

PENGARUH METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK TERHADAP HASIL BELAJAR JALAN CEPAT SISWA SMP NEGERI 2 KOTO BARU

Septi Yani¹, Alchonity Harika Fitri², Muhammad Sukron³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dharmas Indonesia

¹septy1sampai4@gmail.com, septiyanicrp@gmail.com

ABSTRACT

The quality of athletics learning, particularly race walking, is strongly influenced by the instructional methods implemented by teachers. Conventional teacher-centered approaches often reduce students' participation, motivation, and mastery of basic movement skills. This study aimed to examine the effect of the play method on race walking learning outcomes among eighth-grade students at SMP Negeri 2 Koto Baru. A quantitative approach was employed using a Pre-Experimental One-Group Pretest–Posttest Design. The participants consisted of 30 eighth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected using a race walking performance assessment and student activity observation sheets. Data analysis included normality testing, homogeneity testing, and paired-samples t-test. The findings revealed that students' mean learning outcome score increased from 57.50 on the pretest to 90.33 on the posttest. The paired-samples t-test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the play method significantly improved students' race walking learning outcomes. The play-based learning approach also enhanced students' engagement, motivation, confidence, and mastery of basic race walking techniques. The novelty of this study lies in integrating structured play activities into athletics instruction for junior high school students, demonstrating that enjoyable and student-centered learning effectively improves psychomotor achievement. These findings suggest that the play method can serve as an alternative instructional strategy for improving athletics learning quality in physical education.

Keywords: play method, athletics learning, race walking, learning outcomes, physical education

ABSTRAK

Pembelajaran atletik, khususnya materi jalan cepat, memerlukan strategi pembelajaran yang mampu mengembangkan keterampilan gerak sekaligus meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Namun, proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Koto Baru masih didominasi metode konvensional sehingga partisipasi siswa, penguasaan teknik dasar, dan hasil belajar belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode bermain dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experimental One-Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes hasil belajar jalan cepat dan lembar observasi aktivitas siswa, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa meningkat dari 57,50 pada pretest menjadi 90,33 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan aktivitas bermain yang dirancang secara sistematis dalam pembelajaran jalan cepat sehingga mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar, motivasi, keaktifan, serta hasil belajar siswa secara bersamaan. Temuan ini memberikan implikasi bahwa metode bermain dapat dijadikan alternatif pembelajaran atletik yang efektif pada jenjang sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: metode bermain, pembelajaran atletik, hasil belajar, jalan cepat, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga diarahkan untuk membentuk kemampuan berpikir, keterampilan motorik, sikap sportif, tanggung jawab, disiplin, serta kemampuan bekerja sama. Dalam implementasi Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK menempatkan peserta didik sebagai subjek pembelajaran yang aktif melalui berbagai pengalaman belajar yang kontekstual dan bermakna. Oleh karena itu, guru dituntut mampu memilih strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik

perkembangan peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di jenjang Sekolah Menengah Pertama adalah atletik, khususnya nomor jalan cepat. Jalan cepat merupakan cabang atletik yang menuntut koordinasi gerak yang baik, meliputi teknik start, posisi tubuh, ayunan lengan, langkah kaki, hingga teknik memasuki garis finis. Penguasaan teknik dasar tersebut tidak hanya memengaruhi kualitas gerakan siswa, tetapi juga menentukan keberhasilan pencapaian hasil belajar pada ranah psikomotor. Pembelajaran jalan cepat yang dilaksanakan secara tepat berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi gerak, kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, serta

pembentukan karakter disiplin dan sportivitas.

Meskipun demikian, pembelajaran jalan cepat di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Guru cenderung menggunakan metode pembelajaran konvensional berupa demonstrasi dan pemberian instruksi secara langsung sehingga aktivitas belajar masih berpusat pada guru. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan siswa untuk mengeksplorasi gerakan menjadi terbatas. Akibatnya, motivasi belajar menurun, partisipasi siswa rendah, dan penguasaan teknik dasar jalan cepat belum berkembang secara optimal. Permasalahan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum sepenuhnya memenuhi prinsip pembelajaran aktif yang ditekankan dalam Kurikulum Merdeka.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Koto Baru menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar jalan cepat, terutama pada teknik start, pola langkah, ayunan lengan, posisi badan, dan teknik memasuki garis finis.

Selain itu, selama proses pembelajaran masih ditemukan siswa yang pasif, kurang percaya diri, serta lebih banyak menunggu giliran praktik dibandingkan melakukan aktivitas gerak secara langsung. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa dan belum optimalnya pencapaian kompetensi pembelajaran atletik.

