



## **Gaya mengajar *practice style* terhadap hasil belajar senam lantai**

### ***The influence of practice style teaching style on floor gymnastics learning outcomes***

Siti Hajar Nurhasanah<sup>1</sup>, Sunarno Basuki<sup>2,3</sup>, Herita Warni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indoensia

Email: 2320129320008@mhs.ulm.ac.id<sup>1</sup>, sunarnobasuki@ulm.ac.id<sup>2</sup>,  
hwarni@ulm.ac.id<sup>3</sup>

---

#### **ABSTRAK**

Gaya mengajar *practice style* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendekatan pembelajaran yang menitikberatkan pada praktik langsung, di mana siswa secara aktif terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program mereka sendiri. Penerapan gaya mengajar *practice style* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap hasil belajar senam lantai. Siswa yang diajar dengan metode ini cenderung lebih termotivasi, aktif, dan bertanggung jawab dalam mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, *practice style* juga berhasil meningkatkan keterampilan motorik siswa, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat. Siswa yang diajar dengan metode ini cenderung memiliki penguasaan gerakan yang lebih baik, peningkatan kekuatan otot, dan fleksibilitas yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa *practice style* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai dan mendorong siswa untuk lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik. Gaya mengajar *practice style* dalam pembelajaran senam lantai untuk mencapai hasil belajar yang optimal dan membentuk karakter siswa yang aktif dan sehat.

**Kata kunci:** *practice style*; hasil belajar; senam lantai

*The practice style teaching style in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning is a learning approach that focuses on direct practice, where students are actively involved in planning, implementing and evaluating their own programs. The application of the practice style teaching style has a significant positive impact on floor exercise learning outcomes. Students who are taught using this method tend to be more motivated, active and responsible in achieving learning goals. Apart from that, practice style is also successful in improving students' motor skills, such as strength, flexibility and coordination, as well as fostering healthy living habits. Students taught using this method tend to have better mastery of movements, increased muscle strength, and better flexibility. These findings indicate that practice style can be an effective alternative to improve the quality of floor exercise learning and encourage students to be more actively involved in physical activity. Practice style teaching style in floor exercise learning to achieve optimal learning outcomes and form active and healthy student characters.*

**Key words:** *practice style*; learning outcomes; gymnastics

---

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 Nopember 2024  
Disetujui : 12 Desember 2024  
Tersedia secara online Desember 2024  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20890>

##### **Alamat Korespondensi:**

Siti Hajar Nurhasanah  
Magister Pendidikan Jasmani, Program  
Pascasarjana, Universitas Lambung  
Mangkurat, Indonesia.  
Email: 2320129320008@mhs.ulm.ac.id

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan merupakan unsur penting dalam program pendidikan nasional, yang memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kebugaran jasmani, berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosi, dan kesadaran lingkungan serta aktivitas fisik terorganisir, olahraga khusus, dan inisiatif kesehatan, kita dapat mencapai tujuan pendidikan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



nasional secara efektif (Efendi et al., 2023). Tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, perilaku moral, pola hidup sehat, dan kesadaran terhadap lingkungan. Pendidikan juga bertujuan untuk menumbuhkan karakter yang baik pada diri peserta didik, dengan harapan dapat melahirkan generasi yang cerdas dan bermoral (Ulandari & Rapita, 2023). Dalam Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK), menjadikan pembelajaran menyenangkan merupakan hal yang penting. Pendidik hendaknya memilih gaya mengajar yang meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi dan membantu mereka fokus pada penjelasan guru (Rohman et al., 2022). Pendekatan ini akan memungkinkan setiap siswa untuk terlibat dalam pembelajaran yang efektif. Tantangan umum dalam kegiatan PJOK (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan) adalah belum efektifnya sistem pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Namun tujuan tersebut masih banyak yang belum tercapai karena kurangnya kompetensi guru pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang tepat. Akibatnya, proses pembelajaran seringkali berlangsung dalam lingkungan yang tidak kondusif dan tidak menarik.

