

**ANALISIS PERAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI DAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK
SEKOLAH DASAR**

Putri intan maylani¹, Anggi Setia Lengkana², Muhammad Nur Alif³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
putriintanmaylani@upi.edu¹, asetialengkana@upi.edu², mnalif@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan jasmani terhadap rasa kepercayaan diri anak dan mengembangkan perkembangan motorik kasar. Desain penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI dan guru di salah satu SD Negeri yang berada di Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk melihat bagaimana peran pendidikan jasmani berhadapan kepercayaan diri dan perkembangan motorik kasar anak. Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya permasalahan terhadap guru yang tidak memberikan pemahaman terlebih dahulu kepada anak sehingga pada praktiknya anak tidak percaya diri, dan perkembangan motoriknya terhambat. Solusi yang dilakukan oleh guru yakni dengan cara memberikan pemahaman materi yang bermakna terlebih dahulu sehingga memudahkan anak untuk lebih percaya diri dan mengembangkan motorik kasarnya pada saat melakukan praktik di lapangan. Simpulan, Pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedua aspek tersebut. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka, seperti keterampilan berjalan, berlari, melompat dan keseimbangan

Kata Kunci: Anak sekolah dasar, Kepercayaan diri, Pendidikan jasmani, Perkembangan motorik,

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of physical education on children's self-confidence and developing gross motor development. The design of this study is descriptive qualitative. The subjects involved in this study were grade VI students and teachers at one of the State Elementary Schools in Cimanggung District, Sumedang Regency. In this study, data collection techniques used observation, interview, and documentation techniques to see how the role of physical education affects children's self-confidence and gross motor development. The results of this study indicate that there are problems with teachers who do not provide understanding to children first so that in practice children are not confident, and their motor development is hampered. The solution taken by the teacher is to provide meaningful material understanding first so that it is easier for children to be more confident and develop their gross motor skills when practicing in the field. Conclusion, Physical education has a significant influence on both aspects. Through structured physical activities, children can improve their gross motor skills, such as walking, running, jumping, and balance skills

Keywords: Elementary school children, Motor development, Physical education, Self-confidence,

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani atau pendidikan olahraga sebagai salah satu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah dan merupakan media pendorong untuk melatih perkembangan keterampilan, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial). Pendidikan jasmani atau pendidikan olahraga adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran tubuh (Prima & Kartiko, 2021). Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani di berikan sebagai kurikulum sekolah, universitas, atau pendidikan lainnya, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan, kognitif, dan sosial. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, fisik dan mental, serta nilai-nilai sosial dan etika. Di samping itu pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik, seperti konsentrasi memori dan kemampuan belajar siswa. Pendidikan jasmani juga dapat di lakukan di luar lingkup pendidikan formal, seperti dalam program-program olahraga komunitas atau *club* olahraga, dalam tahap perkembangan anak sekolah dasar, kegiatan fisik dan olahraga sangat penting untuk membantu meningkatkan kemampuan seperti melompat, berlari, mengayuh, dan melempar.

Melalui pendidikan jasmani, anak-anak dapat belajar teknik-teknik olahraga yang baik dan benar, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kekebalan dan kebugaran serta meningkatkan kepercayaan diri (Arlando et al., 2022). Oleh karena itu pendidikan jasmani perlu mendapatkan perhatian yang serius sebagai bagian internal dalam pengembangan anak secara holistic. Dengan demikian anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan. Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan untuk membentuk siswa memiliki kesehatan secara fisik, mental, emosional, sosial, maupun psikologis sehingga mampu menjadi manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani adalah komponen penting secara keseluruhan sebagai aktivitas pendidikan jasmani yang dioptimalkan untuk meningkatkan kemampuan organik, emosional, sosial, neuromuskuler, dan interoeratif.

Rasa percaya diri ialah suatu komponen yang termasuk ke dalam psikologi. Lingkungan atau kondisi bisa mendorong seseorang untuk mempunyai keyakinan rasa percaya diri untuk mengembangkan penilaian positif dari dirinya untuk menghadapi kondisinya. Keyakinan yang dimiliki seseorang salah satunya percaya diri agar seseorang berkomitmen untuk mencapai tujuan. Rasa percaya diri merupakan komponen yang membantu seseorang untuk mencapai kegagalan atau keberhasilan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa kurang percaya diri dalam mengekspresikan dirinya melalui aktivitas pendidikan jasmani (Susani et al., 2023). Kepercayaan diri yang tinggi pada anak-anak sangat berpengaruh pada sikap mereka dalam menghadapi sebagai tantangan, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sosial.

Pada usia anak sekolah dasar, anak-anak mengalami fase penting dalam perkembangan motorik kasar mereka. Aktivitas fisik yang di rancang oleh guru pendidikan jasmani memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi gerakan dan koordinasi tubuh mereka dengan cara yang menyenangkan dan terstruktur. Dan dengan adanya guru pendidikan jasmani atau sering di sebut dengan guru olahraga berperan dalam merancang program yang sesuai dengan usia, dan kelincahan serta memastikan bahwa anak-anak mendapatkan pengalaman yang bervariasi dan menantang. Melalui

permainan, olahraga dan latihan fisik yang dipandu oleh guru pendidikan jasmani, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar yang penting untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga.

