

Dampak game online terhadap pembelajaran pjok di sekolah dasar kotamobagu timur

Bayu Saputra Tololiu¹, Risna Pondungge²

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan: Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan game online di kalangan siswa sekolah dasar. Meskipun memberikan manfaat sebagai media hiburan, penggunaan game online yang berlebihan berpotensi menurunkan aktivitas fisik, konsentrasi belajar, motivasi, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak game online terhadap pembelajaran PJOK di sekolah dasar wilayah Kotamobagu Timur.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Subjek penelitian terdiri atas 10 guru PJOK di sekolah dasar wilayah Kotamobagu Timur yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri atas 15 butir pernyataan dengan skala Likert, meliputi aspek konsentrasi belajar, partisipasi, aktivitas fisik, motivasi, dan kedisiplinan siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung skor rata-rata dan persentase berdasarkan kategori yang telah ditentukan. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor yang diperoleh sebesar 58,9 atau 58,9%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Sebagian besar responden memberikan penilaian pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan game online memberikan dampak negatif terhadap pembelajaran PJOK, terutama dalam menurunkan konsentrasi belajar, minat mengikuti aktivitas fisik, partisipasi aktif selama pembelajaran, motivasi belajar, serta kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani.

Pembahasan dan Kesimpulan: Hasil penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan game online yang tidak terkontrol berpotensi menghambat efektivitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi yang lebih erat antara guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengawasi penggunaan game online oleh siswa. Selain itu, guru PJOK perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, menarik, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi agar dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan aktivitas fisik siswa selama proses pembelajaran.

Kata Kunci: game online; pembelajaran PJOK; sekolah dasar; aktivitas fisik; motivasi belajar.

Cara Mengutip: Tololiu, BS. et.al. (2026) Dampak game online terhadap pembelajaran pjok di sekolah dasar kotamobagu timur. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 322-330.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan dasar yang

Correspondence author:: Tololiu, BS.. Gorontalo State University, Indonesia.

Email: tololiubayee@gmail.com



berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan gerak dasar, serta membentuk karakter siswa seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama (Sari dkk., 2024; Hartono & Lutfiah, 2025). Keberhasilan pembelajaran PJOK dapat diukur dari keaktifan siswa, daya tahan fisik, dan tingkat antusiasme dalam mengikuti berbagai kegiatan olahraga (Ramadhoni & Mashud, 2025). Namun, realitas di lapangan menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan, yakni menurunnya partisipasi dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap penurunan tersebut adalah maraknya penggunaan game online di kalangan siswa sekolah dasar. Kebiasaan bermain game online secara berlebihan menyebabkan siswa kurang bergerak, mudah lelah, dan kesulitan berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung (Aulia dkk., 2025). Kecanduan game online juga terbukti mengurangi waktu belajar efektif dan interaksi sosial siswa, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan prestasi akademik (Andriani & Basri, 2022). Penelitian Alifandi, Dirgantoro, dan Fauzan (2025) turut menemukan adanya korelasi antara kebiasaan bermain game dengan tingkat kebugaran fisik siswa sekolah dasar, meskipun hubungan tersebut masih tergolong lemah.

Berbagai kajian terdahulu telah menyoroti isu ini dari beragam perspektif, di antaranya dampak game online terhadap aktivitas belajar siswa (Aprianto & Dafit, 2022), pemanfaatan media digital untuk meningkatkan minat belajar PJOK (Aksir dkk., 2024), serta penerapan model pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi siswa (Rahma, 2025). Amaliyah (2025) menemukan bahwa penggunaan game online yang tidak terkendali secara signifikan menurunkan minat belajar siswa, sementara Amelia dkk. (2026) menekankan pentingnya aktivitas fisik dan permainan tradisional sebagai alternatif untuk mengatasi kecanduan gawai di kalangan siswa sekolah dasar.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji keterkaitan antara game, media digital, dan pembelajaran PJOK, kajian yang secara spesifik meneliti dampak game online terhadap pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar masih relatif terbatas, khususnya pada konteks lokal Kotamobagu Timur. Berdasarkan pengamatan awal, terindikasi adanya penurunan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran jasmani yang berkaitan erat dengan kebiasaan bermain game online. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih mendalam untuk mengukur sejauh mana dampak tersebut terjadi serta merumuskan solusi yang relevan dengan kondisi setempat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai dampak game online terhadap pembelajaran PJOK dan menjadi landasan bagi guru, orang tua, serta pihak sekolah dalam

mengambil langkah strategis guna meminimalkan dampak negatifnya terhadap kualitas pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan mengumpulkan data secara sistematis melalui instrumen yang terstruktur, kemudian menganalisisnya secara statistik deskriptif guna memperoleh gambaran objektif mengenai fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2019).