Pendekatan pembelajaran guru seringkali tidak mengutamakan kebutuhan siswa (Muthmainnah & Marsigit, 2018). Sebaliknya, kurikulum merdeka menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa, disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu dan mendorong diferensiasi (Barlian et al., 2023). Banyak guru yang masih mengandalkan metode tradisional yang berpusat pada guru, sehingga dapat membatasi kemandirian siswa (Pusat Standar dan Kebijakan Pendidikan, 2023). Siswa sering merasa bahwa mereka tidak dapat belajar secara mandiri karena mereka yakin bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang diperlukan. Selain itu, kurikulum tidak memberikan pedoman atau petunjuk yang jelas bagi guru tentang cara meningkatkan perkembangan siswa dalam Pendidikan Jasmani. Permasalahan tersebut menyoroti perlunya peningkatan hasil belajar psikomotorik khususnya pada kegiatan senam lantai. Salah satu solusi potensial adalah dengan menerapkan pendekatan pengajaran gaya praktik di kelas PJOK (Pendidikan Jasmani). Gaya mengajar ini menekankan pada latihan dan menawarkan siswa kesempatan untuk belajar secara mandiri. Pendekatan pengajaran berbasis praktik berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk menguasai teknik-teknik penting. Melalui latihan yang berulang-ulang, siswa dapat mengembangkan gerakannya dengan penguasaan dan kepercayaan diri yang lebih besar. Dengan menerapkan pendekatan berorientasi praktik dalam pembelajaran senam lantai, bertujuan untuk meremajakan proses pembelajaran, memungkinkan siswa untuk terlibat dengan materi dengan cara yang lebih bermakna, efektif, dan menyenangkan (Helmi et

al., 2018). Dalam pendidikan jasmani, senam dipilih dan dipraktikkan secara sadar dalam kaitannya dengan aktivitas fisik (Pambudi et al., 2023). Latihan senam lantai melibatkan melakukan gerakan di atas matras. Salah satu gerakan spesifiknya adalah lompat kangkang yang memanfaatkan jump box. Pada lompatan ini, tubuh membuka kedua kaki dengan posisi mengangkang sambil melewati kotak lompat. Pelaksanaan lompat *straddle* dapat dibagi menjadi beberapa tahapan: start, tolak, melonjak (kiting), dan mendarat. Lompatan *straddle* mirip dengan lompat jongkok; Namun, perbedaan utamanya terletak pada kenyataan bahwa pinggul diluruskan, dan kaki direntangkan ke samping saat berada di kotak lompat. Untuk melakukan lompatan, seseorang berlari menuju kuda pelompat atau punggung temannya, kemudian mengangkat dari tanah, menggunakan tangan untuk menopang dan menekan punggung kuda pelompat atau teman sambil melakukan gerakan kaki mengangkang (Nuryanto & Resita, 2019).

Penilaian psikomotorik (unjuk kerja) berfungsi sebagai alternatif yang efektif untuk mengevaluasi kemampuan praktis dalam pendidikan jasmani. Salah satu metode dalam melakukan penilaian psikomotorik adalah melalui observasi (Heri et al., 2017). Pendekatan ini memungkinkan adanya pengalaman belajar yang memenuhi kebutuhan setiap siswa, selaras dengan karakteristik Kurikulum Merdeka dan pembelajaran yang berdiferensiasi (Cholilah et al., 2023). Namun pengembangan pendidikan jasmani seringkali tidak dilaksanakan secara efektif dan cenderung melenceng dari sasaran dan sasaran yang telah ditetapkan. Salah satu faktor penting yang menyebabkan permasalahan ini adalah kurangnya sarana, prasarana, dan tenaga pengajar yang berkualitas di sekolah. Untuk meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani, penting bagi guru untuk memahami konsep dasar dan prinsip ilmiah pengajaran. Selain itu, mereka harus mempertimbangkan faktor lingkungan yang mempengaruhi proses belajar mengajar.

Oleh karena itu, kajian ini akan membahas bagaimana pengaruh gaya mengajar *Practice Style* terhadap hasil belajar senam lantai siswa berdasarkan literatur yang relevan pada aspek penguasaan keterampilan motorik yang kompleks dan hasil belajar secara keseluruhan.

