



Analysis of the Spirit of Class V Students of SDN 030613 Medan during Warm-Up Before Sports

Analisis Semangat Siswa Kelas V SDN 030613 Medan Saat Pemanasan Sebelum Olahraga

Tita Diah Alia Putri¹, Rahmi Fadiah Nasution², Chailla Sabrina³, Assyfa Ramadhina⁴, Suyono⁵

^{1 2 3 4 5} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

✉ titadahaliaputri@gmail.com

History:

Submitted: 30-05-2025

Revised: 18-07-2025

Accepted: 26-07-2025

Keyword:

student morale, warm-up, physical education.

Kata Kunci:

semangat siswa, pemanasan, pendidikan jasmani.

How to Cite:

Putri, T. D. A., Nasution, R. F., Sabrina, C., Ramadhina, A., Suyono. (2025). Analisis Semangat Siswa Kelas V SDN 030613 Medan Saat Pemanasan Sebelum Olahraga. Jurnal Muara Olahraga, 7(2), 344-353. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3023>

Abstract

Students' enthusiasm in following the warm-up before exercise plays an important role in the effectiveness of physical education learning. This study aims to analyze the factors that influence the enthusiasm of grade V students of SDN 030613 Medan when warming up before exercising. The study used qualitative methods with direct observation techniques of students' warm-up activities as well as in-depth interviews with PE teachers. Data were collected to understand the role of learning environment, teaching strategies and social interaction in shaping students' motivation. The results showed that students' enthusiasm was influenced by the teacher's approach in leading the warm-up, the classroom atmosphere established before physical activities, as well as students' understanding of the benefits of the warm-up. The findings provide recommendations for PE teachers to develop more interactive and fun warm-up methods to increase students' participation and readiness in physical education learning.

Abstrak

Semangat siswa dalam mengikuti pemanasan sebelum berolahraga berperan penting dalam efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi semangat siswa kelas V SDN 030613 Medan saat pemanasan sebelum berolahraga. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik observasi langsung terhadap aktivitas pemanasan siswa serta wawancara mendalam dengan guru olahraga. Data dikumpulkan untuk memahami peran lingkungan belajar, strategi pengajaran, dan interaksi sosial dalam membentuk motivasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semangat siswa dipengaruhi oleh pendekatan guru dalam memimpin pemanasan, suasana kelas yang dibangun sebelum kegiatan fisik, serta pemahaman siswa terhadap manfaat pemanasan. Temuan ini memberikan rekomendasi bagi guru olahraga untuk mengembangkan metode pemanasan yang lebih interaktif dan menyenangkan guna meningkatkan partisipasi dan kesiapan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo3023>

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berolahraga, tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan moral, emosional, dan mental mereka ([Saputra & Aguss, 2021](#)). Tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan tiga aspek siswa - kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut [Rosdiani \(2014\)](#), pengajaran dalam olahraga dan aktivitas fisik harus dirancang melalui kegiatan yang menyenangkan dan menghibur ([Widodo, 2018](#)). Pengajaran dalam olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah pengajaran yang holistik yang bertujuan untuk mempromosikan berbagai aspek seperti kebugaran fisik, keterampilan motorik, pemikiran kritis, gaya hidup sehat, dan perlindungan lingkungan melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang dipilih secara khusus, yang direncanakan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional berdasarkan [Undang-undang No. 20 tahun, 2003](#)

Pemanasan merupakan hal yang penting dalam melakukan aktivitas fisik. Pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk menimbulkan perubahan psikologis pada tubuh dan mempersiapkan organisme untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Pemanasan meliputi berbagai teknik yang mengaktifkan otot-otot yang digunakan dalam aktivitas fisik, mulai dari yang ringan hingga yang intens ([Kiswantoko & Wijaya, 2018](#)). Pemanasan meliputi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas utama dari cabang olahraga yang diikutinya. Pemanasan meliputi peregangan statis, peregangan dinamis, dan gerakan-gerakan yang khusus untuk cabang olahraga tersebut. Pemanasan mempersiapkan tubuh baik secara mental maupun fisik untuk melakukan aktivitas olahraga dan, jika dilakukan dengan benar, dapat meningkatkan performa dalam cabang olahraga utama. Dalam aktivitas olahraga, terdapat risiko terkilir dan kram otot jika tidak melakukan pemanasan dengan benar. Selain itu, kesiapan fisik siswa memegang peranan penting untuk memastikan mereka siap mengikuti kelas PJOK.