Adapun pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak-anak. Motorik kasar yang mencakup keterampilan tubuh besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, merupakan aspek fundamental dalam perkembangan anak pada usia dini. Keterampilan motorik kasar ini bukan hanya mendukung kemampuan fisik anak. Tetapi juga berperan dalam peningkatan kepercayaan diri, koordinasi, dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah dasar seharusnya memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan motorik kasar agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Asril, et al. 2019).

Anak-anak di sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan yang sangat dinamis, dimana mereka memulai mengembangkan keterampilan motorik yang sangat kompleks. Melalui berbagai aktivitas fisik yang terstruktur dalam pendidikan jasmani anak-anak tidak hanya belajar tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh. Aktiuvitas seperti berlari, melompat, dan bermain bola, dapat meningkatkan koordinasi antara tangan dan mata, keseimbangan serta, kekuatan otot-otot. Selain itu pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk mengasah kemampuan sosial mereka, seperti kerjasama dalam permainan kelompok dan kemampuan untuk mengatasi rasa takut atau ragu. Namun, meskipun penting, implementasi pendidikan jasmani yang efektif masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai, kurangnya pemahaman tentang pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan motorik kasar anak, dan adanya perbedaan tingkat kemampuan fisik antar siswa. Oleh karena itu, perlu adanya evaluasi dan peningkatan dalam kualitas pengajaran pendidikan jasmani agar lebih fokus pada pengembangan motorik kasar anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendidikan jasmani dapat berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak di sekolah dasar, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan motorik kasar siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai peran ini, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang peran pendidikan jasmani terhadap kepercayaan diri anak dan perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar, sehingga bisa memberikan wawasan mengenai betapa pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani terhadap anak sekolah dasar tersebut. Dan bertujuan untuk mengetahui dampak positif adanya penerapan pendidikan jasmani yang benar dan terstruktur bagi anak sekolah dasar, penelitian ini juga untuk mencari tahu faktor pendukung lainnya dalam aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani yang bisa memberikan anak agar percaya diri dalam mengikuti pembelajaran di sekolah dan bisa membuat perkembangan motorik kasar anak lebih berkembang lagi. Pendahuluan memuat latar belakang penelitian secara ringkas dan padat, dan tujuan. Dukungan teori dimasukkan pada bagian ini, penelitian sejenis yang sudah dilakukan dapat dinyatakan.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani ialah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang di pilih untuk mencapai tujuan Pendidikan dan Pendidikan jasmani

merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan motorik anak, penataran, stabilitas emosional, moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan pendidikan yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, Pendidikan adalah komponen paling penting dalam memajukan suatu negara, dan tidak ada aspek kehidupan yang dapat terlepas dari peran pendidikan (Sudirjo *et al.*, 2019). Adapun pendidikan jasmani menurut (Alif & Sudirjo, 2019) merupakan bagian internal dari pendidikan secara keseluruhan merupakan bagian internal dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, oalhara dan kesehatan yang terpilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani atau sering disebut dengan Pendidikan olahraga menurut Alif., (2019) merupakan bagian internal dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan Gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui lingkungan jasmani.

Tujuan Pendidikan jasmani

Tujuan pendidikan jasmani ialah untuk membantu anak agar bisa bertumbuh kembang sesuai anak seusianya yang dalam prosesnya membutuhkan kemampuan fisik yang kuat dan tubuh yang sehat. Oleh karena itu guru- guru harus mampu memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani disekolah Suherman (2001), mengatakan bahwa Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya di harapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara umum adakah pembelajaran yang efektif ditandai dengan terjadinya proses belajar dalam diri siswa. Pembelajaran yang berhasil menurut Daryanto & Tasrial (2021), Seseorang di endidik telah mengalami proses belajar pembelajaran pendidikan jasmani apabila di dalam dirinya telah terjadi perubahan,yang awalnya tidak tau menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti, dan sebagainya. Dalam memfasilitasi proses belajar anak yang menuju kearah positif dan kondusif, guru perlu mengupayakan memulai kreativitas dengan memvariasikan strategi dalam kegiatan mengajarnya dengan memiliki metode yang baik akan merangsang siswa akan selalu ingin terlibat dalam pembelajaran yang anak menuju ke dalam pembelajaran yang efektif ke depannya yang di kemukakan yusuf (2020). Dan tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan motorik atau perkembangan fisik.

Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melakukan dan menyelesaikan tugas terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Menurut Lengkana, (2020), menerangkan bahwa percaya diri adalah modal dasar seorang anak manusia dalam memenuhi kebutuhan sendiri. Percaya diri merupakan modal dasar untuk

pengembangan potensi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sehingga anak dapat menghadapi permasalahan yang dihadapi. Anak yang memiliki rasa percaya diri tinggi mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya seperti berani maju didepan kelas untuk mengerjakan tugas dari guru ataupun berani bercerita. Kepercayaan diri ialah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

Kepercayaan diri juga merupakan aspek yang sangat penting untuk seorang individu, percaya diri sering kali menjadi dasar titik tumpu seseorang dapat berkembang, karena sebegus apapun *softskill* maupun *hardskill* dari seseorang akan percuma jika orang itu mempunyai kepercayaan diri yang kurang terutama untuk berhubungan seperti menjalin komunikasi dengan orang-orang sekitar. Tanpa adanya rasa percaya diri hal yang ada dalam bayangan kita tidak akan berjalan sesuai harapan, bahkan sering kita dengar bahwa kepercayaan diri adalah faktor terbesar dimana seseorang mencapai kesuksesan. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan yakin membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulya, (2020) yang mengungkapkan anak yang memiliki kepercayaan diri tinggi mempunyai ciri mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dengan teman dan mudah akrab, memiliki banyak teman karena keberadaannya disukai oleh temannya, tampil menonjol dibandingkan dengan yang lain, berani tampil dimuka umum, berbicara dengan jelas dan mudah dimengerti, dan memiliki cita-cita.

