



Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri SMA Kelas 10 di Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal

Muhammad Shidiq Satria Negara,^{1✉} Ipang Setiawan²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : July 2023

Accepted : November 2023

Published : November 2023

Keywords

Perencanaan; Pelaksanaan; Evaluasi; Bela Diri

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran bela diri. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi bela diri secara umum belum dapat berlangsung dengan baik. Terlihat dari hasil penelitian terhadap tiga aspek penting pembelajaran yaitu perencanaan pembelajaran, dimana hasil penilaian siswa 76,81% termasuk dalam kategori Baik, dan hasil penilaian guru 62,5% termasuk dalam kategori Baik, Pelaksanaan pembelajaran dimana hasil penilaian siswa 57,14% termasuk dalam kategori Kurang Baik dan hasil penilaian guru 58,5% termasuk dalam kategori Kurang Baik. Evaluasi pembelajaran dimana hasil penilaian siswa 71,17% termasuk dalam kategori Baik dan hasil penilaian guru 50% termasuk dalam kategori Kurang Baik. Secara keseluruhan kurang maksimal. Hal yang perlu diperhatikan agar guru mata pelajaran dapat lebih memanfaatkan media pembelajaran agar hasil yang dicapai dapat lebih maksimal.

Abstract

The purpose of this study was to identify and describe learning planning, implementation of learning, and evaluation of self-defense learning. This type of research is descriptive research with a quantitative approach. The sampling technique was purposive sampling technique. Data collection techniques using a questionnaire. The data analysis technique used descriptive technique. Based on the results of research, the implementation of Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning in general has not been able to take place well. It can be seen from the results of research on three important aspects of learning, namely learning planning, where the results of student assessments are 76.81% included in the Good category, and the results of teacher assessments 62.5% are included in the Good category. in the Less Good category and the results of the teacher's assessment of 58.5% are included in the Less Good category. Learning evaluation where the results of student assessments 71.17% are included in the Good category and the results of teacher assessments are 50% included in the Less Good category. Overall less than optimal. The thing that needs to be considered is that subject teachers can better utilize learning media to support the process of teaching and learning activities so that the results achieved can be maximized.

How To Cite:

Negara, M. S. S., & Setiawan, I. (2023). Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri SMA Kelas 10 di Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 163-169.

✉ Corresponding author :

E-mail: Muhammadshidiq@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2003). Pane & Dasopang (2017, h. 337) berpendapat bahwa pembelajaran merupakan suatu proses, dimana proses tersebut mencakup proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik dengan tujuan untuk dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran dapat diperoleh darimana saja, termasuk sekolah. Pembelajaran di sekolah erat kaitannya dengan interaksi antara siswa dan guru (Awaliyya et al., 2022). Proses Pembelajaran merupakan proses komunikasi yang terjadi antara guru sebagai pendidik dengan peserta didik atau siswa.

Guru memiliki peranan penting untuk mengajarkan kepada generasi penerus bangsa guna membangun kepribadian dan moral yang baik, guru memiliki beberapa kompetensi yang wajib ada seperti psikomotor, afektif, dan kognitif (Andrian & Setiawan, 2022). Sehingga untuk dapat menerapkan proses pembelajaran yang efektif diperlukan persiapan yang terdiri dari menyiapkan rencana pembelajaran, strategi pembelajaran, dan metode pembelajaran yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran nantinya bagi siswa (Rithaudin & Sari, 2019, h. 1). Pelaksanaan pendidikan jasmani adalah sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia (Fatmawati et al, 2018)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran lainnya yang hanya duduk dan memperhatikan, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selain memperhatikan siswa juga dituntut untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajarinya. Pendidikan jasmani melalui aktivitas fisik dapat memberikan efek kesehatan yang positif bagi siswa misalnya meningkatkan kebugaran dan mencegah atau melawankelambatan berat badan, obesitas dan

penyakit kronis (Kretschmann, 2014, h. 25). Selain itu Pendidikan jasmani dan olahraga mampu memberikan sinergi dalam penguatan karakter konservasi di tengah masyarakat (Purwono et al., 2019, h. 192).

