
Physical Fitness Related Health: Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis *Project Based Learning*

Raihan Wahyudi¹, Ma'ruful Kahri², Mashud³

^{1, 2, 3} Program Studi Magister Pendidikan Jasmani,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin Indonesia

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk; mengetahui apakah ada pengaruh internalisasi *physical literacy* dalam pembelajaran PJOK melalui *project based learning* terhadap *physical fitness related health* peserta didik. Metode yang digunakan yaitu *quase experiment* dengan teknik *Nonequivalent control Group Design*, populasi yang digunakan yaitu seluruh peserta didik kelas XI dengan jumlah 113 peserta didik, menggunakan teknik *purposive sampling* diambil sampel sebanyak 93 peserta didik dengan 44 untuk kelas eksperimen dan 39 untuk kelas kontrol. Pengumpulan data menggunakan instrumen pengukuran *push up, sit up, back up, trunk and neck*, dan *multistage fitness* Hasil uji *Mann Whitneyy* diperoleh bahwa nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 atau Sig. (2-tailed) (0,000) < 0.05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani terkait kesehatan antara kelas eksperimen (internalisasi literasi fisik berbasis PjBL) dengan kelas kontrol (komando). Disimpulkan bahwa internalisasi literasi fisik dalam pembelajaran PJOK berbasis PjBL secara signifikan memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani terkait kesehatan peserta didik kelas XI.

Kata Kunci: *Physical Fitness Related Health, Physical Literacy, Project Based Learning*

Abstract

This article aims to; find out whether there is an effect of internalizing physical literacy in learning PJOK through project-based learning on physical fitness related health of students. The method used is a quase experiment with the Nonequivalent control Group Design technique, the population used is all class XI students with a total of 113 students, using purposive sampling technique a sample of 93 students was taken with 44 for the experimental class and 39 for the control class. Data collection using measurement instruments push up, sit up, back up, trunk and neck, and multistage fitness The Mann Whitneyy test results obtained that the sig value. (2-tailed) is smaller than 0.05 or Sig. (2-tailed) (0.000) < 0.05 which means there is a significant difference in health-related physical fitness between the experimental class (internalization of PjBL-based physical literacy) and the control class (command). It is concluded that the internalization of physical literacy in PjBL-based physical education learning significantly has a positive effect on the health-related physical fitness of class XI students.

Keywords: *Physical Fitness Related Health, Physical Literacy, Project Based Learning*

Correspondence author: Mashud, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.
Email: mashud@ulm.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang krusial bagi perkembangan sebuah negara dalam meningkatkan kecerdasan masyarakat (Anwar, Nurdiansyah, & Abdillah, 2020). Pendidikan merupakan sebuah perjalanan hidup yang bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan individu, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan cara yang menyeluruh, meliputi sisi kognitif, afektif, dan psikomotor (Rijaldi, Rakhman, & Mulhim, 2024). Pendidikan jasmani adalah satu dari banyak mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses yang terjadi melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan sistematis. Menurut Aenon, Iskandar, & Rejeki (2020) Tujuan pokok dari pendidikan jasmani adalah "mendorong pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan tubuh dan keterampilan, serta membentuk kecerdasan, karakter, dan sikap positif pada setiap orang sebagai bagian dari masyarakat, dengan sasaran akhir untuk mencapai tujuan pendidikan di tingkat nasional". Mustafa (2022) menyebutkan bahwa "tujuan dari pendidikan jasmani berkaitan dengan peningkatan mutu pada aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Melalui rangsangan yang didapat dari pembelajaran pendidikan jasmani, keempat aspek tersebut dapat berkembang dengan optimal". Kemudian menurut Soraya et al., (2024) "pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah memiliki peran penting dalam mendukung upaya pemerintah untuk meningkatkan dan memperluas kesehatan fisik di masyarakat secara umum, baik secara individu maupun kelompok". Kemudian menurut (Syaputra, Kahri, Arifin, & -, 2023) "pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang strategis dalam kegiatan pembelajaran gerak yang dapat memberikan pengalaman gerakan selama proses pembelajaran berlangsung". Mengulas dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada perkembangan fisik individu, tetapi juga berperan penting dalam mencapai tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan kebugaran masyarakat secara luas.

