

STRATEGI MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PEMBELAJARAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2018 PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 SEKOLAH DASAR NEGERI KLETEKAN 2

Annisa Mutiara Insani¹, Gatot Jariono², Agam Akhmad Syaukani³

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

A810210062@student.ums.ac.id¹, gj969@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui pembelajaran Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2018 pada siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri Kletekan 2. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama ketuntasan siswa hanya mencapai 68%, sementara pada siklus kedua meningkat menjadi 80%, yang menandakan pencapaian target. Simpulan, penerapan SKJ 2018 efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar siswa dan dapat menjadi metode pembelajaran jasmani yang berkelanjutan di sekolah.

Kata kunci: Motorik Kasar, Pendidikan Jasmani, SKJ 2018, Senam, siswa SD

ABSTRACT

This study aims to improve students' gross motor skills through the 2018 Physical Fitness Gymnastics (SKJ) program for 5th and 6th graders at Kletekan 2 Elementary School. The research uses Classroom Action Research (CAR) with two cycles that include planning, implementation, observation, and reflection. Results show that in the first cycle, student mastery reached only 68%, while in the second cycle it increased to 80%, indicating the achievement of the target. In conclusion, implementing SKJ 2018 effectively enhances students' gross motor skills and can serve as a sustainable method for physical education in schools.

Keywords: elementary students, gross motor skills, gymnastics, physical education, SKJ 2018

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang sangat penting mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) (Warthadi, 2023). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga salah satu wadah didalam dunia pendidikan membantu anak untuk aktif bergerak, sehingga akan menciptakan kebugaran jasmani, dimana anak dalam melaksanakan kegiatan kesehariannya, baik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti (Cahyaningtias & Ridwan, 2021). Pendidikan jasmani dilakukan secara sadar dan sistematis dalam segala bentuk aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran, keterampilan dan kemampuan, kecerdasan dan perkembangan seseorang sebagai anggota individu atau masyarakat (Budi, 2021). Siswa jenjang sekolah dasar memerlukan latihan yang menarik perhatian mereka dan memotivasi mereka untuk

berolahraga secara teratur. Latihan yang menggunakan media senam adalah contoh latihan yang sangat cocok untuk siswa jenjang sekolah dasar (Sistianingsih, 2021).

Pembelajaran senam irama pada masa lalu dilakukan sebagai pembelajaran terisolasi tanpa pembelajaran menyenangkan dan pembelajaran aktif. Sehubungan dengan permasalahan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian penelitian kelas yang berjudul “strategi meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembelajaran SKJ 2018 pada siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Kletekan 2” permendiknas no. 23 tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berpikir kritis, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional suatu proses pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik.

Senam kebugaran jasmani 2018 merupakan salah satu latihan yang dapat dimasukkan ke dalam materi permainan sekolah. Dengan adanya latihan SKJ 2018 ini kami berharap dapat memberikan semangat kepada para siswa untuk terus berolahraga, latihan ini sangat sederhana, masyarakat akan menikmati, semua kalangan dapat berpartisipasi mulai dari orang tua, generasi muda, terutama untuk anak-anak sekolah dasar sampai sekolah menengah. Hal yang sama dengan aktivitas fisik meningkatkan kesejahteraan fisik (Armada, 2021). Kemampuan motorik merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang hasil belajar yang maksimal. Kemampuan motorik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga (Jariono, 2022). Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun bagian seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan tubuh. Motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, sehingga dengan berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai berguna bagi kehidupannya kelak (Mariawati, 2022).