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya (Lengkana, et al, 2018). Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam sebuah individu untuk lebih mau menghargai dirinya.

Motorik Kasar

Motorik kasar merupakan aktivitas secara fisik yang melibatkan seluruh otot-otot besar pada tubuh atau sebagian yang ada di dalam tubuh ataupun seluruh tubuh Septian & Widiastuti, (2019), terdapat berbagai unsur yang ada di dalam keterampilan motorik kasar seperti ketahanan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan (Fitri & Imansari,2020). Perkembangan motorik kasar pada anak sekolah dasar adalah suatu proses di mana anak mulai menguasai kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar. Gerakan-gerakan ini meliputi aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan melempar. Perkembangan motorik kasar sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjalani aktivitas fisik sehari-hari (Sanriska et al, 2020).

Motorik kasar Menurut Alif., (2019) merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan melalui keterampilan motoric, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang, dengan memiliki keterampilan melempar dan memainkan bola, atau memainkan alat-alat mainnya. Serta melalui keterampilan motorik.

Perkembangan motorik periode anak besar

Ada perkembangan motorik periode anak besar menurut Alif., (2018). yaitu :

Anak usia 6 tahun

- 1) Ketangkasan meningkat
- 2) Melompat tali
- 3) Bermain sepeda
- 4) Mengetahui kanan dan kiri
- 5) Mungkin bertindak menentang dan tidak sopan
- 6) Mampu menguraikan objek-objek dengan gambar

Anak usia 7 tahun

- 1) mulai membaca dengan lancar
- 2) cemas terhadap kegagalan
- 3) peningkatan minat pada bidang spiritual
- 4) kadang malu atau sedih

Anak usia 8 - 9 tahun

- 1) Kecepatan dan kehalusan aktivitas motorik meningkat
- 2) Mampu menggunakan peralatan rumah tangga
- 3) Ketrampilan lebih individual
- 4) Ingin terlibat dalam sesuatu
- 5) Menyukai kelompok atau mode
- 6) Mencari teman secara aktif

Anak usia 10-12 Tahun

- 1) Perubahan sifat berkaitan dengan berubahnya postur tubuh yang berhubungan dengan pubertas mulai tampak
- 2) Mampu melakukan aktivitas rumah tangga, seperti mencuci, menjemur pakaian sendiri dan lain-lain.
- 3) Mulai tertarik dengan lawan jenis

Hubungan aplikasi perkembangan motorik pada penjas

Pendidikan jasmani menurut Alif., (2018), merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan untuk dalam pendidikan sendiri, pendidikan jasmani tidak dapat dianggap sebagai suatu hal yang tidak penting karena pada dasarnya seorang anak yang telah diajarkan penjas atau sering di sebut dengan pendidikan jasmani memiliki perkembangan motorik yang lebih optimal karena yang mengenal penjas lebih mengerti akan bagaimana cara mengelola tubuh dan mengembangkan diri dengan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dengan mengembangkan pengelolaan keterampilan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih serta dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik.

Menurut dr. Krel A.L Staa., M.D olahraga memberi manfaat bagi perkembangan motorik anak, selain untuk perkembangan fisiknya, olahraga juga amat baik untuk perkembangan otak serta psikologis anak. Beberapa hal yang dapat di lakukan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak ialah:

- a) Mengikutkan pada kelompok olahraga akan meningkatkan kesehatan fisik, psikologis serta psikososialnya. Anak menjadi senang mendapatkan stimulasi kreativitas yang baik untuk perkembangannya.

- b) Memberikan keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktivitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa – masa awal perkembangan dan tujuan pendidikan fisik untuk anak - anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Penyebab perkembangan motorik anak tidak berkembang dan solusinya

Faktor predisposisi

Faktor keterlambatan menurut buku yang saya baca tentang “ pertumbuhan dan perkembangan motorik” yang penulisnya yaitu Alif., (2018). Keterlambatan berjalan biasanya sering terjadi pada kelompok anak tertentu seperti Bayi prematur, obesitas atau kegemukan, bayi lahir dengan berat bada rendah atau kurang dari 2.500 gram, anak dengan gangguan hipersensitif saluran cerna seperti gastropoesepageal refluks, sering muntah, mual atau sering sulit buang air besar, keadaan ini sering terjadi pada anak yang alergi atau hipersensitif saluran cerna.

Kerusakan pada saluran cerna

Penyebab keterlambatan motorik kasar, menunjukkan adanya kerusakan pada susunan saraf pusat seperti celebray palsy (gangguan sistem motorik yang di sebabkan oleh kerusakan bagian otak yang mengatur otot – otot tubuh). Pendarahan otak, benturan (trauma) kepala yang berat, adanya kelainan sumsum tulang belakang, penyakit saraf tepi, atau piomielitius yang di sebabkan kelumpuhan, dan terakhir distrofia muskulorum atau penyakit otot.

Kekurangan gizi

Anak kekurangan gizi sehingga otot – otot tubuhnya tidak berkembang dengan baik dan ia tidak memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas.