Tubuh yang bugar adalah keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang, karena dengan tubuh yang bugar maka kita dapat beraktivitas lebih lama tanpa merasa kelelahan. Dalam pendidikan jasmani pada fase F terdapat materi kebugaran jasmani terkait kesehatan. "kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dapat dijelaskan sebagai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari yang membutuhkan energi, serta kualitas dan kemampuan yang berkaitan dengan rendahnya risiko terkena penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik." (Setiawan, Rahayu, & Juliantine, 2020). Arifandy, Hariyanto, & Wahyudi, (2021) menyebutkan "komponen komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan ini meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*)". Selanjutnya menurut Rusdi, Zainal, Arifin, (2016) "kebugaran jasmani terkait kesehatan, yaitu kapasitas individu dalam melaksanakan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan kelenturan.". Secara keseluruhan, pendapat pendapat ini menekankan bahwa kebugaran jasmani terkait kesehatan mencakup kemampuan fisik berupa kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan daya tahan yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan mengurangi risiko penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani sangat penting bagi para siswa agar mereka dapat melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mengingat padatnya kegiatan siswa dan tuntutan kurikulum saat ini yang mewajibkan mereka belajar minimal 8 jam per hari di sekolah, menjaga kebugaran jasmani menjadi hal yang krusial. Maka dari itu dengan kebugaran jasmani yang bagus maka diharapkan siswa bisa mengikuti pelajaran dan aktivitas jasmani lainnya dengan fokus dan tidak mudah lelah sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang juga bagus.

Pada observasi yang telah dilakukan penulis pada peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala tentang *physical fitness related health* yang penulis lakukan pada tanggal 19 Juli tahun 2024, penulis mendapat data bahwa pada komponen kekuatan rata-rata peserta didik berada pada

kategori rendah, pada komponen kelenturan berada pada kategori rendah, dan pada komponen daya tahan peserta didik berada pada kategori buruk. Ini disebabkan oleh kurangnya peserta didik beraktivitas fisik. Masalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik ini sangat penting untuk menjadi perhatian. "Dengan tingkat kebugaran fisik yang rendah, akan muncul pula gejala penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik." (Zenitha & Hartoto, 2019). Kemudian menurut Rusdi,Zainal, Arifin (2016) juga menyebutkan bahwa "kebugaran ini dapat dicapai melalui kombinasi latihan teratur dan kemampuan bawaan dari seseorang. Bagi orang yang kebugaran jasmaninya tinggi, akan lebih mudah untuk melakukan aktivitas daripada bagi orang yang kebugaran jasmaninya rendah. Dengan kata lain, "orang yang melakukan aktivitas secara teratur memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak melakukan aktivitas sama sekali" (Fitri, Deswandi, Yaslindo, & Wulandari, 2023).

Dari fakta yang terjadi pada siswa kelas XI MAN 1 Barito Kuala ini jauh dari hasil atau tujuan yang ingin dicapai oleh pendidikan jasmani itu sendiri, yang mana pendidikan jasmani diharapkan mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa di sekolah. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran di kelas menjadi masalah, siswa sering mudah merasa lelah baik dalam aktivitas fisik maupun saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Saat dikelaspun siswa mudah mengantuk. Ini tentu mengganggu proses KBM itu sendiri.