Guru memberikan materi dan penjelasan tentang tolak peluru, setelah guru memberikan materi, memberikan contoh, maka siswa dituntut untuk mempraktikkan gerakan tersebut. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (I. Setiawan & Rahayu, 2021, h.678). Melengkapi pendapat tersebut (Mashud, 2015, h. 91), menyebutkan bahwasannya tujuan akhir pendidikan jasmani itu adalah untuk mengantarkan keberhasilan peserta didik dalam menempuh semua jenjang pendidikan. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental-emosional-religius dan sosial), serta pembiasaan untuk menjalani gaya hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Iswanto & Widayati, 2021, h. 14).

Jenjang sekolah di Indonesia terdiri dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, perguruan tinggi. Sekolah menengah atas merupakan jenjang pendidikan bagi anak antara usia 16-18 tahun. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah menengah atas lebih mengarahkan siswa kepada pembelajaran dengan teknik-teknik yang lebih kompleks karena menyesuaikan dengan jenjang usia mereka. Sebagai contoh pada jenjang sekolah dasar ada pembelajaran lempar turbo, kemudian pada jenjang sekolah menengah pertama terdapat pembelajaran lempar lembing, dan pada jenjang sekolah menengah atas terdapat pembelajaran lempar lembing dengan gerakan yang lebih kompleks disesuaikan dengan usia perkembangan motoriknya.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah menengah ke atas menjadikan materi beladiri

pencak silat masuk diantara rentetan beberapa cabang olahraga yang diajarkan kepada peserta didik. Materi pelajaran pencak silat merupakan salah satu materi yang diambil dari permainan tradisional seni beladiri. Pengertian pencak silat dalam Stomorangkir (2017, h. 33) mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk mempencak silatnya baik menggunakan senjata ataupun dengan menggunakan tangan kosong karena pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya.

Pembelajaran beladiri pencak silat di sekolah belum sepenuhnya terlaksana dengan maksimal. Terlaksananya proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana, kemampuan guru dalam menguasai materi bela diri pencak silat, metode pembelajaran yang digunakan. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi berjalan atau tidaknya sebuah pembelajaran. Penyampaian materi dikemas semenarik mungkin seperti menggunakan media pembelajaran, membagi siswa dalam sebuah kelompok-kelompok untuk diberikan tugas tentang teknik pencak silat dan setiap kelompok mempelajari materi yang berbeda dapat dijadikan menjadi opsi untuk peserta didik agar tertarik belajar materi bela diri. Satuan lembaga pendidikan keberhasilan proses belajar mengajar dapat dilihat dari hasil belajar yang dicapai oleh siswa (Andrian & Setiawan, 2022, h.22). Pendidikan pada dasarnya bukan hanya bertujuan membentuk kognisi siswa melainkan lebih penting membentuk karakter siswa agar mampu hidup dalam masyarakat demokratis (Muhtar, 2016, h.75).

Permasalahan yang muncul pada penyampaian materi beladiri dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terkadang hanya sebatas teori saja. Salah satu penyebabnya dikarenakan penguasaan dan pemahaman guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tentang materi pencak silat kurang menyeluruh. Keadaan ini menyebabkan guru kurang percaya diri dalam menyampaikan materi pembelajaran pencak silat secara menyeluruh. Setiap guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cenderung memiliki keahlian khusus masing-masing yang dikuasainya

dalam bidang olahraga dan aktivitas jasmaninya. Kecenderungan ini tentu menjadi alasan bahwa tidak semua guru dapat memahami materi pembelajaran pencak silat secara baik.