Gangguan vestibularis atau keseimbangan

Pada anak yang mengalami *dysfuntion of sensory intergration* (DSI) sering mengalami gangguan keseimbangan, gangguan keseimbangan yang terjadi, ini sering kali di anggap anak kurang percaya diri. Gangguan keseimbangan ini biasanya ditandai dengan anak yang takut berenang, menaiki mainan yang bergerak dan ayunan yang bergoyang, mainan kuda – kuda listrik dengan koin, naik lift atau eskalator, anak tidak suka naik umumnya di dalam mobil, anak mungkin kooperatif sebagai upaya menghindari sensi yang membuat anak terganggu.

Unsur – unsur pokok pembelajaran motorik di sekolah

Pembelajaran motorik di sekolah menurut Alif., (2018), tidak dapat terlepas dari unsur-unsur pokok. Keberhasilan seorang guru pun dalam menerapkan pembelajaran motorik di sekolah tentu tidak bisa dilepaskan dari unsur-unsur pokok pembelajaran motorik. Perkembangan motorik para siswa juga tidak dapat dilepaskan dari unsur-unsur pokok. Adapun unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik di sekolah adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Kemampuan motorik para siswa yang dihasilkan dari pembelajaran motorik di sekolah berbeda-beda, tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan dan unsur-unsur pokok yang dikuasai oleh mereka. Disinilah guru harus benar-benar memperhatikan unsur-unsur pokok pembelajaran motorik agar para siswa dapat mencapai

kemampuan keterampilan gerakan fisik yang mempunyai, sesuai dengan target yang di harapkan. Adapun penjelasan selengkapnya mengenai unsur-unsur pokok yang terkandung dalam pembelajaran motorik adalah sebagai berikut :

Kekuatan

Kekuatan termasuk unsur dan prasyarat penting dalam pembelajaran motorik di sekolah. Pasalnya pembelajaran motorik berhubungan erat dengan kerja otot, sehingga memunculkan gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh (Arikunto, 2001). Hal ini dengan asal kata "motorik" yang berhubungan dengan kata "motor", *sensory motor*, atau perceptual motor. Maksud disini adalah gerak, stimulus, dan respons. Hal tersebut menumbuhkan pola gerak yang terkoordinasi pada diri siswa. Dengan ungkapan lain, kegiatan pembelajaran motorik di sekolah akan terwujud apabila siswa menerima stimulus, kemudian merespons dengan gerak. Saat bergerak, sebenarnya mereka mengeluarkan tenaga. Unsur kekuatan dalam pembelajaran akan membuat para siswa menjadi anak yang tangkas, bertenaga dan berlari cepat.

Unsur kekuatan dalam pembelajaran motorik berkaitan dengan ketahanan mereka karena otot bekerja secara tepat. Meskipun kekuatan merupakan faktor yang tidak terlepas dari gerak, namun adanya kekuatan tetap berdiri sendiri dan termasuk faktor yang menonjol secara keseluruhan dalam pembelajaran motorik. Hal itu dikarenakan pembelajaran motorik tidak menggunakan dominasi otak, melainkan keterampilan dan gerak fisik. Dalam pembelajaran motorik yang diadakan di sekolah, kekuatan di definisikan sebagai kapasitas untuk mendesak kekuatan otot ketika melakukan sebuah gerakan. Apa pun bentuk gerakan yang muncul, pada saat yang sama, muncul pula kekuatan otot, meskipun gerakan yang dilakukan sangat sederhana, misalnya: mengangkat dagu, senam pagi, menari, mendorong, mengangkat berbagai peralatan

Kecepatan

Unsur pokok selanjutnya dalam pembelajaran motorik di sekolah adalah kecepatan. Keberhasilan sebuah gerakan yang diajarkan dalam pembelajaran motorik juga sangat bergantung pada unsur kecepatan, walaupun tidak semua kegiatan gerak membutuhkan unsur kecepatan. Namun, yang harus digaris bawahi adalah yang dimaksud kecepatan dalam pembelajaran motorik di sekolah bukan hanya kecepatan kaki dalam berlari, melainkan kecepatan yang berhubungan dengan bagian badan, bahkan mungkin bervariasi dari satu bagian ke bagian lain. Secara umum, kecepatan dalam pembelajaran motorik di sekolah diartikan sebagai kapasitas seorang siswa agar berhasil melakukan gerakan atas beberapa pola dalam waktu yang sangat cepat. Di satu sisi, kecepatan bisa diukur dengan lari cepat jarak pendek sekitar 40-60 yard. Namun, disisi lain kecepatan dalam gerakan dalam pembelajaran motorik di pengaruhi oleh banyak hal, misalnya: berat badan; kapasitas badan; kekenyalan otot ; penampilan mekanis dan terstruktur

Power

Unsur pokok berikutnya dalam pembelajaran di sekolah adalah power. Unsur power termasuk salah satu komponen mendasar dalam pembelajaran motorik. Power adalah kapasitas para siswa untuk mengontraksikan secara maksimum. Atau power sebagai suatu ledakan yang menghasilkan kecepatan dalam waktu yang singkat. Desakan ini dilakukan dengan kekuatan otot dan kecepatan. Ketika para siswa melakukan sebuah gerakan motorik, khususnya yang berkaitan dengan pelajaran sekolah.