Aktivitas fisik mempengaruhi perkembangan motorik kasar siswa di kelas 5 dan 6 atau di usia 10–12 tahun. Kemampuan ini pada dasarnya berkembang bersamaan dengan kematangan syaraf dan otak. Jadi, setiap gerakan sederhana adalah hasil dari pola komunikasi yang kompleks dari berbagai bagian sistem tubuh yang dikontrol oleh otak. Kemampuan gerak seorang anak dapat mengalami perubahan baik fisik maupun mental seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Kletekan 2 menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar mempunyai kemampuan yang rendah, selain itu ada juga siswa yang berada di atas rata-rata. Pada observasi di kelas ditemukan siswa kelas 5 dan 6 ini merasa kesulitan (kaku) dalam melakukan gerak – gerak dalam pembelajaran senam kebugaran jasmani, karena kreativitas siswa mereka kurang. Hal ini terlihat dengan melakukan gerakan – gerakan dasar seperti gerakan lengan dan kaki, saat siswa belajar setiap minggunya. Dengan adanya permasalahan seperti ini tidak heran jika banyak siswa di sekolah ini yang tidak mencapai nilai ketuntasan siswa yaitu 80%.

Hasil belajar siswa menunjukkan 80% siswa belum memenuhi syarat ketuntasan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam pembelajaran senam irama yang perlu ditemukan pemecahan permasalahan tersebut. Kurangnya pengembangan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar disebabkan oleh kurangnya sarana dan prasarana pendidikan di sekolah tersebut. Guru pendidikan jasmani hendaknya bersikap terisolasi, tidak termotivasi dan membosankan dalam proses

pengajarannya, sehingga siswa tidak akan antusias dan bersemangat dalam memberikan mata pelajaran pendidikan jasmani. Dari permasalahan di atas maka perlu adanya Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran senam irama untuk menimbulkan semangat dalam diri siswa agar siswa semangat dalam mempelajari latihan jasmani dan menyenangkan siswa mempunyai kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai macam gerakan dan tersedia berdasarkan kemampuan siswa dan bermanfaat bagi tumbuh kembang siswa.

Senam irama ini akan dilakukan pelatihan dua kali dalam seminggu pada siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Negeri Kletekan 2 yang akan dilakukan selama 4 kali pertemuan, dalam penelitian ini untuk meningkatkan motorik dasar menggunakan SKJ 2018 yang terdiri dari kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

KAJIAN TEORI

Penelitian oleh Mariawati, (2022), yang berjudul "Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini". Hasil penelitian ini dilakukan pada siswa TK Darma Wanita Montong Baan yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 18 anak, dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) pada setiap siswa. Hasil *pretest* setiap siswa akan dirangking mulai dari skor tertinggi sampai yang mempunyai skor terendah. Pembagian sampel pada 18 siswa menggunakan teknik *ordinal pairing*. Setelah 18 siswa ditentukan, maka terbentuklah eksperimen dengan perlakuan SKJ 2018 yang berjudul Cinta Indonesia. Nilai pada kondisi awal (*pretest*) jumlah nilai pada 18 siswa sebesar 157 dengan rata-rata sebesar 8.72, kemudian setelah diberikan *treatment* berupa senam kebugaran jasmani jumlah nilai meningkat menjadi 237 dengan rata-rata sebesar 13.17. Kemudian untuk mengetahui pengaruh setelah diberikan *treatment* maka langkah pengujiannya menggunakan uji-t yang dalam SPSS disebut sebagai *paired t-test*. Adapun hasil pengolahan datanya menunjukkan tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 atau dengan kata lain $P < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberikan pengaruh SKJ 2018 dalam mengoptimalkan motorik kasar.

Penelitian oleh Armade, (2021) yang berjudul "Minat Peserta Didik Terhadap Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018)". Hasil Penelitian tentang profil minat siswa terhadap senam Indonesia bersatu (SKJ 2018) berada pada klasifikasi baik, berdasarkan tingkat capaian jawaban responden. Dengan demikian minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah sudah baik. Dapat dilihat secara keseluruhan tingkat capaian program latihan yang diperoleh sebesar 65%. Artinya bahwa tingkat capaian minat siswa dalam mengikuti kegiatan senam Indonesia bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah, berada pada klasifikasi baik. Bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 61-80% berada pada klasifikasi baik. Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa, minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan-kegiatan seseorang yang diminati, diperhatikan terus menerus yang disertai rasa senang. Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan adanya minat maka seseorang akan lebih merasa senang dan ikhlas dalam menjalankan aktivitas yang akan digelutinya. Begitu juga dengan siswa SMA Negeri 1 Rambah dengan adanya minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler maka dalam pelaksanaan kegiatan tersebut siswa akan memusatkan perhatian atau fokus dengan kegiatan senam Indonesia sehat tersebut.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang seorang anak, salah satunya adalah perkembangan gerak anak. Tentunya setiap anak harus memiliki