Hasil observasi yang telah peneliti laksanakan di salah satu sekolah menengah atas di Kecamatan Sukorejo yaitu SMA Negeri 1 Sukorejo dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya pada materi bela diri belum dapat berjalan dengan baik. Pada materi bela diri, terutama materi bela diri guru memberikan materi dalam bentuk video. Memperlihatkan gerak dasar dalam bela diri, dan rangkaian gerak yang termasuk dalam seni bela diri. Namun, siswa tidak mempraktikkan secara maksimal gerakan-gerakan yang ditampilkan dan dijelaskan oleh guru.

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran materi bela diri

dan belum diketahuinya pelaksanaan pembelajaran materi bela diri Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Sukorejo menjadikan peneliti hendak melakukan penelitian dengan mengangkat masalah tersebut, dengan harapan hasil penelitian dapat memberikan gambaran tentang bagaimana perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran materi bela diri di sekolah menengah atas di Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal pada Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (Maidiana, 2021, h. 21). Penelitian deskriptif dipilih karena dalam penelitian ini mendeskripsikan keadaan yang terjadi pada saat sekarang secara sistematis dan faktual dengan tujuan untuk memaparkan masalah yang diteliti. Menurut (Hamdi & Bahrudin, 2014, h. 5) penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Strategi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan survei. Pemilihan cara ini karena metode survei dipandang cukup efisien (*efficiency*) dapat menghimpun informasi yang dapat dipercaya

dengan biaya yang relatif murah dengan waktu yang tidak terlalu lama (Maidiana, 2021, h. 21).

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Hasil

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak jauh berbeda dengan pembelajaran lain pada umumnya. Sebelum melaksanakan proses pembelajaran seorang guru dituntut untuk menyiapkan perencanaan pembelajaran terlebih dahulu. Kemudian setelah proses pelaksanaan pembelajaran telah berlangsung seorang guru dituntut untuk melakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Banyak inovasi dan perubahan yang diterapkan dalam proses pembelajaran dengan tujuan agar proses kegiatan belajar mengajar tetap dapat berjalan dengan maksimal.

a. Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran adalah proses untuk menentukan metode pembelajaran manakah yang lebih baik dipakai guna memperoleh perubahan yang diinginkan pada pengetahuan dan tingkah laku serta keterampilan peserta didik dengan materi dan karakteristik peserta didik tertentu. Pada pelaksanaan pembelajaran PJOK materi bela diri perencanaan yang dilakukan diantaranya adalah menentukan tujuan pembelajaran, menentukan materi yang akan diajarkan, menentukan metode pembelajaran yang akan diterapkan, menyiapkan materi dan sumber belajar yang dapat menunjang proses pembelajaran, Perencanaan pembelajaran yang disiapkan guru diantaranya adalah menganalisis karakteristik dan kebutuhan siswa, menentukan kompetensi yang akan dicapai, tujuan pembelajaran, dan strategi yang akan digunakan, menyiapkan bahan ajar dan media yang dapat mendukung proses pembelajaran, menentukan penilaian dan evaluasi pembelajaran.

Hasil penelitian tentang perencanaan pembelajaran bela diri dari hasil kuesioner yang diisi oleh 120 siswa Sekolah Menengah Atas yang ada di Kecamatan Sukorejo menunjukkan hasil 76,81% masuk dalam kategori Baik. Sementara hasil kuesioner yang diisi oleh dua orang guru

Sekolah Menengah Atas menunjukkan hasil 62,5%, termasuk dalam Baik. Hal ini menunjukkan bahwa perencanaan khususnya dalam materi bela diri sudah berjalan dengan baik namun masih terdapat kekurangan-kekurangan yang ada pada saat penerapannya. Hal ini dapat dikarenakan tidak adanya sarana prasarana yang mendukung, atau lingkungan belajar yang kurang mendukung untuk dapat mempelajari materi bela diri.

b. Pelaksanaan Pembelajaran

Proses pelaksanaan pembelajaran khususnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mencakup kegiatan awal hingga kegiatan akhir pembelajaran. Kegiatan awal mulai dari presensi kehadiran siswa, berdoa, pemanasan hingga kegiatan akhir berupa pendinginan. Aktivitas inti dari pelaksanaan pembelajaran adalah penyampaian informasi dalam bentuk komunikasi antara guru dengan siswa. Pada pelaksanaan pembelajaran materi pencak silat guru menyiapkan media yang dapat mendukung proses pembelajaran, menyampaikan materi dengan metode yang telah disesuaikan dengan keadaan siswa dan lingkungan, menyampaikan materi dengan jelas.

