangkat satu kaki ke atas dan ke depan untuk menjaga pusat gravitasi tubuh di udara selama mungkin (Roswati, 2017). Ini dilakukan dengan cepat dan dengan mendorong satu kaki untuk melangkah sejauh mungkin. Sunarto et al., (2017) menyatakan, lompat jauh merupakan jenis lompat yang dimulai dengan gerakan horizontal dan berubah menjadi gerakan vertikal dengan mendorong dengan kaki terkuat sehingga mendapatkan jarak sejauh mungkin.



Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengisi waktu luang, bersenang-senang, atau berolahraga ringan. Permainan sebagai langkah kreatif dari kegiatan rekreasi lainnya karena memiliki 22 nilai pembelajaran yang tertanam di dalamnya. Memainkan permainan dengan atau tanpa media. Pada sebuah permainan, mainan baik yang lama ataupun yang baru, alat peraga, binatang, dan benda-benda di lingkungan sering digunakan sebagai media (Shunhaji & Fadiyah, 2020).

Apabila anak bermain permainan atau diberikan permainan sebagai bagian dari pendidikan jasmani, maka anak akan senang bermain permainan tersebut (Hidayatullah & Kristiyanto, 2014). Jadi permainan merupakan suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam membuat pembelajaran menjadi menyenangkan sehingga siswa bisa belajar secara mudah dan merasa senang. Permainan tradisional sangat berkaitan dengan bagaimana anak belajar dan tumbuh secara intelektual, sosial, dan moral (Anggita, 2019). Pendapat lainnya mengatakan bahwa permainan adalah bagian penting dari pelajaran untuk anak-anak yang dimaksudkan untuk membuat mereka tertarik mempelajari suatu mata pelajaran dan meningkatkan keterampilan motorik mereka (Pebryawan, 2015).

Anak-anak di sekolah dasar dengan usia antara 7 hingga 12 tahun. Pada usia ini, mereka mulai mencari tahu siapa dirinya, menjadi lebih mandiri, dan belajar apa peran mereka di dalam keluarga, di sekolah, dan di masyarakat secara keseluruhan. Anak-anak di sekolah dasar suka bergaul dengan teman-temannya atau melakukan hal-hal yang mereka sukai.

Siswa di sekolah dasar berusia antara 6 hingga 12 tahun, yang merupakan fase perkembangan masa kanak-kanak. Antara usia tersebut, pemahaman anak-anak tentang dunia di sekitar mereka tumbuh dengan cepat. Pada usia ini, anak-anak mulai mengenal satu sama lain dan lingkungannya. Orang-orang menjadi lebih baik dalam kemampuan memusatkan apa yang terjadi di sekitar mereka. Ini jelas dari fakta bahwa anak-anak yang tertarik dengan apa yang mereka lakukan sangat berkonsentrasi pada apa yang mereka lakukan. Pertumbuhan sosialnya semakin baik,

seperti yang ditunjukkan oleh jumlah orang yang dia kenal dan seberapa baik dia mengenal teman sebayanya.

Ketika seseorang usia sekolah, itu saat yang tepat untuk mengajari mereka nilai-nilai. Dikarenakan pada usia ini, anak-anak mulai belajar terkait dunia luar untuk pertama kalinya. Anak-anak usia sekolah ini suka berkumpul dalam kelompok dan mengenal teman sebayanya. Mereka juga mengatakan bahwa mereka adalah peniru yang baik karena mereka suka meniru semua yang ada di sekitar mereka.

Berdasarkan karakteristik anak diatas maka blended learning menjadi model yang tepat dalam pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman nyata dalam pembelajaran tersebut. Okaz (2015) menyatakan selama berabad-abad, ceramah adalah pendekatan yang sangat umum dipergunakan dalam pendidikan tinggi. Tetapi kuliah atau pengajaran tradisional saat ini digambarkan sebagai mode pengajaran yang pasif karena membuat siswa enggan kritis merangkum informasi yang diperoleh. Berfokus pada interaksi tatap muka saja tidak dapat memberi ruang bagi pembelajaran kolaboratif, juga dapat memungkinkan instruktur dalam menerapkan keterampilan berfikir tingkat tinggi. Oleh karena itu dengan adanya pembelajaran berbasis blended learning sangat membantu siswa dalam belajar pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Berikut peneliti dapat menyimpulkan apa yang peneliti temukan tentang *blended learning*: 1) Menggunakan *hybrid learning* untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor lompat (Hermawan, 2014), 2) Ketika metode *hybrid learning* digunakan selama delapan minggu dalam pendidikan jasmani, tes kognitif terjadi peningkatan (Hermawan, 2014), 3) *Hybrid learning* adalah cara belajar yang menggunakan berbagai jenis media dan teknologi, seperti belajar online atau offline secara mandiri. Bahan ajar atau materi yang akan diajarkan secara daring perlu disiapkan berbentuk CD atau format digital lainnya. Metode online, di sisi lain, dipasang di situs web, seperti Edmodo, yang lebih mudah digunakan (Hermawan, 2014). Media yang digunakan dalam pembelajarannya dapat memberikan contoh yang benar seperti video



gerakan yang dipergunakan oleh peserta didik, sehingga peserta didik mempunyai ketertarikan untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru. Dengan adanya percampuran cara belajar maka peserta didik akan mendapatkan pengalaman berharga dan unik yang dapat meningkatkan minat belajar karena tersedianya tampilan baru dan unik baik dalam teori maupun praktik yang dirancang guru dengan musik, video maupun gambar sehingga dalam pembelajaran tidak membosankan sama sekali.

