



Survei Keterampilan Motorik Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Futsal SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Rizky Kurniawan Dwi Santoso¹, M. Anis Zawawi¹, Abdian Asgi Sukmana¹.

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: rizkhydwi10@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Keterampilan Motorik adalah proses dimana seorang individu mengembangkan kemampuan gerakannya menjadi respon yang terkoordinasi, terkontrol dan teratur. Komponen yang mendasari keterampilan motorik pada siswa adalah kecepatan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, serta keseimbangan. Hal ini menyebabkan setiap siswa mempunyai kemampuan gerak berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal sejumlah 28 siswa. penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *Motor ability* terdapat beberapa butir tes yang pertama tes Shuttle run 4x10 meter, kedua tes Lempar tangkap bola, ketiga tes Stork stand positional balance, keempat tes Lari cepat 30 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan keterampilan gerak siswa peserta ekstrakurikuler futsal yaitu baik, sebanyak 94% siswa untuk tes shuttle run. Pada tes lempar tangkap bola, rata-rata hasil adalah 53% siswa berada dalam kategori baik. Tes lari 30 meter menunjukkan rata-rata 68,5% siswa termasuk dan masuk kategori baik dan untuk tes keseimbangan posisi stork mencatat rata-rata waktu 53% siswa dalam kategori baik.

Kata Kunci: Kemampuan motorik, Futsal, Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh baik secara halus maupun kasar. Keterampilan ini mencakup koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan fisik yang mendukung anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Menurut Haywood dan Getchell (2009), perkembangan keterampilan motorik yang baik sangat penting bagi kesejahteraan fisik dan mental anak.

Pendidikan jasmani di sekolah memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara khusus,



siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya dengan cara yang menyenangkan dan terstruktur. Bumpa dan Haff (2009) menyatakan bahwa latihan fisik yang terencana dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik secara optimal.

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh siswa di berbagai sekolah, termasuk di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Futsal, yang merupakan varian dari sepak bola dengan lapangan yang lebih kecil dan aturan yang lebih ketat, menuntut kemampuan motorik yang tinggi dari para pemainnya. Keterampilan motorik, baik kasar maupun halus, merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik dan mental anak (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Kemampuan ini memungkinkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan efisien dan efektif. Dalam konteks futsal, keterampilan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan menjadi sangat penting untuk diperhatikan dan dikembangkan.

Futsal memerlukan keterampilan motorik yang spesifik karena karakteristik permainannya yang cepat dan dinamis. Para pemain harus mampu melakukan perubahan arah dengan cepat, mengontrol bola dengan baik, dan melakukan gerakan-gerakan eksplosif. Hal ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka melalui latihan yang konsisten dan terstruktur.

Ekstrakurikuler futsal di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan keterampilan siswa. Melalui latihan dan pertandingan, siswa belajar tentang disiplin, kerjasama tim, dan sportivitas (Priangga Putra et al., 2024). Selain itu, ekstrakurikuler juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka dalam olahraga.

Dari pembahasan yang sudah peneliti tulis dilatarbelakang diatas, peneliti tertarik lebih mengetahui terkait keterampilan gerak pada siswa yang mengikuti ekstra kurikuler futsal yang ada di SMP PGRI 1 Kota Kediri.

METODE

Penelitian pada penelitian yang dilakukan ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengertian dari pendekatan penelitain kuantitatif sendiri yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka, mulai dari awal pengumpulan data, pemaknaan terhadap data tersebut serta hasil akhir (Arikunto, 2014). Dalam Teknik penelitian yang akan peneliti laksanakan adalah dengan



metode survey. Metode survey biasa digunakan untuk memperoleh data dari tempat tertentu misalnya mengadakan test, wawancara yang terstruktur dan lain sebagainya (Sugiyono, 2017).

Tempat yang dipilih oleh peneliti untuk melakukan pengambilan data yaitu terletak di sekolah SMP PGRI 1 Kota Kediri yang beralamatkan di Jl. Berlia Blok D No.11, Mojojoto Kota Kediri. Waktu penelitian ini berlangsung pada bulan Mei tahun 2024 setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.

Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 19 siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang menggunakan teknik total sampling karena jumlah sampel kurang dari 100 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi tes dan pengukuran. Penelitian dimulai dengan memberikan pemanasan kepada siswa untuk mengurangi risiko cedera selama pelaksanaan tes. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan motorik. Sebelum tes dilakukan, peneliti memberikan instruksi kepada peserta tes untuk memastikan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya. Pada tahap pengumpulan data ada 3 strategi yang dilakukan yaitu: (1) Pemanasan, Pemanasan ini sangat penting untuk menghindari cedera otot dan sendi. Dalam penelitian ini, pemanasan meliputi lari mengelilingi lapangan dan latihan kelenturan. (2) Pengarahan dan Contoh Tes: Peserta tes diberikan pengarahan mengenai gerakan yang akan dilakukan serta aturan pelaksanaan tes dengan bertujuan agar peserta memahami prosedur tes dengan baik sehingga dapat menjalankan tes secara optimal. (3) Tes Akhir (Post Test): Langkah selanjutnya adalah melakukan tes terhadap semua siswa yang menjadi sampel penelitian. Tujuan dari tes ini adalah untuk menilai pencapaian hasil oleh siswa.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri, adalah analisis deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data yang diterapkan adalah statistik deskriptif dengan menggunakan presentase. Statistik deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran atau deskripsi obyek penelitian berdasarkan data populasi tanpa melakukan generalisasi atau kesimpulan umum. Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menghasilkan kesimpulan dari penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase, sesuai dengan pendekatan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2009:43). Adapun rumus yang akan digunakan untuk menghitung data yang diperoleh yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang sedang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah yang diteliti/obyek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan data mengenai keterampilan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kediri, digunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis statistik yang diterapkan adalah deskriptif dengan menggunakan presentase untuk mengetahui tingkat keterampilan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Data dikumpulkan melalui item tes keterampilan gerak. Berikut akan disampaikan tentang hasil tes yang sudah dilakukan peneliti kepada peserta ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan item tes yang sudah dijabarkan.

Tabel 1. Hasil Tes Shuttle Run

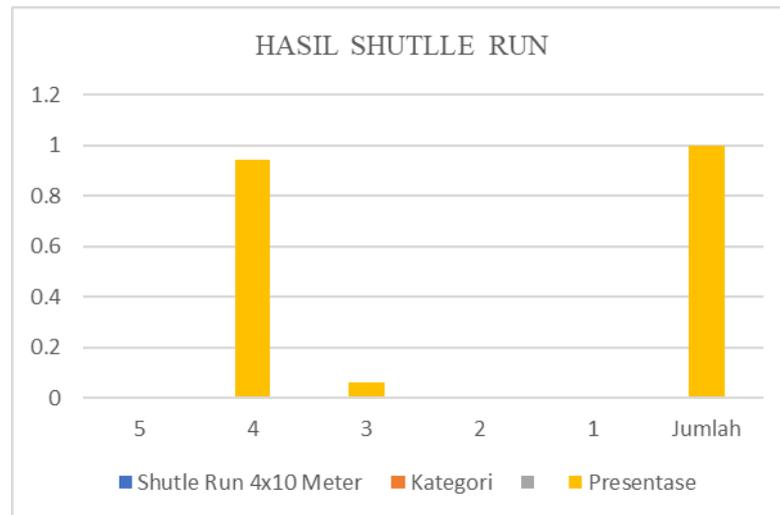
No	Nama	Hasil	Kategori	Nilai
1	MAM	12,37	Baik	4
2	MRR	11,93	Baik	4
3	RAHK	11,98	Baik	4
4	ZKM	12,45	Baik	4
5	FQH	13,02	Baik	4
6	MZK	14,23	Baik	4
7	ANTN	13,01	Baik	4
8	RFAI	12,94	Baik	4
9	BDRN	13,74	Baik	4
10	HRN	13,78	Baik	4
11	JK	14,78	Baik	4
12	BDWAN	14,72	Baik	4
13	AGZL	13,76	Baik	4
14	IMM	12,45	Baik	4
15	NRHM	18,78	Sedang	3
16	BSMA	13,78	Baik	4
17	MFN	12,56	Baik	4
18	RCO	13,90	Baik	4
19	DVD	13,50	Baik	4
	Rata-rata	13,56		
	SD (STandar Deviasi)	1,52		

Berdasarkan table diatas dari hasil yang diperoleh untuk tes shuttle run peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 1 Kota Kediri menghasilkan rata-rata nilainya adalah 13,56 detik sedangkan untuk standar deviasinya adalah 1,52, nilai minimum yang diperoleh adalah 18,78 dan nilai maksimumnya adalah 11,93 detik.