Ketahanan

Unsur ketahanan selanjutnya dalam pembelajaran motorik yang diadakan di sekolah adalah ketahanan. Dalam pembelajaran motorik di sekolah, ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologis para siswa untuk menopang gerakan atas dalam satu periode. Dalam hal ini, ketahanan terbagi menjadi dua. Pertama, ketahanan para siswa yang diasosiasikan dengan faktor kekuatan. Kedua, ketahanan yang diasosiasikan dengan sistem sirkulasi pernapasan. Kedua jenis ketahanan tersebut saling berhubungan. Ketahanan yang diasosiasikan dengan faktor kekuatan menjadikan para siswa memiliki kemampuan untuk meneruskan gerakan dalam suatu situasi, saat otot atau rangkaian otot yang digunakan terlalu berat. Pada umumnya, siswa yang kuat bisa melakukan gerakan motorik lebih lama dari pada siswa yang lemah, walaupun sebenarnya kekuatan itu sendiri tidak menjamin ketahanan otot. Otot yang kuat dapat ditingkatkan ketahanannya dengan mengembangkan efisiensinya, sehingga bisa lebih cepat.

Gejala kecepatan ini dihubungkan dengan sejumlah fungsi kapiler dalam otot, sebaik kekuatan itu sendiri. Ketahanan ditandai dengan kemampuan meneruskan gerakan ulang secara benar, yang lebih menitik beratkan pada kecepatan maksimum dalam periode yang pendek. Sementara itu, ketahanan bisa ditingkatkan dengan kekuatan melalui penerapan beberapa bentuk prinsip yang lebih berat. Karena otot membebani kenyamanan atau berlebihan, maka ketahanan dapat dikembangkan. Ketahanan dalam pembelajaran motorik di sekolah sebenarnya dapat diukur dengan berbagai cara, misalnya: Gerakan menaikkan dagu; Gerakan merentangkan tangan ke samping. Gerakan mengangkat kaki; Gerakan menahan bola

Kelincahan

Unsur pokok berikutnya dalam pembelajaran motorik di sekolah adalah kelincahan. Keberhasilan para siswa dalam menjalankan pembelajaran motorik juga sangat bergantung pada unsur yang satu ini (kelincahan). Dengan ungkapan lain, kelincahan ialah salah satu faktor penting yang amat mempengaruhi gerakan (segala sikap dan tindakan) mereka dalam pembelajaran motorik di sekolah. Kelincahan dalam motorik dinyatakan oleh kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Kelincahan juga dapat menjadi standar ukuran kualitas tes kemampuan para siswa dalam bergerak cepat dan satu posisi ke posisi yang lain atau dari satu gerakan ke gerakan yang lain. Kelincahan ini meliputi koordinasi cepat dan tepat dan otot-otot besar pada badan dalam suatu kegiatan pembelajaran. Unsur kelincahan dalam pembelajaran motorik sangat penting karena kelincahan bisa mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes, misalnya: Lari hindaran; Lari rintangan; Lari zig – zag ; Langkah menyamping; Sikap jongkok

Unsur kelincahan dalam pembelajaran motorik sangat penting karena kelincahan bisa mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan sistem tes misalnya: Kekuatan; Ketahanan; Kelincahan tingkat tinggi. Mengombinasikan semacam itu bergantung pada pembawaan para siswa, Namun pada prinsipnya hal tersebut bisa dikembangkan dan di latih dengan pembelajaran.

Keseimbangan

Hal yang tidak kalah penting dalam pembelajaran motorik bagi para siswa di sekolah adalah unsur keseimbangan. Keseimbangan adalah aspek dan merespons gerak yang efisien dan faktor gerak dasar ini merupakan kemampuan para siswa untuk menjaga

atau memelihara sistem otot saraf dalam kondisi diam untuk respons yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. Ada dua jenis keseimbangan yang diperlukan dalam pembelajaran motorik. Keseimbangan jenis pertama ditunjukkan sebagai keseimbangan diam. Sedangkan, keseimbangan jenis kedua ditunjukkan sebagai keseimbangan dinamis. Kedua jenis keseimbangan tersebut merupakan dasar gerakan pembelajaran motorik yang kelak dipergunakan oleh para siswa dalam berbagai kondisi. Keduanya menandakan kesiapan dan stabilitas, yang ditandai oleh keringanan dan ketenangan dalam mempertahankan posisi. Keseimbangan statis merupakan kemampuan para siswa dalam berpindah dan satu titik ke titik lain dengan cara seimbang (dapat mempertahankan keseimbangan). Misalnya, keseimbangan bagi seorang anak ketika belajar dengan mengendarai sepeda. Dalam hal ini, ia harus menjaga keseimbangan seluruh kaki, tangan, dan tubuh secara keseluruhan agar sepeda bisa berjalan. Keseimbangan gerakan efisien semacam itu dapat dimiliki oleh siapa pun apabila diiringi dengan kesiapan dan kestabilan yang tinggi. Hal tersebut tentu saja menjadi salah satu penekanan bagi para siswa dalam pembelajaran motorik di sekolah.

Fleksibilitas

Unsur pokok lainnya dalam pembelajaran motorik adalah fleksibilitas. Unsur ini menjadi salah satu faktor dasar kecakapan perubahan gerak dalam pembelajaran motorik. Unsur fleksibilitas sangat penting dalam pembelajaran motorik. Pasalnya, unsur fleksibilitas merupakan faktor kemampuan gerakan badan yang dilakukan oleh seseorang. Secara sederhana, fleksibilitas dapat diartikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan atau bagian badan yang bisa ditekuk atau diputar dengan alat fleksion dan peregangan otot. Gerakan tersebut tergantung pada fleksibilitas dan peregangan otot di sekitarnya. Fleksibilitas dapat diukur dengan tes rangkaian gerakan pada sendi yang khusus. Misalnya, fleksometer dan tes menyentuh ujung jari ke lantai.