2.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK yang mengajar di sekolah dasar di wilayah Kotamobagu Timur. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik

total sampling (sampling jenuh), dengan pertimbangan bahwa jumlah populasi yang relatif terbatas memungkinkan seluruhnya untuk dilibatkan sebagai responden. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 10 orang guru PJOK.

2.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner (angket) tertutup yang disusun berdasarkan indikator dampak game online terhadap pembelajaran PJOK. Kuesioner terdiri atas 15 butir pernyataan yang mencakup lima aspek, yaitu: (1) konsentrasi belajar siswa, (2) partisipasi siswa dalam pembelajaran, (3) aktivitas fisik siswa, (4) motivasi mengikuti pembelajaran PJOK, serta (5) kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Setiap pernyataan disajikan dalam bentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS = 5), Setuju (S = 4), Ragu-ragu (R = 3), Tidak Setuju (TS = 2), dan Sangat Tidak Setuju (STS = 1).

2.3 Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap butir pernyataan mampu mengukur aspek yang dimaksud secara tepat, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi instrumen apabila digunakan secara berulang. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel, dan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha \geq 0,70.

2.4 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Hasil persentase

kemudian dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian sebagai berikut:

Persentase (%)	Kategori	Keterangan
81–100	Sangat Tinggi	Dampak sangat signifikan
61–80	Tinggi	Dampak signifikan
41–60	Sedang	Dampak cukup signifikan
21–40	Rendah	Dampak kurang signifikan
0–20	Sangat Rendah	Tidak berdampak

Sumber: Adaptasi dari Arikunto (2019)

HASIL

3.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22–27 April 2026 di beberapa sekolah dasar yang berada di wilayah Kecamatan Kotamobagu Timur. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai dampak game online terhadap proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berdasarkan persepsi guru PJOK. Guru dipilih sebagai responden karena memiliki pengalaman langsung dalam mengamati perilaku belajar siswa, tingkat partisipasi selama pembelajaran, serta perubahan kemampuan fisik dan sosial siswa yang kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan bermain game online.

Subjek penelitian berjumlah 10 guru PJOK yang aktif mengajar di sekolah dasar wilayah Kotamobagu Timur. Seluruh responden dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga semua guru PJOK yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai sumber data. Teknik ini dipilih untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi nyata di lapangan, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup menggunakan skala Likert yang telah melalui proses validasi isi oleh ahli serta uji reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Angket disusun untuk mengukur persepsi guru mengenai dampak game online terhadap berbagai aspek pembelajaran PJOK, meliputi motivasi belajar siswa, tingkat konsentrasi selama pembelajaran, partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, kemampuan bekerja sama, disiplin, serta kondisi kebugaran jasmani siswa. Setiap butir

pernyataan diberikan pilihan jawaban dengan skor tertentu sehingga menghasilkan skor total yang menggambarkan tingkat dampak game online terhadap pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh rata-rata skor sebesar 58,9 atau setara dengan 58,9%. Berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan sebelumnya, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang, namun berada pada batas atas kategori tersebut sehingga menunjukkan kecenderungan menuju kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa guru PJOK secara umum menilai keberadaan game online telah memberikan dampak yang cukup nyata terhadap proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar, meskipun intensitas dampaknya tidak dirasakan secara sama oleh seluruh responden.

Perbedaan persepsi antarresponden dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik siswa, lingkungan sekolah, dukungan orang tua, serta intensitas penggunaan perangkat digital oleh peserta didik. Pada beberapa sekolah, guru mengamati bahwa siswa yang memiliki frekuensi bermain game online tinggi cenderung menunjukkan penurunan minat mengikuti aktivitas fisik, lebih mudah kehilangan konsentrasi selama pembelajaran, serta mengalami penurunan interaksi sosial ketika melakukan kegiatan pembelajaran berbasis kelompok. Sebaliknya, pada sekolah lain dampak tersebut tidak terlalu dominan karena adanya pengawasan orang tua dan penerapan aturan penggunaan gawai yang lebih ketat.