Tabel 2. Data Presentase Tes Shuttle Run

Nilai	Shuttle Run 4x10 Meter	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	≤ 00.10.19	Baik Sekali	0	0
4	00.10.21 – 00.15.19	Baik	18	94%
3	00.15.20 – 00.20.47	Sedang	1	6%
2	00.20.48 – 00.25.59	Kurang	0	0
1	≥ 00.25.60	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Kategori baik mencapai 18 siswa atau 94% dan kategori sedang hanya ada 1 siswa atau 6 % sedangkan yang masuk kateogori yang lain tidak ada. Penyajian data bisa juga dilihat dari diagram dibawah ini .



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Shuttle Run

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat dilihat dari data hasil Shuttle Run pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP PGRI 1 Kota Kediri yaitu kategori baik sebesar 94% dan yang kategori sedang sebesar 6%, sedangkan untuk kategori yang lain tidak ada.

**Tabel 3 Hasil Tes Lempar Tangkap Bola**

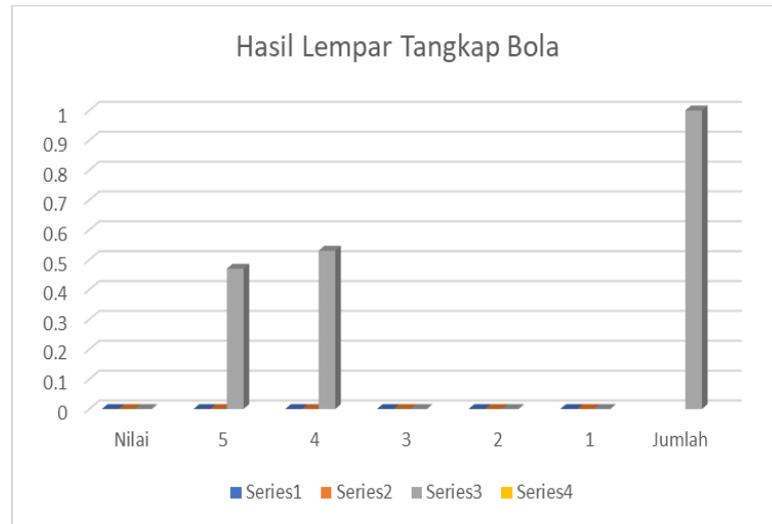
No	Nama	Hasil	Kategori	Nilai
1	MAM	23	Baik Sekali	5
2	MRR	24	Baik Sekali	5
3	RAHK	23	Baik Sekali	5
4	ZKM	20	Baik	4
5	FQH	18	Baik	4
6	MZK	17	Baik	4
7	ANTN	15	Baik	4
8	RFAI	20	Baik	4
9	BDRN	23	Baik Sekali	5
10	HRN	24	Baik Sekali	5
11	JK	25	Baik Sekali	5
12	BDWAN	22	Baik Sekali	5
13	AGZL	19	Baik	4
14	IMM	17	Baik	4
15	NRHM	16	Baik	4
16	BSMA	18	Baik	4
17	MFN	20	Baik	4
18	RCO	23	Baik Sekali	5
19	DVD	21	Baik Sekali	5
	Rata-rata	20.42		
	SD (STandar Deviasi)	2.92		

Berdasarkan dari hasil table diatas tentang tes lempar tangkap bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal pada SMP PGRI 1 Kota Kediri menunjukkan data dengan hasil rata-rata adalah 20,42, dengan nilai standar deviasinya adalah 2,92. Nilai maksimum yang didapatkan adalah 25 sedangkan nilai minimumnya adalah 15.

Tabel 4. Data Presentase Tes Lempar Tangkap Bola

Nilai	Lempar Tangkap Bola	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	≥ 21	Baik Sekali	9	47%
4	15 – 20	Baik	10	53%
3	9 – 14	Sedang	0	0
2	3 – 8	Kurang	0	0
1	≤ 2	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Kategori baik sekali mencapai 47 % sedangkan kategori baik pada kisaran 53% dan yang lain tidak ada sama sekali.