kemampuan motorik yang baik karena hal ini sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak di masa depan. Untuk menunjang proses perkembangan keterampilan motorik yang perlu diperhatikan karena itulah yang dibutuhkan setiap anak, yaitu keterampilan motorik kasar dan halus. SKJ 2018 mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru secara optimal serta melenturkan otot-otot tubuh. SKJ sebaiknya dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari-hari agar tubuh menjadikan bekerja bersemangat dan memperoleh hasil yang optimal (Armade, 2021).

Senam ini bukan perlombakan untuk meraih prestasi, melainkan untuk merangsang pertumbuhan fisik, tingkat kekuatan dan pertumbuhan. Senam ini terdiri dari gerakan awal, gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan. Keberhasilan siswa dapat diperoleh dengan berbagai bentuk latihan, meskipun banyak tantangan yang datang dari dalam maupun luar diri. Bagi yang belum berhasil diperlukan rangsangan yang lebih baik lagi di bawah bimbingan guru. Dalam hal ini guru memberikan rangsangan bersifat koreksi yang menghambat gerakan-gerakan yang menyimpang serta menumbuhkan rasa percaya diri. Sebelum siswa berlatih dengan efektif atau akan memulai latihan, minat dan kemauan siswa harus dirangsang sampai titik batas tertentu, di mana siswa tidak sekedar reseptik (pemberi dorongan) terhadap instruksi, tetapi cenderung untuk belajar dan berlatih (Armade, 2021).

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini maka jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dua siklus. Pada setiap siklus berisi empat kegiatan utama, yakni perencanaan; pelaksanaan; pengamatan; refleksi. Teknik dalam pengumpulan data Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menggunakan: Tes, yang meliputi pembelajaran Senam Kebugaran Jasmani 2018 dan hasil yang dicapai dari gerakan – gerakan yang dilakukan seperti kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan; observasi atau pengamatan, digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar atau lembar pengamatan terhadap siswa.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian tindakan kelas (PTK). Teknik pengumpulan data dengan penilaian tindakan kelas ini sangat efisien dan efektif bila peneliti memahami apa yang akan diukur dan yang diharapkan responden. Teknik ini juga sangat efisien bila dilakukan untuk penelitian yang memiliki wilayah atau objek yang luas. Berdasarkan data tersebut, proses penelitian dimulai dengan melakukan siklus PTK secara kuantitatif dan kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan metode persentase untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran (Sugiono, 2017). Dengan tujuan untuk menilai 3 aspek pembelajaran fisik yaitu aspek kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan dalam pembelajaran SKJ 2018. untuk meningkatkan keterampilan kaki, pergerakan, dan memutar lengan.

Siswa dikatakan tuntas secara individu jika mempunyai nilai minimal standar kelulusan, secara klasikal dikatakan tuntas belajar, apabila jumlah siswa yang tuntas mencapai 80% dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut:

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100$$

Keterangan :

PK = Persentase ketuntasan

T= Jumlah siswa yang tuntas

n=Jumlah seluruh siswa

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan dilakukan dalam setiap siklus. Pada setiap siklus berisi empat kegiatan utama, yakni,

Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas sebagai kolaborator menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari menelaah kurikulum dan perangkat pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani; menyusun Perencanaan Program Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran Senam Kebugaran Jasmani 2018 dalam tes motorik kasar; menyusun instrumen tes motorik kasar; menyusun lembar penilaian hasil pembelajaran; menyusun lembar observasi; menyiapkan media yang di perlukan untuk membantu pengajaran; menyiapkan tempat penelitian; penerapan alokasi waktu pelaksanaan; sosialisasi kepada subjek,

Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan dengan melakukan skenario pembelajaran yang telah direncanakan sebagai berikut ini: pembukaan dan penyampaian materi tentang SKJ 2018; melakukan pemanasan; melakukan gerakan SKJ 2018; Melaksanakan SKJ 2018 dilakukan perekaman video untuk dijadikan media evaluasi.

Observasi

Dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap keterampilan motorik kasar melalui SKJ 2018

Refleksi,

Tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan pertama yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya. Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada saat pelaksanaan siklus I sebagai perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan apa yang di teliti.

HASIL PENELITIAN

Siklus I

Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung observer melakukan pengamatan secara langsung mengenai perkembangan motorik kasar siswa dalam materi olahraga Senam Kebugaran Jasmani 2018. Hasil perkembangan motorik kasar siswa pada tabel

Tabel 1
Perkembangan motorik kasar siswa siklus I

No	Perkembangan Motorik Kasar	Siklus 1	
		f	%
1	Belum Berkembang (BB)	7	28 %
2	Mulai Berkembang (MB)	10	40 %
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	8	32 %
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	-	-
Jumlah		25	100 %

Hasil Tes

Nilai rata-rata siswa pada siklus I dapat diketahui sebesar 68 %. Berdasarkan nilai siswa pada siklus I di atas, kriteria keberhasilan belum tercapai karena masih ada 17 siswa belum mencapai ketuntasan nilai siswa, sehingga perlu dilanjutkan dengan siklus berikutnya yaitu siklus II.

Refleksi

Pada pelaksanaan pembelajaran menggunakan SKJ 2018 untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar siswa pada siklus I belum sepenuhnya terlaksana baik. Hal ini terjadi, mungkin karena siswa masih kaku dengan pembelajaran SKJ 2018 pada siklus I melakukan gerakan-gerakan senam belum mencapai hasil nilai yang maksimal tetapi juga ada siswa yang sudah memenuhi.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, maka perlu adanya tindakan lanjutan untuk memperbaiki pembelajaran dengan menggunakan SKJ 2018 dikarenakan belum tercapainya target tindakan yang diinginkan pada pelaksanaan siklus I, maka peneliti akan melanjutkan tindakan siklus II.

Siklus II

Saat kegiatan pembelajaran SKJ 2018 berlangsung observer melakukan pengamatan secara langsung mengenai perkembangan motorik kasar siswa dalam pembelajaran olahraga. Pada siklus II ini perkembangan motorik kasar siswa sudah mulai menunjukkan peningkatan dan sudah hampir memenuhi ketuntasan nilai siswa dalam proses pengamatan. Semua ini di lihat dari gerakan-gerakan yang dilakukan siswa saat pembelajaran SKJ 2018. Hasil dari pengamatan siswa pada siklus II dapat di lihat pada tabel 2

Tabel 2
Perkembangan motorik kasar siswa siklus II

No	Perkembangan Motorik Kasar	Siklus 1	
		f	%
1	Belum Berkembang (BB)	-	-
2	Mulai Berkembang (MB)	-	-
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	5	20 %
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	20	80 %
Jumlah		25	100 %

Hasil Tes

Hasil tes dari tabel bisa dilihat bahwa siswa yang berkembang sangat baik sebanyak 80 % dan berkembang sesuai harapan sebanyak 20 %. Berdasarkan presentase

dari siklus I dan siklus II yang diketahui bahwa siklus II 80 % lebih tinggi daripada siklus I 32 %. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada siklus II kriteria ketuntasan siswa sudah tercapai di siklus II ini yaitu mencapai 80 %.