Masalah yang terjadi di kelas pada mata pelajaran PJOK adalah kurangnya ketertarikan siswa untuk belajar yang menyebabkan hasil belajarnya kurang, sehingga kebugaran jasmani yang menjadi salah satu tujuan pendidikan jasmani itu juga belum bisa dicapai, hal ini sejalan dengan pendapat Trimantara (2020) yang menyebutkan bahwa "salah satu kendala yang umum muncul dalam pengajaran PJOK adalah minimnya ketertarikan, semangat, dan keterlibatan belajar siswa. Hal ini berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak maksimal". Hal ini bisa disebabkan

karena model pembelajaran yang digunakan guru dalam mengajar kurang menarik bagi siswa. Menurut Khalijah, Jannah, Rehan, Yohana, & Yohani (2023) "model pengajaran yang kurang menarik untuk siswa atau penggunaan metode yang tidak efisien dapat menimbulkan berbagai masalah". Padahal model pembelajaran ini sangat penting untuk diterapkan sesuai dengan pendapat Asyafah (2019) bahwa "salah satu komponen yang krusial dalam proses belajar adalah jenis model pembelajaran". Sya'ban & Dinata (2024) menjelaskan bahwa "model pembelajaran juga dikenal sebagai strategi dan metode yang diterapkan untuk mengorganisir pengalaman belajar siswa guna mencapai tujuan pembelajaran". Putri Rahmadhani & Ardi (2024) menjelaskan bahwa "model pengajaran perlu disesuaikan dengan kemajuan dan tantangan zaman agar kita bisa membentuk generasi yang peka terhadap kebutuhan masa kini".

Secara keseluruhan, untuk meningkatkan ketertarikan siswa dalam pembelajaran PJOK, guru sangat perlu menggunakan model pembelajaran yang menarik dan efektif, serta menyesuaikan strategi dan pendekatan pembelajaran dengan perkembangan zaman yang mana harus berpusat pada siswa. Dengan adanya masalah yang ditemukan di lapangan maka ada model yang ditawarkan untuk masalah tersebut, yaitu model *project based learning (PjBL)*. Salah satu model pembelajaran yang cocok dengan kebutuhan saat ini dan berorientasi pada siswa adalah model *project based learning*. Ini sesuai dengan pendapat Erlinawati, C. E., Bektiarso, S., & Maryani (2019) bahwa "tujuan pembelajaran berbasis proyek adalah untuk meningkatkan (a) keinginan untuk belajar, (b) kerja sama tim, dan (c) keterampilan kolaborasi untuk mencapai kompetensi akademik yang diperlukan di era modern". Dan juga sesuai dengan pendapat oleh Jones (2007) dalam (Mashud, 2015) yang menyebutkan "model-model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada siswa adalah 1) *small group discussion*, 2) *rule play simulation*, 3) *case study*, 4) *discovery learning (DL)*, 5) *self directed learning (SDL)*, 6) *cooperative learning (CL)*, 7) *collaborative learning (CBL)*, 8) *contextual instruction (CL)*, 9) *project based learning (PjBL)*, 10)

problem based learning and inquiry (PBL)". Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh Tri Alim Saputra Hidayat, Didik Cahyono, M. Torero Rigel Centeury, & Rifai (2024) disimpulkan bahwa "literatur menunjukkan bahwa implementasi model PjBL memberikan dampak positif pada proses pembelajaran dan pencapaian kompetensi".

Mayuni et al., (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran yang dikembangkan melalui proyek ialah suatu pendekatan pendidikan yang menempatkan proyek sebagai inti dan melibatkan siswa dalam kegiatan penyelesaian masalah serta kegiatan penting lainnya.. Hal ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfungsi secara mandiri dalam membangun pengetahuan mereka sendiri, dan hasil akhirnya adalah menciptakan karya yang bernilai dan realistis. *Project based learning* (PjBL) telah terbukti meningkatkan hasil belajar peserta didik. Hal ini dapat dibuktikan pada studi yang dilakukan oleh *John Dewey Project on Progressive Education* (JDPE) yang menunjukkan bahwa "peserta didik yang menggunakan model PjBL belajar lebih baik dari peserta didik yang menggunakan model belajar konvensional" (Staring, 2019). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang belajar dengan model PjBL lebih suka belajar dan lebih termotivasi untuk belajar.. Kemudian menurut Mashud, Arifin, Samodra, Yosika, & Rinaldy (2023) *project based learning* (PjBL) adalah suatu kerangka yang sesuai untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada siswa sehingga mereka dapat berfungsi secara mandiri untuk mewujudkan kualitas *physical fitness*.