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Lempar Tangkap Bola

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat dilihat dari hasil lempar tangkap bola pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP PGRI 1 Kota Kediri yaitu kategori baik sekali mencapai 47 % dan yang kategori baik mencapai 53%, sedangkan untuk kategori yang lain tidak ada.

Tabel 5. Hasil Tes Lari 30 Meter

No	Nama	Hasil	Kategori	Nilai
1	MAM	8.0	Kurang	2
2	MRR	6.4	Baik	4
3	RAHK	6.0	Baik	4
4	ZKM	6.3	Baik	4
5	FQH	8.2	Kurang	2
6	MZK	6.6	Baik	4
7	ANTN	5.0	Baik sekali	5
8	RFAI	5.9	Baik	4
9	BDRN	5.7	Baik sekali	5
10	HRN	6.3	Baik	4
11	JK	7.0	Sedang	3
12	BDWAN	7.2	Sedang	3
13	AGZL	6.5	Baik	4
14	IMM	6.0	Baik	4
15	NRHM	7.3	Sedang	3
16	BSMA	6.4	Baik	4
17	MFN	6.5	Baik	4
18	RCO	6.6	Baik	4

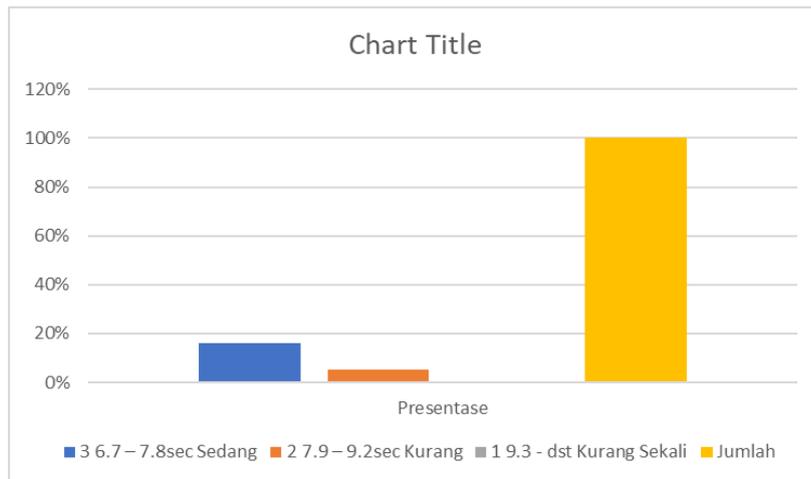
19	DVD	5.9	Baik	4
	Rata-rata	6.51		
	SD (STandar Deviasi)	0.75		

Berdasarkan dari hasil table diatas tentang hasil lari 30 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota kediri menunjukkan hasil dengan rata-rata 6.,51 detik dan standar deviasinya 0,75. Sedangkan untuk nilai maksimumnya adalah 5,0 sedangkan untuk nilai minimumnya adalah 8,2 detik.

Tabel 6. Data Presentase Tes Lari 30 Meter

Nilai	Lempar Tangkap Bola	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	Sd – 5.8	Baik Sekali	2	10,5%
4	5.9 – 6.6sec	Baik	13	68,5%
3	6.7 – 7.8sec	Sedang	3	16 %
2	7.9 – 9.2sec	Kurang	1	5%
1	9.3 - dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Kategori baik sekali mencapai 10%, untuk kategori baik mencapai 68,5%, untuk kategori sedang mencapai 16% dan untyuk kategori kurang ada 5%.



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Lari 30 Meter

Berdasarkan dari gambar diagram diatas, hal ini menunjukkan hasil dari tes lari 30 meter siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri yang memperoleh kategori baik mencapai 68,5%, untuk kategori sedang mencapai 16% dan untyuk kategori kurang ada 5% dan kategori yang lain tidak ada.