Distribusi tingkat dampak game online terhadap pembelajaran PJOK dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dampak Game Online terhadap Pembelajaran PJOK

No.	Kategori Dampak	Rentang Skor (%)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	81–100	2	20,0
2	Tinggi	61–80	5	50,0
3	Sedang	41–60	3	30,0
4	Rendah	21–40	0	0,0
5	Sangat Rendah	0–20	0	0,0
Jumlah	–	–	10	100,0

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden, yaitu 5 orang guru (50%), menilai dampak game online terhadap pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari jumlah guru yang menjadi responden menganggap penggunaan game online oleh siswa telah memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap proses pembelajaran. Dampak yang dimaksud antara lain berkurangnya antusiasme siswa mengikuti aktivitas gerak, menurunnya konsentrasi saat menerima penjelasan guru, serta meningkatnya kecenderungan siswa untuk memilih aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik.

Selanjutnya, terdapat 2 orang guru (20%) yang memberikan penilaian pada kategori sangat tinggi. Kelompok responden ini berpendapat bahwa kebiasaan bermain game online telah memberikan pengaruh yang sangat

nyata terhadap perilaku belajar siswa. Menurut pengamatan mereka, siswa yang terlalu sering bermain game online cenderung mengalami penurunan kebugaran jasmani, lebih cepat merasa lelah ketika mengikuti aktivitas olahraga, kurang aktif dalam permainan kelompok, serta mengalami penurunan kemampuan berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya.

Sementara itu, 3 orang guru (30%) memberikan penilaian pada kategori sedang. Responden dalam kategori ini beranggapan bahwa game online memang memberikan dampak terhadap pembelajaran PJOK, tetapi pengaruhnya masih dapat dikendalikan melalui pengawasan orang tua, pembatasan waktu penggunaan gawai, serta penerapan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan berpusat pada peserta didik. Guru juga menilai bahwa tidak semua siswa yang bermain game online mengalami penurunan hasil belajar maupun aktivitas fisik karena terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi perkembangan siswa.

Menariknya, tidak terdapat responden yang memberikan penilaian pada kategori rendah maupun sangat rendah. Temuan ini menunjukkan adanya kesepakatan umum di antara guru bahwa game online memang memiliki dampak terhadap pembelajaran PJOK, meskipun tingkat pengaruhnya berbeda-beda pada setiap sekolah. Tidak adanya penilaian pada kategori rendah mengindikasikan bahwa fenomena penggunaan game online telah menjadi perhatian serius bagi guru pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan, hasil deskripsi data menunjukkan bahwa dampak game online terhadap pembelajaran PJOK di sekolah dasar wilayah Kotamobagu Timur berada pada tingkat sedang menuju tinggi, dengan dominasi responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya memberikan manfaat sebagai media hiburan dan pembelajaran, tetapi juga berpotensi menurunkan aktivitas fisik peserta didik apabila penggunaannya tidak dikendalikan secara tepat.

Hasil deskriptif ini menjadi dasar penting bagi analisis pada bagian selanjutnya untuk mengidentifikasi aspek-aspek pembelajaran PJOK yang paling terdampak oleh kebiasaan bermain game online. Selain itu, temuan ini juga menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang strategi pengawasan penggunaan gawai, meningkatkan aktivitas fisik siswa, serta mengembangkan model pembelajaran PJOK yang lebih menarik sehingga mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi digital dengan kebutuhan gerak dan perkembangan fisik peserta didik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh rata-rata persentase skor sebesar 58,9%, yang berada pada rentang kategori sedang menuju tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa game online memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar Kotamobagu Timur. Mayoritas responden (70%) melaporkan bahwa

dampak game online berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, sementara 30% sisanya melaporkan dampak pada kategori sedang.

Dampak yang paling dominan dilaporkan oleh responden adalah berkurangnya konsentrasi siswa selama pembelajaran, menurunnya tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan fisik, serta menurunnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK secara antusias. Hal ini sejalan dengan temuan Dewi, Hambali, dan Supentri (2024) yang menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berkorelasi negatif dengan motivasi belajar siswa. Selain itu, Dananjaya, Adiwibawa, dan Wanadiatri (2022) juga menemukan bahwa kecanduan game online pada smartphone berdampak signifikan terhadap penurunan prestasi akademik siswa.