Kemudian terkait masalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah ini bisa disebabkan karena kurangnya siswa dalam beraktifitas fisik. Kebanyakan siswa hanya beraktifitas fisik pada saat jam pelajaran PJOK saja. Berdasarkan struktur kurikulum merdeka di dalam Keputusan Menteri Agama (KMA) Nomor 347 Tahun 2022 tentang Pedoman Implementasi Kurikulum pada RA, MI, MTs, MA, dan MAK untuk tingkat MA mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali dengan durasi 2x45 menit, ini dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai

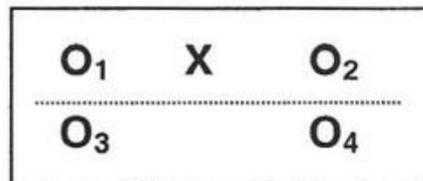
kurang optimal dalam pembelajaran tersebut. Padahal menurut Mardius & Astuti (2017) "kita dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dengan berolahraga secara teratur tiga hingga lima kali seminggu dengan durasi latihan minimal lima belas hingga dua puluh lima menit". Latihan kebugaran yang teratur dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu tidak bisa tercapai kalau hanya mengandalkan jam pelajaran PJOK di sekolah, hal ini perlu untuk peserta didik dengan sadar melakukan kegiatan aktivitas kebugaran di luar jam pelajaran PJOK dan menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari-harinya. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencapai kondisi fisik yang optimal dan terarah. Lahinda, Wasa, & Riyanto (2020) menyebutkan bahwa "ini dapat dicapai dengan memperhatikan berbagai faktor, yakni (a) tipe latihan yang dipilih, (b) intensitas latihan, (c) durasi (waktu) latihan, dan (d) frekuensi latihan". Konsep ini dikenal dengan *physical literacy*. "*Physical literacy* merupakan konsep yang dibangun dengan tujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik. *Physical literacy* adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka" (Belanger et al., 2018). Kemudian Priadana et al. (2021) menjelaskan bahwa "beragam isu kesehatan akibat minimnya gerakan dapat diperbaiki melalui pendidikan fisik".

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut "Adakah pengaruh internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK melalui *project based learning* terhadap kebugaran jasmani terkait kesehatan peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala?". Oleh karena itu penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran PJOK dengan model *project based learning* dengan internalisasi *physical literacy* pada materi kebugaran jasmani terkait kesehatan hingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala. Dengan dilaksanakannya solusi ini maka siswa ditanamkan pembiasaan agar siswa memahami, termotivasi dan

percaya diri dalam melakukan aktivitasnya untuk memperoleh sikap kemandirian dalam beraktifitas fisik, sehingga nantinya akan tercipta budaya gerak siswa dalam kehidupan sehari-hari, meskipun sedang tidak dalam pembelajaran PJOK. Meskipun banyak studi telah membahas kebugaran jasmani, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji tentang kebugaran jasmani terkait kesehatan. Dan artikel ini bertujuan mengisi celah tersebut.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen semu dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Djollong (2014) menjelaskan bahwa Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang penuh dengan unsur angka dalam cara pengumpulan data di lapangan. Kemudian Fadjarajani et al., (2020) menerangkan bahwa pada penelitian ini "sebelum dilakukan test dilakukan pengujian terlebih dahulu untuk melihat bagaimana hasil sebelum diberikan perlakuan atau manipulasi. Setelah diberikan manipulasi maka akan dilihat hasilnya apakah ada pengaruh dari manipulasi atau perlakuan yang diberikan".



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala yang berjumlah 113 orang dan diambil sampel sebanyak 93 peserta didik dengan teknik *purposive sampling* dimana sampel merupakan siswa laki-laki maupun perempuan dari kelas XIA, XIB, XID, dan XIE, disini penulis mempertimbangkan waktu dalam melakukan penelitian.