Tabel 7. Hasil Tes Stork Position Balance

No	Nama	Hasil	Kategori	Nilai
1	MAM	53.14	Baik Sekali	5
2	MRR	45.34	Baik	4
3	RAHK	54.98	Baik Sekali	5
4	ZKM	45.56	Baik	4
5	FQH	48.90	Baik	4
6	MZK	47.87	Baik	4
7	ANTN	52.87	Baik Sekali	5
8	RFAI	54.12	Baik Sekali	5
9	BDRN	46.23	Baik	4
10	HRN	44.21	Baik	4
11	JK	55.43	Baik Sekali	5
12	BDWAN	51.09	Baik Sekali	5
13	AGZL	49.09	Baik	4
14	IMM	47.78	Baik	4
15	NRHM	58.57	Baik Sekali	5
16	BSMA	44.56	Baik	4
17	MFN	45.72	Baik	4
18	RCO	56.67	Baik Sekali	5
19	DVD	55.00	Baik Sekali	5
	Rata-rata	50.37		
	SD (STandar Deviasi)	4.46		

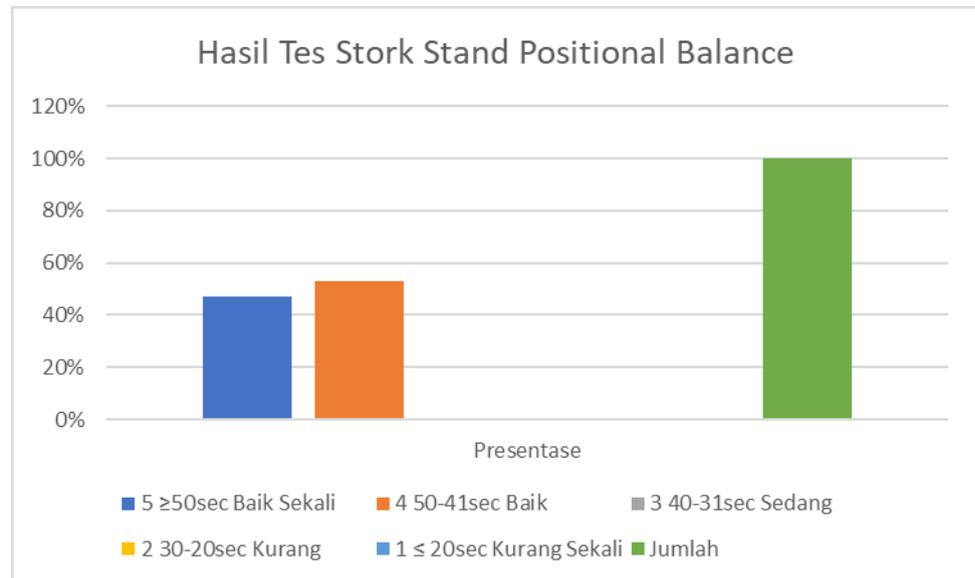
Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP PGRI 2 Kota Kediri, maka peneliti memperoleh data sebagai berikut, hasil dari tes para siswa mempunyai rata-rata sebesar 50.37 detik dan untuk standar deviasinya sebesar 4.46. nilai maksimum yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 56.67 detik dan untuk minimumnya adalah 44.21.

Table 8. Data Presentase Stork Position Balance

Nilai	<i>Stork Stand Positional Balance</i>	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	≥50sec	Baik Sekali	9	47%
4	50-41sec	Baik	10	53%
3	40-31sec	Sedang	0	0
2	30-20sec	Kurang	0	0
1	≤ 20sec	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Dari data table presentase diatas menunjukkan kategori baik sekali mencapai frekuensi 9 dan memiliki nilai presentase 47%, dalam kategori baik mencapai frekuensi 10 dan memiliki nilai presentase 53%. Untuk nilai kategori yang lain

mempunyai frekuensi 0 dan presentase 0. Dari total table presentase diatas sudah mencapai 100%.



Gambar 4. Diagram Hasil Tes *Stork Stand Position Balance*

Berdasarkan dari data yang disajikan pada diagram diatas, menunjukkan hasil dari siswa peserta ekstrakurikuler futsal mendapat kategori baik sekali sebesar 47% atau 9 anak, dan untuk kategori baik yaitu sebesar 53% atau 10 anak, dan untuk kategori yang lain tidak ada.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, rata-rata kemampuan motor ability siswa yang diperoleh dikategorikan sebagai Baik. Menurut Galang Sulaksono (2021), disebutkan bahwa dengan kemampuan motorik yang baik, aktivitas gerak dapat dilakukan dengan lebih mudah oleh siswa. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi cenderung lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik khusus. Namun, jika kemampuan motorik siswa terganggu, kegiatan sehari-hari dapat terhambat. Masa sekolah dasar dianggap sebagai periode di mana siswa cenderung lebih suka bermain, sehingga permainan dapat menjadi media untuk menggali potensi yang dimiliki siswa. Untuk mendukung kegiatan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah, diperlukan kemampuan motorik yang baik, sebagaimana dikemukakan oleh Danang Kamal Setiawan (2017). Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan kemampuan motorik siswa sekolah dasar perlu ditingkatkan.