Hasil penelitian pelaksanaan pembelajaran bela diri yang telah dilakukan, berdasarkan kuesioner yang diisi oleh 120 siswa Sekolah Menengah Atas yang ada di Kecamatan Sukorejo menunjukkan hasil 57,14% termasuk dalam kategori Kurang Baik. Sementara hasil kuesioner yang diisi oleh dua orang guru Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Sukorejo menunjukkan hasil 58,5%, termasuk dalam kategori Kurang Baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran bela diri Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Sukorejo belum dapat terlaksana dengan baik. Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab tidak terlaksananya pembelajaran bela diri diantaranya kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, lingkungan belajar yang kurang mendukung, sumber daya manusia yang kurang mendukung dapat menjadi faktor penyebab tidak terlaksananya pembelajaran bela diri dengan baik.

c. Evaluasi Pembelajaran

Proses evaluasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

(PJOK) mencakup tindakan yang dilakukan guru untuk mengukur kemampuan siswa sesuai dengan materi yang telah diberikan, baik dalam teori maupun praktik. Pada proses evaluasi pembelajaran guru melakukan penilaian baik secara praktik maupun teori pada materi bela diri pencak silat. Selain itu, guru juga melakukan perbaikan kepada siswa yang belum mampu menuntaskan pembelajaran bela diri pencak silat dengan baik.

Hasil penelitian evaluasi pembelajaran bela diri yang telah dilakukan, berdasarkan kuesioner yang diisi oleh 120 siswa Sekolah Menengah Atas yang ada di Kecamatan Sukorejo menunjukkan hasil 71,17% termasuk dalam kategori Baik. Sementara hasil kuesioner yang diisi oleh dua orang guru Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Sukorejo menunjukkan hasil 50%, termasuk dalam kategori Kurang Baik. Hal ini menunjukkan bahwa proses evaluasi pembelajaran bela diri belum dapat terlaksana dengan baik.

Pembahasan

Deskriptif Variabel Kompetensi Guru

Variabel kompetensi guru pada penelitian ini diwakili oleh 12 butir pernyataan. Pernyataan ini hasil dari 4 indikator. Indikator kompetensi guru masing-masing diwakili oleh 3 pernyataan.

Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari variabel fasilitas belajar pada tabel 4.6.

Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Kompetensi Guru

Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Std. Mean Deviation
Kompetensi Guru (X)	207	12	48	29.23 5.259
Valid (listwise)	N 207			

Sumber : Data Penelitian diolah, 2022

Berdasarkan analisis statistik pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 12 pernyataan variabel kompetensi guru memiliki nilai tertinggi sebesar 48, nilai terendah sebesar 12, dan dengan nilai rata-rata sebesar 29.23 dengan standar deviasi sebesar 5.295 menunjukkan nilai mean lebih besar yang berarti representative lebih baik untuk penyebaran

data. Hasil analisis deskriptif diolah berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 4.7 berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Guru

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81,25% - 100%	Sangat baik	124	61%
2	62,50% - 81,24%	Baik	71	34%
3	43,75% - 62,49%	Tidak Baik	10	3%
4	25% - 43,74%	Sangat Tidak Baik	2	1%
Jumlah			207	100%
Nilai Tertinggi			100	
Nilai Terendah			53%	
Rata-rata			86%	
Kategori			Sangat baik	

Sumber: Data Primer diolah, 2022

Tabel 4.7 merupakan tabel distribusi frekuensi kompetensi guru yang ditunjukkan Pada tabel 4.7 dapat diketahui bahwa presentase tertinggi ditunjukkan oleh responden yang menyatakan motivasi mahasiswa sangat baik dengan presentase 61% atau sebanyak 124 responden. Presentase selanjutnya 34% (71) responden menyatakan kompetensi guru baik. Kemudian hanya 3% (10) responden menyatakan kompetensi guru tidak baik dan sebanyak 1% (2) responden menyatakan kompetensi guru sangat tidak baik.