Begitu pula dengan guru yang adadisekolah, figur guru merupakan figur yang sangat mendapat sorotan dari masyarakat, guru dianggap sebagai manusia yang serba bisa dan tanpa cela, apa saja yang dilakukan oleh guru akan mendapatkan tanggapan dari masyarakat terlebih lagi yang dilakukan itu merupakan hal yang kurang terpuji, hal ini sangat mempengaruhi wibawa seorang guru karena guru

dikenal dengan perilakunya yang baik dan patut untuk ditiru dan dijadikan panutan. Figur guru memang peran penting dalam dunia pendidikan guru merupakan ujung tombak dalam keberhasilan proses pendidikan (Daya et al., 2020)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis semangat siswa kelas V SDN 030613 Medan saat pemanasan sebelum berolahraga dengan pendekatan kualitatif. Teknik observasi dan wawancara dengan guru digunakan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi semangat siswa, serta bagaimana strategi pengajaran dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam pemanasan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi guru pendidikan jasmani dalam menciptakan metode pemanasan yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan siswa dalam berolahraga.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi antusiasme siswa kelas V SDN 030613 Medan saat pemanasan sebelum olahraga. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam melalui observasi langsung dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani (Creswell, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan guru pendidikan jasmani di SDN 030613 Medan. Sampel terdiri dari 20 siswa dan 1 guru yang dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan relevansi dan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan pemanasan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu observasi terstruktur dan wawancara semi-terstruktur. Observasi dilakukan untuk mencatat ekspresi wajah, interaksi sosial, dan tingkat keterlibatan siswa selama pemanasan, sedangkan wawancara dilakukan dengan guru untuk menggali informasi mengenai motivasi siswa dan pendekatan pembelajaran yang digunakan. Prosedur penelitian dimulai dengan koordinasi dengan pihak sekolah, dilanjutkan dengan pelaksanaan observasi saat pemanasan, wawancara guru, serta dokumentasi hasil temuan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang mencakup reduksi data, pengkategorian temuan, penafsiran makna dalam tema-tema yang muncul, dan penarikan kesimpulan terkait faktor-faktor utama yang memengaruhi antusiasme siswa selama pemanasan sebelum olahraga.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Semangat siswa dalam mengikuti pemanasan sebelum olahraga dipengaruhi oleh tiga faktor utama: metode pengajaran guru, lingkungan sosial, dan motivasi individu. Guru yang menggunakan metode pemanasan yang bervariasi, seperti permainan atau latihan berbasis kelompok, terbukti mampu meningkatkan antusiasme siswa dibandingkan dengan metode yang monoton. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga memainkan peran penting siswa lebih bersemangat jika mereka merasa nyaman dan didukung oleh teman-temannya. Di sisi lain, motivasi individu juga menentukan tingkat keterlibatan dalam pemanasan. Siswa yang memahami manfaat pemanasan cenderung menunjukkan semangat lebih tinggi dibandingkan mereka yang menganggapnya sebagai aktivitas rutin tanpa makna.

Penelitian ini menemukan bahwa antusiasme siswa dalam melakukan pemanasan sebelum kegiatan olahraga masih tergolong rendah, terutama di kalangan siswa perempuan. Mereka cenderung menjalankan aktivitas pemanasan dengan sikap pasif, sekadar memenuhi kewajiban tanpa memahami manfaatnya. Sebaliknya, sebagian siswa laki-laki menunjukkan semangat lebih besar, melakukan gerakan pemanasan dengan enerjik dan fokus. Perbedaan ini menggambarkan adanya dinamika psikologis dan sosial yang memengaruhi partisipasi siswa dalam pemanasan.

Fakta ini bertentangan dengan berbagai penelitian terdahulu. [Solihin \(2019\)](#) menyatakan bahwa permainan kecil mampu meningkatkan motivasi siswa saat pemanasan. [Yudanto \(2011\)](#) mengingatkan bahwa pemanasan yang monoton dapat menimbulkan kebosanan, sedangkan [Sovenski \(2018\)](#) menekankan pentingnya variasi gerakan untuk membangkitkan semangat siswa. [Rezki et al \(2022\)](#) menunjukkan bahwa kegiatan pemanasan yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan anak berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan mereka. Bahkan, [Rahmadani et al \(2024\)](#) dan [Maulana \(2018\)](#) menyebutkan bahwa pemanasan berbentuk permainan ringan dapat meningkatkan keterlibatan fisik dan emosional siswa, menjadikannya kegiatan yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan.