Kemampuan motorik siswa dipengaruhi oleh beberapa aspek, mengingat setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menguasai kemampuan motorik. Faktor-faktor internal, seperti jenis kelamin, usia, sistem peredaran darah, dan genetika, serta faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, budaya, dan lain-lain, mempengaruhi kemampuan motorik siswa. Pembatasan



aktivitas gerak dapat menghambat perkembangan keterampilan gerak anak karena kurangnya pengalaman gerak yang diterima. Biasanya, anak laki-laki seumuran memiliki tingkat kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan, karena mereka lebih kuat dan mendapatkan lebih banyak pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang dihadapi. Meskipun demikian, jenis kelamin bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, karena faktor-faktor pendorong lainnya juga berperan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri melalui empat jenis tes: shuttle run 4x10 meter, lempar tangkap bola tenis, tes keseimbangan posisi stork, dan lari 30 meter. Hasil dari tes-tes tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan motorik yang baik, dengan rata-rata waktu shuttle run 13,56 detik, dan standar deviasi 1,52. Sebanyak 94% siswa masuk dalam kategori "Baik" untuk tes shuttle run. Pada tes lempar tangkap bola, rata-rata hasil adalah 20,42 dengan standar deviasi 2,92, dengan 53% siswa berada dalam kategori "Baik" dan 47% dalam kategori "Baik Sekali".

Tes lari 30 meter menunjukkan rata-rata waktu 6,51 detik dengan standar deviasi 0,75, di mana 68,5% siswa termasuk kategori "Baik" dan 10,5% dalam kategori "Baik Sekali". Tes keseimbangan posisi stork mencatat rata-rata waktu 50,37 detik dengan standar deviasi 4,46, dengan 53% siswa dalam kategori "Baik" dan 47% dalam kategori "Baik Sekali". Berdasarkan hasil analisis data ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri umumnya berada dalam kategori baik hingga baik sekali. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan kemampuan motorik melalui ekstrakurikuler futsal dapat dikatakan efektif dan perlu terus ditingkatkan untuk mendukung aktivitas gerak dan perkembangan motorik siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab., M. Akbar Husein, & Harmono., S. (2022). Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City. *Competitor : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/cjpk.v14i2.35508>
- Arikunto, S(Sugiyono, 2020) (Sugiyono, 2020). (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R. (2017). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 87.(9), 723-729. doi:10.1111/josh.12538

- Chepyator-Thomson, J. R., & Donnelly, P. (2019). Inclusive Physical Education: A Review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6*(2), 19-23.
- Dowling, F., Garrett, R., & Lisahunter. (2019). *Pedagogies of Social Justice in Physical Education and Youth Sport*. Routledge.
- Fernández-Río, J., Sanz, N., & Calderón, A. (2017). Cooperative Learning and Students' Motivation. *International Journal of Physical Education*, 53*(1), 7-13.
- Fisette, J. L. (2020). Social-Emotional Learning in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91.(7), 16-22. doi:10.1080/07303084.2020.1792922
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2015). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Education.
- Hardman, K., & Marshall, J. (2014). The State and Status of Physical Education in Schools in International Context. *European Physical Education Review*, 16*(3), 203-229. doi:10.1177/1356336X10382973
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30*(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9*(1), 58-65. doi:10.1038/nrn2298
- Naylor, P. J., McKay, H. A., & Larouche, R. (2015). Physical Activity Promotion in the Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 106*(3), eS9-eS15. doi:10.17269/CJPH.106.5083
- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Webster, C. A., Beets, M. W., & Weaver, R. G. (2015). The Role of Preservice Classroom Teachers in Promoting School-Based Physical Activity. *Journal of School Health*, 85*(1), 23-30. doi:10.1111/josh.12213