Salah satu pendekatan yang dinilai mampu mengatasi permasalahan tersebut adalah metode bermain. Metode bermain merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Dalam perspektif teori konstruktivisme, aktivitas bermain memungkinkan peserta didik membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung, meningkatkan interaksi sosial, serta mengembangkan kemampuan motorik secara alami. Karakteristik metode bermain juga sesuai dengan perkembangan peserta didik usia SMP yang cenderung menyukai aktivitas yang menantang, kompetitif,

dan melibatkan kerja sama antarteman.

Berbagai penelitian sebelumnya melaporkan bahwa metode bermain mampu meningkatkan motivasi belajar, aktivitas pembelajaran, dan keterampilan gerak dalam mata pelajaran PJOK. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada peningkatan motivasi belajar atau keterampilan gerak secara umum, sedangkan kajian mengenai efektivitas metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat pada materi atletik di tingkat SMP, khususnya dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya belum mengintegrasikan aktivitas bermain yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar jalan cepat sekaligus hasil belajar siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menunjukkan perlunya kajian empiris mengenai efektivitas metode bermain dalam pembelajaran jalan cepat pada jenjang sekolah menengah pertama.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan aktivitas bermain yang disusun secara terstruktur sesuai karakteristik materi jalan cepat sehingga tidak hanya meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar dan hasil belajar secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode bermain dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis aktivitas bermain serta menjadi alternatif strategi pembelajaran yang dapat diterapkan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atletik di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif** dengan metode **pre-eksperimen** (*Pre-Experimental Design*) melalui desain **One-Group Pretest–Posttest Design**. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh penerapan

metode bermain dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar jalan cepat siswa dengan membandingkan hasil belajar sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di **SMP Negeri 2 Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya**, pada semester genap tahun ajaran **2025/2026**. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Sampel penelitian berjumlah **30 siswa** yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**, dengan pertimbangan bahwa kelas tersebut memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian dan telah memperoleh materi pembelajaran atletik nomor jalan cepat.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah **metode bermain**, sedangkan variabel terikat adalah **hasil belajar jalan cepat** siswa. Metode bermain diterapkan melalui aktivitas pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan yang tetap mengakomodasi penguasaan teknik dasar jalan cepat, meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis

finis. Pembelajaran dilaksanakan secara bertahap dengan menekankan keterlibatan aktif siswa, kerja sama, serta suasana belajar yang menyenangkan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu **tes hasil belajar jalan cepat** dan **lembar observasi aktivitas siswa**. Tes hasil belajar digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar jalan cepat berdasarkan rubrik penilaian yang telah disusun, sedangkan lembar observasi digunakan untuk memperoleh informasi mengenai keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan simpangan baku hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis berupa **uji normalitas** menggunakan uji Shapiro–Wilk dan **uji homogenitas**

menggunakan uji Levene untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **paired sample t-test** dengan bantuan perangkat lunak **IBM SPSS Statistics** pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode bermain dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Pengukuran hasil belajar dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Perlakuan diberikan melalui pembelajaran jalan cepat yang mengintegrasikan berbagai aktivitas bermain sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar setelah penerapan metode bermain. Nilai rata-rata pretest sebesar **57,50** meningkat menjadi **90,33** pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan kemampuan dalam menguasai teknik dasar jalan cepat setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode bermain.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Hasil Belajar Jalan Cepat

Pengukuran Rata-rata

Pretest	57,50
Posttest	90,33

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa rata-rata hasil belajar mengalami peningkatan sebesar **32,83 poin** setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode bermain mampu meningkatkan penguasaan keterampilan dasar jalan cepat secara signifikan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil

pengujian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal serta memenuhi asumsi homogenitas sehingga layak dianalisis menggunakan uji parametrik (*paired sample t-test*).

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Prasyarat Analisis

Jenis Uji	Hasil	Keterangan
Uji Normalitas	p > 0,05	Data berdistribusi normal
Uji Homogenitas	p > 0,05	Varians homogen

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah penerapan metode bermain.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Pretest– Posttest	0,000	H ₀ ditolak, H ₁ diterima

Nilai signifikansi sebesar **0,000 (p < 0,05)** menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti metode bermain berpengaruh positif dan signifikan

terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain mampu meningkatkan hasil belajar jalan cepat siswa secara signifikan. Peningkatan rata-rata nilai dari **57,50** menjadi **90,33** mengindikasikan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang sebelumnya didominasi metode konvensional. Temuan ini memperlihatkan bahwa suasana belajar yang menyenangkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sehingga mereka lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik dasar jalan cepat.