Koordinasi

Unsur pokok terakhir dalam pembelajaran motorik di sekolah adalah koordinasi. Koordinasi merupakan faktor penting yang juga menentukan suatu pembelajaran motorik (gerakan para siswa). Pasalnya, koordinasi ialah faktor lain yang menjadi dasar pelaksanaan, khususnya gerakan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, dalam pembelajaran motorik, koordinasi diartikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Dalam pembelajaran motorik, unsur koordinasi tidak berdiri sendiri, sebagaimana unsur lainnya. Dengan ungkapan lain, unsur koordinasi juga berkaitan dengan faktor-faktor lain. Dan, ada banyak bentuk gerakan perpindahan yang sangat dipengaruhi oleh unsur koordinasi (gerakan tidak akan maksimal bila tidak dilandasi oleh koordinasi yang baik). Beberapa contoh bentuk gerakan perpindahan dengan koordinasi meliputi: ketangkasan; keseimbangan; kecepatan; kelincahan

Berdasarkan penjelasan mengenai unsur-unsur pokok pembelajaran motorik tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa semua siswa tidak harus dapat mengembangkan unsur-unsur pokok itu secara keseluruhan. Setiap siswa tentu mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar diri para siswa selalu mempunyai pengaruh bagi mereka. Selain itu, jenis kelamin turut menentukan hal tersebut.

Peran guru pendidikan jasmani sekolah dasar

Peran guru pendidikan jasmani ialah membantu dan mengembangkan kemampuan siswa secara utuh, baik fisik maupun nonfisik. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar peserta didik serta mampu membuat anak lebih aktif, kreatif, dan lebih percaya diri dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, guru pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan kesadaran anak pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran tubuh, sehingga siswa dapat membangun kebiasaan positif yang berkelanjutan sepanjang hidup mereka. Dan Guru merupakan salah satu komponen pendukung dalam bidang pendidikan sebagai agen perubahan dalam melatih dan mendidik anak secara profesional.

METODE PENELITIAN

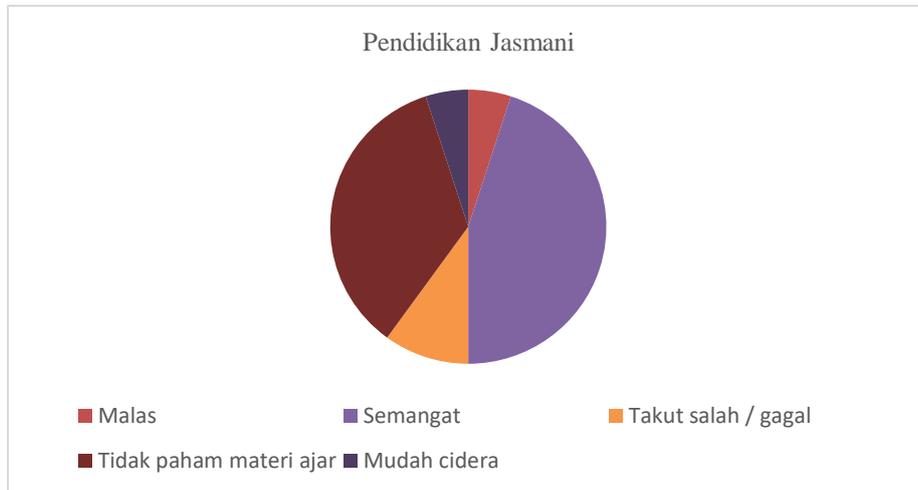
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian kualitatif, dengan menggunakan jenis kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif sering digunakan untuk tujuan penelitian, mengeksplorasi, memahami, dan mendeskripsikan suatu fenomena atau kejadian yang belum banyak diketahui. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan adanya peran pendidikan jasmani terhadap perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya, penelitian ini merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu peran pendidikan jasmani terhadap perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Dasar Negeri yang berlokasi di Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang. Subjek penelitian adalah siswa kelas 6 dan guru. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara terstruktur, observasi dan dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat Pendidikan jasmani memiliki peran yang begitu sangat penting dalam mendukung dalam perkembangan kepercayaan diri dan motorik kasar anak sekolah dasar, melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan menyenangkan, dan anak-anak di sekolah dasar dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, serta memperoleh rasa percaya diri yang akan berguna dalam berbagai aspek kehidupan. Kepercayaan diri yang tinggi dan keterampilan motorik kasar yang baik akan membentuk anak yang sehat secara fisik dan mental, siap menghadapi tantangan di kehidupan yang akan datang dengan optimisme dan ketangguhan. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk mendukung dan mendorong anak-anak untuk aktif berpartisipasi dalam pendidikan jasmani, karena dampaknya yang besar terhadap perkembangan mereka secara keseluruhan.