Analisis deskriptif indikator untuk variabel kompetensi guru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3 Deskriptif Indikator Variabel Kompetensi Guru

No	Indikator	Skor Empiris	Skor Ideal	%	Kriteria
1	Kompetensi Pedagogik	2128	2484	86%	Sangat baik
2	Kompetensi Kepribadian	2158	2484	87%	Sangat Baik

No	Indikator	Skor Empiris	Skor Ideal	% Skor	Kriteria
3	Kompetensi Sosial	1813	2484	73%	Baik
4	Kompetensi Professional	1316	2484	53%	Tidak Baik

Sumber : Data penelitian diolah, 2022

Tabel 4.8 menunjukkan indikator dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, kompetensi sosial yang baik dan mendukung. Skor presentase untuk indikator kompetensi pedagogik adalah sebesar 86% dengan kategori sangat baik, presentase untuk indikator kompetensi kepribadian adalah sebesar 87% dengan kategori sangat baik, untuk indikator kompetensi sosial dengan skor 73% dengan kategori baik, untuk indikator kompetensi profesional dengan skor presentase 53% dengan kategori tidak baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di sekolah menengah atas yang ada di Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal tentang pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) meteri bela diri secara umum belum dapat berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari hasil penelitian terhadap tiga aspek penting pembelajaran yaitu perencanaan pembelajaran, dimana hasil penilaian siswa 76,81% termasuk dalam kategori Baik, dan hasil penilaian guru 62,5% termasuk dalam kategori Baik, Pelaksanaan pembelajaran dimana hasil penilaian siswa 57,14% termasuk dalam kategori Kurang Baik dan hasil penilaian guru 58,5% termasuk dalam kategori Kurang Baik. Evaluasi pembelajaran dimana hasil penilaian siswa 71,17% termasuk dalam kategori Baik dan hasil penilaian guru 50% termasuk dalam kategori Kurang Baik.

REFERENSI

- Andrian, T. W., & Setiawan, I. (2022a). Indonesian Journal for. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 21–28.
Andrian, T. W., & Setiawan, I. (2022b). Pelaksanaan

- Pembelajaran PJOK Materi Pencak Silat pada Masa Kebiasaan Baru Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Lasem. *Journal. Umes*, 1(1), 188–196.
Awaliyya, L., Hanani, E. S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Negeri, U. (2022). Pembelajaran PJOK di SMP Negeri Se-Kecamatan Boja Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021, 3(1), 138–149.
Fatmawati, A., Handajani, L., Putra, D., & Sakti, B. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri Di SMP Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal of Business Finance and Accounting*, 1(36), 45–55.
Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(1), 13–17.
Kretschmann, R. (2014). The purposes of physical education and their practical implications. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 11(1), 25–28.
Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal Of Education*, 1(2), 20–30.
Mashud. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14, 89–195. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2471>
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
Muhtar, T. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Karakter. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 73–81.
Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 03(2), 333–352. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
Purwono, E. P., Irsyada, R., Setiawan, I., & Abdulaziz, M. F. (2019). Improvement Quality of Physical Education Reviewed by Sports Development in Pekalongan, 362(Acpes), 192–195. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.43>
Rithaudin, A., & Sari, I. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33–38.
Setiawan, I., & Rahayu, S. (2021). The Physical Fitness Measurement Tests During the Covid-19 Pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 574(Iset 2020), 678–680. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.128>
Stomorangkir, T. (2017). *Pengaruh Seni Beladiri Kuntau terhadap Kecenderungan Individu Menjadi Preman Jalanan (Studi di Desa Aurgading Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang)*. Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.