Selama proses pembelajaran, siswa menunjukkan perubahan perilaku belajar yang positif. Aktivitas bermain mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak, berani mencoba, serta melakukan pengulangan gerak secara alami tanpa merasa terbebani. Kondisi tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki

kesalahan teknik melalui pengalaman langsung dan umpan balik yang diberikan guru selama pembelajaran berlangsung. Dengan meningkatnya frekuensi latihan dan keterlibatan siswa, penguasaan teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis juga mengalami peningkatan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung konsep pembelajaran konstruktivistik yang menempatkan peserta didik sebagai pusat proses belajar. Melalui aktivitas bermain, siswa membangun pengetahuan dan keterampilan berdasarkan pengalaman nyata sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selain itu, metode bermain sejalan dengan karakteristik perkembangan peserta didik usia SMP yang lebih menyukai aktivitas fisik yang bersifat kolaboratif, kompetitif, dan menantang. Oleh karena itu, penggunaan permainan sebagai media pembelajaran mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa metode

bermain dapat meningkatkan hasil belajar PJOK, keterampilan gerak dasar, motivasi belajar, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Namun demikian, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda karena secara khusus mengkaji materi jalan cepat dalam pembelajaran atletik dengan menggunakan aktivitas bermain yang disusun secara sistematis sesuai indikator teknik dasar jalan cepat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membuktikan peningkatan hasil belajar, tetapi juga menunjukkan bahwa metode bermain efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atletik pada jenjang sekolah menengah pertama.

Keberhasilan penerapan metode bermain tidak terlepas dari karakteristik aktivitas yang diterapkan selama proses pembelajaran. Permainan dirancang agar setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk bergerak, berinteraksi, dan berlatih secara berulang. Guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar, melainkan berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan, memberikan motivasi, dan mengevaluasi perkembangan

keterampilan siswa. Perubahan peran guru tersebut menciptakan suasana pembelajaran yang lebih komunikatif dan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan setiap gerakan.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa metode bermain dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam materi atletik, khususnya jalan cepat. Guru PJOK dapat mengembangkan berbagai bentuk permainan yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik, aktif, dan berpusat pada peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar pada ranah psikomotor, tetapi juga berpotensi mengembangkan kemampuan afektif seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penerapan metode bermain yang dirancang secara terstruktur untuk mendukung penguasaan teknik dasar jalan cepat pada siswa SMP. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang

umumnya menitikberatkan pada peningkatan motivasi atau aktivitas belajar, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi permainan ke dalam pembelajaran atletik mampu meningkatkan hasil belajar secara komprehensif melalui peningkatan keterampilan teknik, keaktifan, dan motivasi belajar siswa. Temuan ini memperkuat pentingnya inovasi pembelajaran berbasis aktivitas bermain sebagai salah satu strategi pembelajaran yang relevan dengan implementasi Kurikulum Merdeka.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan **metode bermain** dalam pembelajaran atletik memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dari **57,50** pada saat *pretest* menjadi **90,33** pada saat *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,000 ($p < 0,05$)**, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar jalan cepat, meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis.

Selain meningkatkan kemampuan psikomotor, penerapan metode bermain juga memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, percaya diri, dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran karena kegiatan belajar berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, interaktif, dan berpusat pada peserta didik. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode bermain tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga mendukung terciptanya pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik nomor jalan cepat. Kebaruan penelitian terletak pada penerapan aktivitas bermain yang dirancang secara sistematis untuk

mengintegrasikan unsur teknik dasar jalan cepat ke dalam pembelajaran sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara komprehensif. Dengan demikian, metode bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang mendukung implementasi Kurikulum Merdeka melalui pembelajaran yang aktif, inovatif, dan berpusat pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirunni'am, T. R. N., Puspodari, P., & Herpandika, R. (2024). Implementasi metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 35–46.
- Farida, N., & Hartono, S. (2023). Pengaruh metode bermain terhadap motivasi dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 145–156.
- Ginting, R. B., Adi, I. P. P., & Dartini, N. P. D. S. (2025). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 22–34.
- Hasanah, U. (2023). Implementasi capaian pembelajaran atletik pada Kurikulum Merdeka di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(3), 511–523.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lutan, R. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Maksum, A. (2023). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (3rd ed.). Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T. C., & Gusril. (2022). *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nathasya, H. (2024). *Atletik Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurhasan. (2023). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York, NY: Basic Books.
- Samsudin. (2023). Model pembelajaran atletik berbasis Kurikulum Merdeka pada jenjang sekolah menengah pertama. *Jurnal Sport Pedagogy*, 8(2), 89–101.
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). Pengaruh model pembelajaran aktif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 132–142.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- World Athletics. (2024). *Competition and Technical Rules 2024*. <https://worldathletics.org>
- Agustin, M, & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.

Artikel in Press :

- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185-2196.

Jurnal :

- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, 11 Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.

Buku :