Refleksi

Pada hasil perkembangan motorik kasar siswa secara gerakan telah berkembang sangat baik dapat dilihat dalam presentase ketuntasan nilai siswa sudah mencapai hasil yang diinginkan yaitu 80 %. Jadi dari hasil pengamatan siswa dan refleksi pada siklus II melalui pembelajaran SKJ siswa dapat meningkatkan motorik kasar. Keunggulan yang ada perlu di pertahankan dalam proses pembelajaran olahraga di sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus pertama, nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 68%, tetapi target keberhasilan belum tercapai karena 17 siswa masih belum memenuhi kriteria ketuntasan. Hal ini disinyalir karena siswa masih merasa kaku atau belum terbiasa dengan gerakan senam SKJ 2018. Meskipun beberapa siswa telah memenuhi target, hasil keseluruhan belum maksimal. Berdasarkan hasil refleksi siklus pertama, diputuskan untuk melanjutkan dengan siklus kedua. Dalam siklus kedua, terdapat perubahan yang signifikan. Persentase ketuntasan siswa yang berkembang sangat baik mencapai 80%, dengan 20% siswa berkembang sesuai harapan. Dibandingkan dengan siklus pertama, siklus kedua menunjukkan peningkatan yang jelas, dengan nilai ketuntasan mencapai 80%, yang menandakan keberhasilan pembelajaran.

Secara keseluruhan, pelaksanaan SKJ 2018 pada siklus kedua berhasil meningkatkan perkembangan motorik kasar siswa. Pengamatan menunjukkan bahwa gerakan motorik kasar siswa sudah berkembang dengan sangat baik. Keunggulan ini menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya melalui metode SKJ 2018, efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dan perlu dipertahankan dalam program pembelajaran ke depannya.

Senam SKJ 2018 merupakan senam yang didaur ulang dari senam SKJ 1984 yang fenomenal. Senam SKJ 2018 menggunakan musik modifikasi SKJ 1984 dan gerakan-gerakan yang telah dimodifikasi. Kementerian Pemuda dan Olahraga melaunching SKJ 2018 pada bulan November 2018 yang diikuti 200 lebih perwakilan instruktur senam dari 34 provinsi di Indonesia dengan harapan senam SKJ 2018 dapat kembali populer dan dimassalkan serta menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Terdapat 2 versi senam kebugaran jasmani 2018 yaitu SKJ 2018 versi pendek dengan durasi 6 menit dan SKJ 2018 versi panjang/versi latihan dengan durasi 17 menit (Lismana & Suwarni, 2021).

Latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan daya tahan, koordinasi gerakan (Soraya et al., 2019). Senam kebugaran jasmani 2018 dalam pelaksanaannya menggunakan musik, hal ini dilakukan agar dapat menarik minat siswa dalam bergerak yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga (Listyasari & Wahidah, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan metode SKJ 2018 efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar siswa. Pada siklus pertama, ketuntasan belum tercapai karena siswa masih merasa

kaku dengan gerakan senam. Namun, melalui perbaikan dan pelaksanaan siklus kedua, terdapat peningkatan yang signifikan, dengan ketuntasan mencapai 80%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan SKJ 2018 mampu memberikan dampak positif pada perkembangan motorik kasar siswa. Keberhasilan ini perlu dipertahankan dan dijadikan bagian dari pembelajaran olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Armade. (2021). No Title. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 1–8.
- Budi, D. R. (2021). *Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Abstrak*. January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xzh3g>
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55–62.
- Jariono, G. (2022). *PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang*. 20(01), 190–198.
- Lismana, O., & Suwarni, S. (2021). Pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 2(1), 5–10. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1373>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Penderita Hipertensi di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 3(06), 1–5. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/696>
- Mariawati. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6582>
- Sistianingsih, vera septi. (2021). *JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN*.
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 249–255.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 2017.
- Warthadi, A. N. (2023). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Muhammmadiyah 1 Surakarta. *Journal Power of Sports*, 6(1), 1–14.