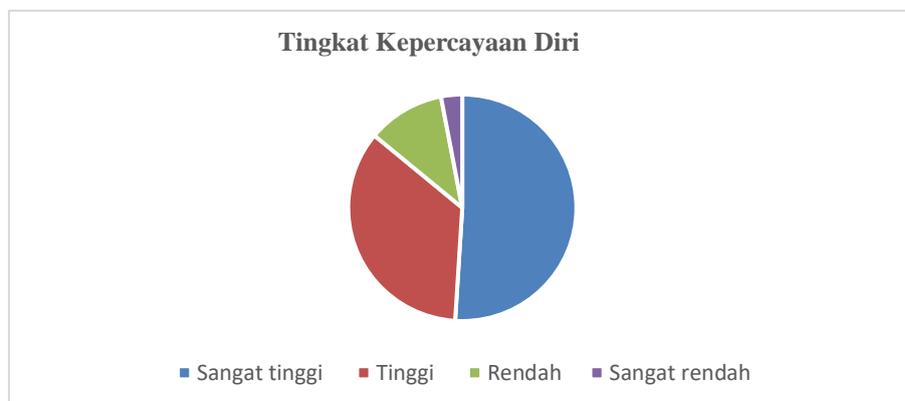
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Alif., (2018), merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu melatih perkembangan motorik, melatih rasa kepercayaan diri anak dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.



Gambar 4.1 Indikator Pendidikan jasmani

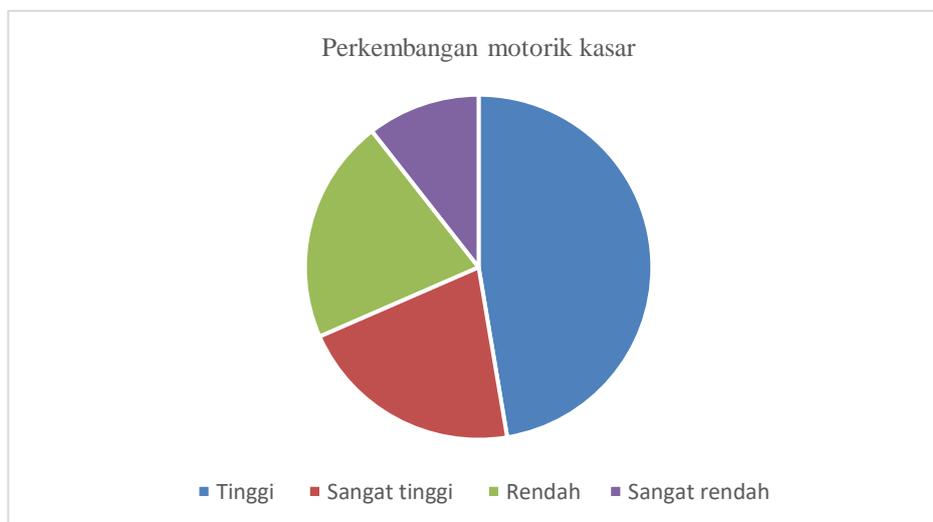
Dapat dilihat dari gambar diatas terdapat beberapa hasil dari *Chart* mengenai persentase pembelajaran pendidikan jasmani. Gambar diatas memperlihatkan persentase daripada setiap siswa dengan lima indikator tentang peran pembelajaran pendidikan jasmani yaitu Malas, semangat, tidak paham materi ajar, mudah cidera, dan takut salah / Gagal. Diantaranya, memiliki skor yang berbeda – beda yaitu malas 5%, semangat 45%, takut salah/gagal 10%, tidak paham materi ajar 35%. Indikator – indikator tersebut sangat berpengaruh terhadap kualitas belajar siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.



Gambar 2 Indikator tingkat kepercayaan diri

Gambar di atas menggambarkan bahwa 51% siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi, kemudian 35% siswa memiliki tingkat kepercayaan

diri yang tinggi dan 11% siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa SDN Bunter 1 tahun ajaran 24/25 cenderung berada pada kategori sangat tinggi.



Gambar 3 Indikator tingkat kepercayaan diri

Gambar di atas menunjukkan bahwa 45% siswa memiliki tingkat perkembangan motorik kasar yang tinggi, kemudian 20% siswa memiliki tingkat perkembangan motorik kasar yang sangat tinggi, serta 25% siswa memiliki tingkat perkembangan motorik kasar yang rendah, dan 10% siswa memiliki tingkat perkembangan motorik yang sangat rendah. Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa tingkat perkembangan motorik kasar dari siswa SDN Bunter 1 tahun ajaran 2024/2025 cenderung berada pada kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan jasmani terhadap kepercayaan diri dan perkembangan motorik kasar anak kelas 6 di sekolah dasar, berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada sekolah dasar di kecamatan cimanggung kabupaten sumedang, ditemukan bahwa Pendidikan jasmani memiliki dampak yang signifikan terhadap kepercayaan diri dan perkembangan motoric kasar anak sekolah dasar. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam Pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, seperti kemampuan berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola. Selain itu, partisipan aktif dalam berbagai kegiatan olahraga dan permainan fisik juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan perkembangan motorik kasar anak.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan psikologis anak. Pada aspek perkembangan motorik kasar, Pendidikan jasmani memungkinkan anak untuk mengembangkan keterampilan dasar yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk bergerak dengan efektif dan efisien, seperti berlari cepat, melompat tinggi atau berputar dengan baik, adalah bagian dari perkembangan motorik kasar yang dapat dilatih melalui Latihan fisik yang terstruktur. Kepercayaan diri anak juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman mereka berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Dalam Pendidikan jasmani, anak-anak diberi kesempatan untuk