## **KAJIAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh gaya mengajar *practice style* terhadap hasil belajar senam lantai. *Practice style* atau gaya latihan merupakan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran, di mana peserta didik secara aktif terlibat dalam kegiatan latihan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam konteks senam lantai, gaya latihan yang diterapkan dapat mempengaruhi tingkat penguasaan keterampilan, motivasi, dan hasil belajar secara keseluruhan. Gaya latihan yang tepat dapat membantu siswa

mengembangkan keterampilan motorik yang kompleks dan spesifik dalam senam lantai. gaya mengajar *practice style* yang bervariasi dan berorientasi pada tugas dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam berbagai bidang, termasuk senam lantai.

### **Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

Tercapainya tujuan pendidikan bergantung pada proses belajar yang dialami siswa. Mengajar adalah suatu kondisi yang sengaja diciptakan (Latif, 2019). Menilai hasil pembelajaran sangat penting untuk menentukan apakah siswa telah mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan secara efektif. Hasil belajar mengacu pada perubahan perilaku yang dialami siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran (Purnawan, 2023). Besar kecilnya perubahan ini tergantung pada apa yang telah diserap oleh pembelajar. Misalnya, ketika siswa diperkenalkan pada suatu konsep tertentu, perubahan perilaku yang harus mereka tunjukkan setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran dirinci dalam tujuan pembelajaran. Hasil pembelajaran mengevaluasi kuantitas dan kualitas pembelajaran. Tujuan pengajaran membantu menentukan tujuan pembelajaran bagi siswa, dan penilaian hasil pembelajaran harus selaras dengan tujuan pengajaran tersebut (Phafiandita et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar mengacu pada prestasi siswa setelah proses pembelajaran, yang ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan guru meliputi aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif setiap selesai pembelajaran. Hasil belajar kognitif berkaitan dengan aspek intelektual seperti pengenalan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Hasil belajar afektif berhubungan dengan sikap, nilai, minat, perhatian, dan lain-lain. Hasil belajar psikomotor berhubungan dengan kemampuan praktis. Tujuan utama tes hasil belajar adalah untuk menilai keberhasilan siswa setelah mengikuti pembelajaran (Anwar et al., 2019).

### **Senam Lantai**

Senam lantai merupakan komponen pokok Pendidikan Jasmani di sekolah yang terdiri atas latihan yang dilakukan di atas matras (A'la, 2023). Disiplin ini mengintegrasikan berbagai keterampilan motorik, antara lain kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, ketangkasan, dan presisi (Syarif, 2019). Biasanya matras digunakan sebagai permukaan latihan ini untuk meminimalkan resiko cedera karena gerakan dilakukan bersentuhan langsung dengan lantai. Senam sangat penting dalam kurikulum pendidikan jasmani dan dipandang sebagai bidang penting yang memerlukan fokus lebih besar (Widya et al., 2022). Pelajaran senam memiliki nilai penting di semua jenjang pendidikan, mulai dari SD hingga SMA, dengan penekanan pada penguasaan keterampilan tersebut sejak usia muda. Untuk siswa kelas IV, pembelajaran senam tersedia dalam

berbagai macam, antara lain posisi lilin, guling depan, guling belakang, jungkir balik, lompat langit, lompat macan, handstand, lompat jongkok, dan lompat kangkang. Straddle jumping secara khusus merupakan komponen penting dari kurikulum pendidikan jasmani. Penting bagi siswa untuk menguasai keterampilan ini. Keberhasilan pembelajaran senam lantai, khususnya lompat kangkang, sangat bergantung pada kepercayaan diri, kenyamanan, dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Lingkungan belajar yang menumbuhkan kenyamanan dan partisipasi aktif membantu mencapai tujuan pendidikan dan hasil belajar yang positif.

### *Gaya Mengajar Practice Style*

Gaya mengajar mencakup kepribadian guru secara keseluruhan, termasuk perannya, pola perilaku, metode kinerja, dan sikap terhadap diri sendiri dan orang lain (Wijaya et al., 2021). Hal ini erat kaitannya dengan bagaimana guru merancang dan mengambil keputusan mengenai kegiatan belajar siswa selama proses pendidikan. Teknik dan gaya mengajar sangat penting untuk membantu siswa memahami dan menyerap informasi dari pendidik. Meskipun setiap guru memiliki gaya mengajar yang berbeda, namun tujuan akhirnya tetap konsisten. Gaya mengajar praktik ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan keputusan dari guru ke siswa sepanjang proses pembelajaran, sehingga mengedepankan kemandirian (Hasmarita & Kurnia, 2020). Gaya ini melibatkan pengalihan sebagian wewenang pengambilan keputusan dari guru kepada siswa selama pertemuan kelas (Tisen et al., 2018).