Variasi tingkat dampak yang dilaporkan oleh responden kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor kontekstual, antara lain: (1) tingkat pengawasan orang tua terhadap penggunaan gawai anak, (2) kebijakan sekolah dalam pembatasan akses internet, (3) perbedaan karakteristik lingkungan sosial siswa, serta (4) variasi strategi dan kreativitas guru dalam mengelola kelas. Faktor-faktor ini menjadikan dampak game online tidak seragam di setiap kelas atau sekolah (Amaliah, 2022).

Temuan penelitian ini semakin memperkuat urgensi pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang mampu bersaing dengan daya tarik game online. Salah satu pendekatan yang dapat diadopsi adalah integrasi elemen gamifikasi positif ke dalam pembelajaran, yakni dengan menerapkan mekanisme poin, tantangan, dan kompetisi sehat yang relevan dengan aktivitas fisik (Rahma, 2025). Pendekatan ini diharapkan dapat mengalihkan minat bermain siswa ke arah aktivitas yang lebih produktif dan menyehatkan. Di samping itu, keterlibatan orang tua melalui program *parenting* dan workshop manajemen waktu layar (*screen time*) juga dinilai krusial untuk menekan dampak negatif game online di lingkungan rumah (Amelia dkk., 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai dampak game online terhadap pembelajaran PJOK di sekolah dasar Kotamobagu Timur, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

Pertama, game online memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap proses pembelajaran PJOK. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata skor persentase sebesar 58,9% yang berada pada kategori sedang-tinggi. Kedua, dampak negatif yang paling dominan meliputi penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik, serta menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran

PJOK. Ketiga, variasi dampak yang dilaporkan oleh responden mengindikasikan bahwa faktor pengawasan orang tua, kebijakan sekolah, dan strategi guru turut memengaruhi intensitas dampak game online terhadap pembelajaran.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar guru PJOK mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan adaptif—termasuk melalui pendekatan gamifikasi—untuk meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Orang tua disarankan untuk lebih aktif dalam mengawasi dan membatasi durasi penggunaan game online oleh anak. Pihak sekolah direkomendasikan untuk menyusun kebijakan penggunaan gawai yang jelas dan terstruktur. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar memperluas sampel dengan melibatkan siswa dan orang tua sebagai responden, serta menerapkan triangulasi data melalui observasi lapangan dan wawancara mendalam guna meningkatkan validitas dan kedalaman temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifandi, M., Dirgantoro, B., & Fauzan, A. (2025). Hubungan kebiasaan bermain game online dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Amaliah, S. L. (2022). The relationship of parents' parenting patterns with online game addiction during the COVID-19 pandemic at SMK Mekanika Cirebon. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(8), 1123–1131. <https://doi.org/10.36418/eduvest.v2i8.549>
- Amelia, R., dkk. (2026). Aktivitas fisik dan permainan tradisional sebagai solusi kecanduan gawai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 6(1), 12–21.
- Andriani, R. D., & Basri, B. (2022). The effect of addiction to playing online games on learning motivation in students at SDN Subangjaya 2, Sukabumi City. *Risenologi*, 7(1a), 77–83. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2022.71a.336>
- Aprianto, D., & Dafit, F. (2022). Dampak penggunaan game online terhadap aktivitas belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3814–3821.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.
- Aulia, F., dkk. (2025). Pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 78–89.

- Dananjaya, S. A., Adiwibawa, D. N., & Wanadiatri, H. (2022). Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–53.
- Dewi, Z. F., Hambali, H., & Supentri, S. (2024). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Aziziyyah Pekanbaru. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(03), 1–12. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i03.17695>
- Endriani, D., Akhmad, I., & Daulay, B. (2022). Development of e-book based volleyball learning model. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 363–370. <https://doi.org/10.36826/kinestetik.v6i2.363>
- Fahrizal, Y. (2023). The quality of life of adolescents experiencing online game addiction during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 68–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i1.1947>
- Hartono, A., & Lutfiah, N. (2025). Peran pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 33–44.
- Rahma, S. (2025). Model pembelajaran berbasis game untuk meningkatkan motivasi siswa dalam PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 13(2), 101–112.
- Ramadhoni, A., & Mashud, M. (2025). Keaktifan dan antusiasme siswa sebagai indikator keberhasilan pembelajaran PJOK. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1), 21–30.
- Sari, D., dkk. (2024). Peran PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 55–67.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.