Menariknya, hasil penelitian [Ali Sastra dan Ikhsan Maulana Putra \(2024\)](#) juga menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK secara umum

tergolong baik, baik dari aspek intrinsik (84,70%) maupun ekstrinsik (83,07%). Namun, meskipun persentasenya tergolong tinggi, penulis artikel tersebut mengungkapkan bahwa masih ada siswa yang mengikuti pembelajaran hanya karena tuntutan lingkungan atau hadiah eksternal. Hal ini sejalan dengan hasil observasi dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pemanasan belum merata terutama siswa perempuan yang menunjukkan antusiasme rendah. Ini mengindikasikan bahwa meskipun indikator motivasi menunjukkan hasil "baik", bentuk implementasi motivasi dalam praktiknya belum sepenuhnya optimal ([Sastra et al., 2024](#)).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara capaian motivasi siswa menurut kuesioner dan realitas perilaku siswa dalam konteks pemanasan. Hal ini memperkuat urgensi akan perlunya pendekatan yang lebih personal, inovatif, dan kontekstual dalam menyampaikan materi PJOK, khususnya pemanasan. Guru perlu menciptakan suasana yang lebih atraktif melalui pendekatan yang memadukan kebutuhan psikologis siswa dengan strategi pengajaran yang menyenangkan dan partisipatif.

Keterbatasan dari penelitian ini terletak pada ruang lingkup yang terbatas, yakni hanya dilakukan di satu sekolah tanpa mempertimbangkan konteks sekolah lain. Selain itu, penelitian ini belum menggali faktor psikologis siswa lebih dalam, seperti rasa percaya diri atau pengalaman masa lalu terkait aktivitas olahraga. Pendekatan guru juga belum dianalisis secara rinci, padahal gaya komunikasi dan dukungan mereka berperan penting dalam membangkitkan semangat siswa. Metode pengumpulan data yang bersifat observasional turut membatasi kedalaman analisis terhadap motivasi siswa.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan pemanasan yang lebih kreatif, interaktif, dan fleksibel. Guru disarankan untuk menggunakan musik yang membangkitkan semangat, gerakan dinamis, dan permainan kecil yang relevan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan. Pemanasan berbasis kelompok juga dapat meningkatkan kerja sama antarsiswa dan mendorong partisipasi aktif. Penjelasan yang edukatif mengenai manfaat pemanasan sangat penting untuk membentuk persepsi positif sejak dini. Dalam jangka panjang, pendekatan ini dapat membantu membangun gaya hidup aktif dan sehat pada siswa serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga secara menyeluruh.

Oleh karena itu, perlunya efektivitas yang mendukung pendekatan kreatif dan interaktif dalam pemanasan, diperlukan strategi yang lebih spesifik agar siswa dapat terlibat dengan lebih antusias dan menikmati setiap sesi pemanasan sebagai bagian yang menyenangkan dari aktivitas olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanasan berbasis permainan lebih efektif dibandingkan dengan pemanasan statis atau repetitif. Siswa lebih bersemangat ketika pemanasan melibatkan aspek kompetisi ringan, kerja sama tim, atau tantangan fisik yang menarik. Sebagai contoh, pemanasan yang dilakukan dalam bentuk permainan kelompok, seperti "lari estafet pemanasan" atau "latihan koordinasi dengan bola", mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan. Sebaliknya, pemanasan dengan gerakan yang terlalu sederhana dan berulang tanpa variasi cenderung kurang diminati. Guru perlu mempertimbangkan faktor kebaruan dan kreativitas dalam merancang sesi pemanasan agar lebih menarik bagi siswa.

Namun demikian, penting dipahami bahwa tidak semua jenis pemanasan cocok untuk setiap kondisi siswa. Beberapa siswa dengan tingkat motivasi yang rendah atau kondisi fisik tertentu mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih ringan atau lebih individual. Oleh sebab itu, guru PJOK perlu memiliki kepekaan dalam mengamati respons siswa terhadap setiap jenis pemanasan yang diterapkan. Fleksibilitas dan kemampuan guru dalam menyesuaikan metode menjadi kunci keberhasilan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.



2. Pembahasan

penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan kecil dalam kegiatan pemanasan sebelum olahraga memiliki dampak positif terhadap semangat dan antusiasme siswa. Aktivitas pemanasan yang dirancang secara interaktif dan

menyenangkan mampu mendorong keterlibatan emosional dan fisik siswa, sehingga mereka lebih aktif dan siap mengikuti proses pembelajaran olahraga. Hasil ini mendukung temuan [Winatha & Setiawan \(2020\)](#) serta [Solihin \(2019\)](#) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi siswa secara signifikan. Penelitian [Sovenski \(2018\)](#) menambahkan bahwa variasi permainan fleksibel dalam pemanasan menumbuhkan rasa gembira dan motivasi intrinsik, sementara haaf nifuss [Haff & Nimphius \(2012\)](#) menyoroti aspek kesiapan fisik dan mental sebagai bagian dari fungsi pemanasan yang efektif. Selain itu, pendekatan pemanasan monoton sebagaimana dijelaskan oleh [Yudanto \(2011\)](#) dapat menurunkan semangat siswa, sehingga variasi dan kreativitas dalam kegiatan menjadi kunci penting.