Gaya mengajar praktik menciptakan kondisi belajar dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bekerja secara individu, melakukan aktivitas dan mengurangi dominasi guru dalam proses pembelajaran (Handoyo et al., 2021). Dengan gaya mengajar seperti ini, guru praktis memahami karakter siswanya. Gaya mengajar praktis mempunyai kelebihan dari segi pengetahuan karena siswa memperoleh lebih banyak pengetahuan melalui latihan materi gerak yang berulang-ulang (Muhammad et al., 2022). Gaya mengajar praktik meliputi latihan-latihan yang memperkuat materi yang dipelajari siswa (Yunus et al., 2021).

Dengan memanfaatkan pendekatan pengajaran ini, siswa dapat memperoleh pemahaman yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan instruksi gurunya. Penyajian materi pembelajaran kegiatan senam lantai khususnya straddle jumping sebagai salah satu komponen latihan gerak dasar, melalui latihan dan interaksi antara guru dan siswa akan memudahkan peningkatan kemampuan dan keterampilan siswa. Metode ini mendorong perubahan perilaku positif dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

## **Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan**

PJOK merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk membantu individu mengembangkan keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang berkontribusi terhadap pertumbuhan siswa dan kesejahteraan secara keseluruhan (Mustafa, 2020). Pendidikan jasmani memaksimalkan potensi siswa dan meningkatkan kedewasaan mereka melalui aktivitas fisik tertentu yang mempunyai tujuan jelas dan menggunakan metode tertentu untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan utamanya adalah memanfaatkan aktivitas fisik dan pergerakan manusia untuk tujuan pembangunan (Rithaudin & Sari, 2019). Guru PJOK harus fokus pada penciptaan konten pembelajaran yang bermakna dan relasional yang melibatkan siswa secara aktif (Mustafa, 2020). Kurikulum pendidikan jasmani (PJOK) harus sesuai usia, mengikuti standar dan pedoman yang telah ditetapkan selama proses pemilihan konten. Hal ini harus memprioritaskan pengembangan keterampilan fisik anak dan meningkatkan pemahaman mereka tentang gerakan dalam berbagai cara (Mustafa, 2020). Komponen utama PJOK meliputi pengembangan keterampilan, pendidikan jasmani, permainan, keterampilan motorik, dan pembinaan sikap positif terkait rasa percaya diri dan motivasi belajar.

## **PENUTUP**

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya mengajar *practice style* memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai. Dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dan kolaboratif, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan menantang. Namun, perlu diingat bahwa keberhasilan penerapan *practice style* sangat bergantung pada kualitas perencanaan pembelajaran dan dukungan dari lingkungan sekolah. Penelitian lebih lanjut dapat mengkaji pengaruh *practice style* terhadap perkembangan kognitif dan afektif siswa. Hal ini tidak hanya meningkatkan penguasaan keterampilan motorik siswa, tetapi juga memupuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, *practice style* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK yang lebih luas

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin atas bimbingan dan masukan yang diberikan untuk menyelesaikan artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

A'la, M. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Senam Materi Loncat dengan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas Atas di SD Islamadina Kecamatan

Tembalang Kota Semarang Tahun Ajaran 2022/2023. *Magistra Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 14(1):81.  
<https://doi.org/10.31942/mgs.v14i1.8615>