KESIMPULAN

Pembelajaran berbasis *blended learning* memberikan sejumlah keuntungan bagi pendidik dan siswa dengan cara membantu pendidik untuk berkembang lebih baik dalam proses pembelajaran sesuai dengan gaya belajar dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan cara untuk belajar bagaimana menjadi lebih bugar secara jasmani dan menjalani gaya hidup sehat, sikap sportif, ketampilan motoric, dan kecerdasan emosi. Pendidikan di Indonesia mempunyai beberapa faktor masalah diantaranya biaya, jarak, waktu dan masih banyak lainnya. *Blended learning* adalah cara terbaik untuk membuat interaksi antara orang-orang di lingkungan belajar yang sangat beragam menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik. Pembelajaran *Blended Learning* bisa mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran yang berbasis komputer. *Blended Learning* memungkinkan peserta didik agar menjadi termotivasi lebih tergabung dalam proses pembelajaran, maka dari itu peserta didik bisa meningkatkan komitmen dan ketekunannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan pada penelitian ini dan kepada rekan magister yang juga turut berpartisipasi dalam memberikan semangat yang sangat luar biasa

DAFTAR PUSTAKA

Abady, A. N. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara

- Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.160>
- Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Apriliani, A. M., Yasbiati, Y., & Elan, E. (2020). Meningkatkan keterampilan gerak lokomotor anak usia 5-6 tahun di kelas b hijau melalui permainan engklek rintangan di tk negeri pembina kota tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 3(2), 178–190.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Astari, T. (2017). PENGEMBANGAN LEMBAR KERJA SISWA (LKS) BERBASIS PENDEKATAN REALISTIK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SD KELAS IV. *Jurnal Pelangi*, 9(2), 150–160.
- Dewantara, A. H., B, A., & Harnida. (2020). Kreativitas Guru Dalam Memanfaatkan Media Berbasis It Ditinjau Dari Gaya Belajar Siswa. *Journal of Primary Education*, 1(1), 15–28. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/algurfah/index>
- Hermawan, A. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran Menurut Al-Ghazali. *Jurnal Qathrunâ*, 1(1), 84–98.
- Hidayatullah, M. F., & Kristiyanto, A. (2014). Model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani (Penelitian Pengembangan pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1).
- Inah, E. N. (2015). Peran komunikasi dalam interaksi guru dan siswa. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 150–167.
- Muslihan, M. (2019). Pengembangan



- Permainan Outbound Untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Sayang Anak Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 1(1).
- Mustafa, P. S. (2021). Implementation of behaviorism theory-based training learning model in physical education in class VII junior high school football game materials. *Competitor*, 13(1), 39–60.
- Mustofa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
<https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nazarenko, A. L. (2015). Blended learning vs traditional learning: What works?(a case study research). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 200, 77–82.
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8.
<https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Okaz, A. A. (2015). Integrating blended learning in higher education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 600–603.
- Pebryawan, K. (2015). Engklek sebagai sarana pembelajaran yang asik di tengah permainan modern. *Magistra*, 27(92).
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 60–65.
<https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3979>
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*.
<http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5>
DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf
- Prijanto, J. H., & de Kock, F. (2021). Peran Guru Dalam Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dengan Menerapkan Metode Tanya Jawab Pada Pembelajaran Online. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(3), 238–251.
<https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/4318/1894>
- Puspitasari, A. D. (2019). Penerapan media pembelajaran fisika menggunakan modul cetak dan modul elektronik pada siswa SMA. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 7(1), 17–25.
- Ramadhan, G., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan. *S P O R T I V E*, 2(1), 61.
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. UGM PRESS.
- Roswati, I. (2017). Meningkatkan Hasil Lompatan Melalui Permainan Melompati Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Tegalkalong Kabupaten Sumedang. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 39–45.
- Sanjaya, W., Darmawan, D., & Supriadi, D. (2016). Pengembangan Perangkat Kurikulum Dan Rancangan Pembelajaran. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 126.
<https://doi.org/10.17509/pedagogia.v12i2.3325>
- Saputra, I. (2015). Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 35–41.
- Shunhaji, A., & Fadiyah, N. (2020). Efektivitas Alat Peraga Edukatif (APE) Balok Dalam Mengembangkan Kognitif Anak Usia Dini. *Alim: Journal of Islamic Education*, 2(2).
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- Siwi, F., & Puspaningtyas, N. D. (2020). Penerapan Media Pembelajaran Kognitif Dalam Materi Persamaan Garis Lurus Menggunakan Video Di Era 4.0.



- Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v1i1.251>
- Sunarto, S., Wening, N., & Subkhan, M. (2017). *PENINGKATAN NILAI HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN MEDIA MODIFIKASI PETI LOMPAT SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KEMUDO UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017*. (Doctoral dissertation, STIE Widya Wiwaha).
- Widiarti, W., Yetti, E., & Siregar, N. (2021). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1005>
- Wuest, D. A., & Fisette, J. L. (2012). *Foundations of physical education, exercise science, and sport, (17th ed.,)*. McGraw-Hill.