Peran guru dalam membangun semangat siswa juga sangat krusial. Komunikasi efektif, motivasi verbal, serta pemberian pujian dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Hal ini diperkuat oleh [Nurmayanti & Iswatiningsih \(2025\)](#) beserta [Asifa & Sisno \(2020\)](#) yang menekankan pentingnya metode interaktif dan permainan dalam pemanasan untuk menumbuhkan semangat siswa. Motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik sebagaimana dijelaskan oleh [Zuriaturizky & Ghasya \(2024\)](#), menjadi faktor fundamental dalam mendorong partisipasi siswa dalam olahraga. Ketika pemanasan dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak seperti dijelaskan oleh [Rezki et al \(2022\)](#), maka semangat dan sikap positif terhadap olahraga dapat terbentuk sejak dini, yang berdampak pada gaya hidup aktif jangka panjang.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ruang lingkup studi masih terbatas pada siswa sekolah dasar di wilayah tertentu, sehingga generalisasi ke jenjang pendidikan lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, pengukuran semangat siswa dilakukan secara observasional tanpa menggunakan instrumen psikologis yang distandarisasi. Variabel lain seperti gaya mengajar guru, kondisi fisik siswa, dan latar belakang sosial belum dianalisis secara mendalam. Implikasinya, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan permainan kecil dalam sesi pemanasan serta mengikuti pelatihan inovatif untuk memperkaya pendekatan pembelajaran yang menyenangkan. Kurikulum juga perlu mempertimbangkan pemanasan berbasis permainan sebagai strategi pembelajaran aktif yang mendukung partisipasi dan motivasi siswa secara menyeluruh.

Guru memiliki peran penting dalam membangun semangat siswa saat pemanasan. Pendekatan yang dilakukan oleh guru, seperti memberikan motivasi verbal dan contoh langsung, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pemanasan. Strategi pemanasan yang menarik dan interaktif, serta peran aktif guru dalam memberikan motivasi, dapat meningkatkan semangat siswa dalam berolahraga. Dengan menerapkan metode yang lebih inovatif dan menyenangkan, siswa akan lebih antusias dalam mengikuti pemanasan dan aktivitas olahraga secara keseluruhan.

Kesimpulan

Semangat siswa kelas V SDN 030613 Medan dalam mengikuti pemanasan sebelum olahraga dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu metode pengajaran guru, lingkungan sosial, dan motivasi individu siswa. Metode pengajaran yang variatif dan interaktif, seperti pengaplikasian musik, permainan kelompok, dan tantangan kecil, terbukti dapat meningkatkan antusiasme siswa. Sebaliknya, metode yang monoton cenderung menurunkan semangat siswa. Lingkungan sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya, juga memengaruhi keterlibatan siswa, dimana siswa cenderung lebih bersemangat jika merasa nyaman dan mendapat dukungan dari teman. Motivasi individu siswa yang memahami manfaat pemanasan menunjukkan semangat lebih tinggi dibandingkan yang hanya menganggap pemanasan sebagai kewajiban rutin tanpa makna. Selain itu, terdapat perbedaan semangat antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan siswa perempuan cenderung kurang antusias karena faktor psikologis, sosial, dan pengalaman olahraga sebelumnya. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menerapkan pendekatan yang kreatif, fleksibel, dan peka terhadap kondisi masing-masing siswa agar pemanasan dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan, bermakna, dan efektif meningkatkan performa olahraga siswa secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Asifa, A. S., & Sisno. (2020). Menumbuhkan Semangat Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Siswa. *Jurnal Cermin: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 1.
- Cresswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. CA: Sage.

- Haff, G. G., & Nimphius, S. (2012). Training Principles for Power. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 2–12. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31826db467>
- Kiswantoko, D., & Wijaya, M. (2018). *Perbandingan Pemanasan Bermain Dan Pemanasan Classic (Statis Dan Dinamis) Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas Viii Di Smp Negeri 3* [Broadcast]. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani.
- Maulana, M. I. (2018). *Minat Peserta Didik Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Dengan Pemanasan Yang Dimodifikasi Di Sd Negeri Gadingan Wates Tahun 2018*.
- Nurmayanti, & Iswatiningsih, D. (2025). Menumbuhkan Semangat Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7, 563–571.
- Rahmadani, S., Marpaung, S. I., Silalahi, R. D. P., Putri, N. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. *Student Research Journal*.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Rosdiani, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797>
- Sastra, A., Putra, I. M., Muhammadiyah, U., Bungo, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2024). Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 73/Vi Tanjung Dalam. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(2).
- Solihin, M. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sovens, E. (2018). Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 96–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.159>
- Undang-undang No. 20 tahun 2003. (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i1.1432>

- Winatha, K. R., & Setiawan, I. M. D. (2020). Pengaruh Game-Based Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 198–206. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p198-206>
- Yudanto. (2011). MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8.
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>