- Anwar, M. M., Nurdiansyah, Abdillah, S. (2019). Analisis Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang Melalui Permainan dan Media Audiovisual pada Peserta Didik Mata Pelajaran Penjaskes Materi Kelas 7 di SMPN 17 Banjarmasin Tahun 2018/2019. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 84-88.  
<https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.490>
- Barlian, U. C., Yuni, A. S., Ramadhanty, R. R., & Suhaeni, Y. (2023). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam kurikulum Merdeka pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(8), 815-822. <https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.742>
- Cholilah, M., Tatuwo, A. G. P., Komariah, Rosdiana, S. P., & Fatirul, A. N. (2023). Pengembangan Kurikulum Merdeka dalam Satuan Pendidikan Serta Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Abad 21. *Sanskara Pendidikan dan Pengajaran*, 1(02), 56-67.  
<https://doi.org/10.58812/spp.v1i02.110>
- Efendi, E. & Zulkifli, Z. (2023). Meningkatkan Hasil Passing Bawah Bola Voli Melalui Gaya Mengajar Inklusi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 1403-1411. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4911>
- Handoyo, H., Rusmiati, P., & Chan, A. P. S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lay-Up Shoot Bola Basket melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan (Practice Style). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, 22-29.  
<https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/567>
- Hasmarita, S., & Kurnia, D. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Forehand Drive Tennis Meja. *JPOE: Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 185-196.  
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.58>
- Heri, L., Rusilowati, A., & Joko Raharjo, T. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation Sejarah Artikel*, 6(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jere>
- Helmi, B., Winata, D. C., Hasibuan, M. N., & Hardinoto, N. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Meroda dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Gaya Mengajar Komando pada Siswa Kelas XI SMA GKPS 1 Pematang

Raya Kabupaten Simalungun. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1), 29-32. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i1.468>

- Latif, M. (2019). *Analisis Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Melalui Permainan Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 1 Martapura*. Skripsi. Universitas Lambung Mangkurat.
- Muhammad, A. Mandagi, H. S., & Legi, B. (2022). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Pada Peningkatan Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), 59-67. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.2211>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), 437. [https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v4i3.248](https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248)
- Muthmainnah, S. N., & Marsigit, M. (2018). Gaya Mengajar Guru Pemula dan Guru Profesional dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 202-216. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v3i2.896>
- Nuryanto, A., & Resita, C. (2019). Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Loncat Kangkang pada Siswa Kelas X MA Negeri 2 Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.35706/speed.v2i1.2219>
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 204-213. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2977>
- Pusat Standar dan Kebijakan Pendidikan. (2023). *Kebijakan Transformasi Pendidikan Melalui Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Phafiandita, A. N., Permadani, A., Pradani, A. S., & Wahyudi, M. I. (2022). Urgensi Evaluasi Pembelajaran di Kelas. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 3(2), 111-121. <https://doi.org/10.47387/jira.v3i2.262>
- Purnawan, A. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis Pembelajaran Aspek Kognitif Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK. *Jurnal*

*Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33–38.  
<https://doi.org/10.21831/jpji.v15i1.25490>

Rohman, A. F., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi pada Siswa Kelas V MI Darul Huda Tahun Ajaran 2022. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi*, 4(02), 287–295.  
<https://doi.org/10.53863/kst.v4i02.613>

Syarif, M. (2019). *Analisis Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Peserta Didik Kelas IV SDN 5 Loktabat Utara Banjarbaru*. Skirpsi. Universitas Lambung Mangkurat.

Tisen, Mulyana, & Mustafa. (2018). Efektivitas Gaya Mengajar Latihan dan Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli pada Siswa di SMP Negeri 97 Jakarta. *JPJA: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 1(1). 23–29. <https://doi.org/10.21009/jpja.v1i1.7224>

Ulandari, S., & Rapita, D. D. (2023). Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila sebagai Upaya menguatkan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(2), 116–132.  
<https://doi.org/10.21067/jmk.v8i2.8309>

Widya, S., Hendry, F., Yudho, P., Fauziah, S., Yuliandra, R., Nasution, N. S., & Aryanti, N. E. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Student Team Achievement Division dan Self Directed Learning Terhadap Capaian Belajar Materi Roll Depan. *JURNAL SATYA W IDYA*, 38(2), 125–134.  
<https://doi.org/10.24246/j.sw.2022.v38.i2.p125-134>

Wijaya, A. M., Arifin, I. F., & Badri, I. (2021). Media Pembelajaran Digital Sebagai Sarana Belajar Mandiri di Masa Pandemi dalam Mata Pelajar Sejarah. *Sandhyakala: Jurnal Pendidikan Sejarah, Sosial dan Budaya*, 2(2). 1–10. <https://doi.org/10.31537/sandhyakala.v2i2.562>

Yunus. A. A., Lengkong, J., & Lolowang, D. (2021). *Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli. Physical*, 2(1), 23–31.  
<https://www.neliti.com/publications/346694/pengaruh-gaya-mengajar-latihan-terhadap-penguasaan-gerak-dasar-passing-bawah-pad#cite>