menguji kemampuan mereka, berkompetisi, dan merayakan pencapaian mereka, yang semuanya berperan besar dalam meningkatkan rasa percaya diri.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedua aspek tersebut. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka, seperti keterampilan berjalan, berlari, melompat dan keseimbangan. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri anak. Mereka yang aktif dalam Pelajaran Pendidikan jasmani cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-teman dan menghadapi tantangan. Secara keseluruhan, Pendidikan jasmani membantu mengembangkan aspek fisik dan psikologis anak, memberikan manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43-53.
- Alif, M. N. (2016). Pengaruh Teknik Pembelajaran Dan Self Determination Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Beladiri Karate (Kihon) Dalam Pembelajaran PJOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). Filsafat pendidikan jasmani.
- Alif, M. N., Juliantine, T., & Lumba, A. J. (2024). Integrated Learning Models for Micro-Teaching Course.
- Ansar, C. S., Hasanuddin, M. I., Hasanuddin, M. I., Kardi, I. S., Putra, M. F. P., & Ikadarny, I. (2024). Metodologi dan analisis data dalam penelitian pendidikan jasmani: Teori dan praktik.
- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12347-12354.
- Azwar, E. (2019). Program pengalaman lapangan (magang) terhadap kepercayaan diri mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 211-221.
- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., & Hambali, B. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 56-65.
- Bila, N. S., Lengkana, A. S. L., & Rukmana, A. (2024). Analysis of Class Teachers in Addressing Physical Education Learning in Primary Schools in the Sukamakmur District. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 156-167.
- Blegur, J., Ilham, M., Alif, M. N., Sintiani, L., Souisa, M., Lubis, A. E., & Tlonaen, Z. A. (2024). Teaching life skills to students with disabilities in physical education: Publication trend in the last 51 years. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 881-891.
- Blegur, J., Ma'mun, A., Mahendra, A., Alif, M. N., Juliantine, T., & Lumba, A. J. (2024). Integrated Learning Models for Micro-Teaching Course. *Emerging Science Journal*, 8(6), 2480-2500.
- Cahyono, D. (2024). Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penerbit Tahta Media.

- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Stamina*, 1(1), 415-424.
- Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). Metodologi penelitian pendidikan jasmani. *uwais inspirasi indonesia*.
- Gunadi, D. (2018). Peran olahraga dan pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(3).
- Herdiansyah, H., Muhtar, T., & Alif, M. N. (2022). Mental imagery: competitive anxiety control in karate kumite athlete. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 833-843.
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1), 89-92.
- Hind, H., Lengkana, A. S., & Susilawati, D. (2023). The Effect of Rugby Drills on 7's Rugby Playing Skills. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 458-466.
- Husain, A. B. (2024). Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani.
- Ihsanuddin, B., & Mulyadi, S. K. (2017). Optimalisasi Fungsi Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani Dalam Perkembangan Motorik Anak Kelas 1 Sdn 2 Sadang.
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). The development of a concentration training model on free throw shots basketball players. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.1
- Ismail, M. I. (2010). Kinerja Dan Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran. *Lentera Pendidikan* :
- Ismoko, A. P. (2014). Analisis Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Bawah di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(2), 983-989.
- Istiarini, R., & Sukanti, S. (2012). Pengaruh Sertifikasi Guru Dan Motivasi Kerja Guru Terhadap Kinerja Guru Sma Negeri 1 Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 10(1), 98–113.
- Karo-Karo, A. A. P. (2025). *Assessment Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bina Guna Press, 1-230.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lengkana, A. S., & Nugraha, R. G. (2019). *Softball dan baseball: teori dan praktik*. UPI Sumedang Press.
- Lengkana, A. S., Rahman, A. A., Alif, M. N., Mulya, G., Priana, A., & Hermawan, D. B. (2020). Static and dynamic balance learning in primary school students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 469-476.
- Lengkana, A. S., Supriadi, C., Hermawan, D. B., & Soleh, M. A. (Eds.). (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar*. UPI Sumedang Press.
- Lengkana, A. S., Supriadi, C., Hermawan, D. B., & Soleh, M. A. (Eds.). (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar*. UPI Sumedang Press.

- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 115-125.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. UPI Sumedang Press.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas. CV Salam Insan Mulia.
- Mukholid, A. (2007). Pendidikan Jasmani 1 olahraga dan kesehatan. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Mustafa, P. S. (2023). Buku Ajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Guru Kelas MI/SD. Insight Mediatama.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Musyaffa, H., Aulia, S. A., Fahira, M. A., Azzahra, V. A., Sakha, Y. R., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Pemahaman Karakter Anak Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1), 14-20.
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2019). Minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119-126.
- Nenggala, A. K. (2007). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. PT Grafindo Media Pratama.
- Nurâ, N. S., & Lengkana, A. S. (2018). Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri Iii Tegalkalong Kab. Sumedang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 99-114.
- Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 86-98.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219-228.
- Ranti, S., Hermanzoni, H., & Mardela, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1019-1035.
- Rohendi, A., & Seba, L. (2017). perkembangan Motorik. Bandung: Alfabeta.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2021). Komunikasi dan Interaksi Sosial Anak. CV Salam Insan Mulya.
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. (2019). Pendampingan dan pelatihan keseimbangan tubuh pada guru pjok sekolah dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93-101.
- Susani, D., Ma'mun, A., & Carsiwan, C. (2023). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview): Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview). *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 463-478.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Kajian literatur: Dampak covid-19 terhadap pendidikan jasmani. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 93-102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

- Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kevelatihan Olahraga*, 1(01), 1-9.
- Widiyanto, C. A., & Hartati, S. C. Y. (2018). Pengaruh permainan bola bakar terhadap rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas V SDN Babatan 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 94-100.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta.
- Yani, A. (2021). Model Project Based Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. Ahlimedia Book.