Penelitian dilakukan di MAN 1 Barito Kuala selama 5 minggu pada bulan Oktober dan November tahun 2024. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *pretest-posttest* yang mana *posttest* dilakukan setelah

threatment (perlakuan). Tes dan pengukuran dilakukan pada 3 aspek kebugaran jasmani terkait kesehatan yaitu kekuatan (kekuatan otot lengan dengan *push up test*, kekuatan otot perut dengan *sit up test*, dan kekuatan otot punggung dengan *back up test*), kelentukan dengan *trunk and neck test*, dan daya tahan dengan *multistage fitness test*.

Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Uji prasarat analisis menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas. Normalitas data menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* dan homogenitas dengan *levene test for equality of variances*, dengan signifikansi 0.05. Uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* yang kemudian diuji beda dengan uji *Mann Whitney*.

HASIL

Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen terdiri dari 44 siswa yang pada tahap awal penelitian, pretest diberikan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani terkait kesehatan sebelum penerapan internalisasi *physical literacy* melalui *project based learning* pada kelompok eksperimen yang mana terdapat 4 komponen yang di tes yaitu kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kelentukan, dan daya tahan. Dari keempat komponen itu skornya digabung dengan mengkonveersi data awal menjadi norma, dan normanya di ubah menjadi angka 1, 2 , 3, 4, dan 5 dan kemudian dijumlahkan. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata nilai pretest siswa adalah 9,52, nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 12, sedangkan nilai terendah adalah 8.

Setelah penerapan internalisasi *physical literacy* melalui *project based learning* pada kelompok eksperimen dilakukan posttest untuk mengevaluasi dampak *treatment* tersebut terhadap kebugaran jasmani terkait kesehatan siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai

posttest siswa pada meningkat menjadi 9,95. Skor tertinggi yang dicapai siswa adalah 14, sementara skor terendah adalah 7. Terlihat peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest*.

Tabel 1. Data Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan Kelas Eksperimen

<i>Variabel</i>	<i>Physical Fitness Related Health</i>	<i>Physical Fitness Related Health</i>
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	44	44
<i>Mean</i>	9.52	11.80
<i>Median</i>	9.00	12.00
<i>Std. Deviation</i>	1.151	1.665
<i>Variance</i>	1.325	2.771
<i>Range</i>	4	6
<i>Minimum</i>	8	9
<i>Maximum</i>	12	15
<i>Sum</i>	419	519

Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol terdiri dari 39 siswa yang menggunakan gaya mengajar komando. Berikut adalah hasil analisis deskriptif:

Tabel 2. Data Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan Kelas Kontrol

<i>Variabel</i>	<i>Physical Fitness Related Health</i>	<i>Physical Fitness Related Health</i>
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	39	39
<i>Mean</i>	8.72	9.92
<i>Median</i>	9.00	10.00
<i>Std. Deviation</i>	.972	1.326
<i>Variance</i>	.945	1.757
<i>Range</i>	3	6
<i>Minimum</i>	7	7
<i>Maximum</i>	10	13
<i>Sum</i>	340	387

Berdasarkan tabel 2 bahwa dengan hasil dari kebugaran jasmani terkait kesehatan pretest, bahwa untuk nilai rata-ratanya (*mean*) yaitu 8,72,

nilai tengah (*median*) yaitu 9,00, nilai untuk standar deviasi 0,972, nilai *variance* yaitu 0,945, nilai *range* yaitu 3, untuk nilai yang *minimum* 7, dan untuk nilai *maximum* yaitu 10.

Kemudian berdasarkan tabel 2 bahwa dengan hasil dari kebugaran jasmani terkait kesehatan *posttest*, bahwa untuk nilai rata-ratanya (*mean*) yaitu 9,92, nilai tengah (*median*) yaitu 10,00, nilai untuk standar deviasi 1,326, nilai *variance* yaitu 1,757, nilai *range* yaitu 6, untuk nilai yang *minimum* 7, dan untuk nilai *maximum* yaitu 13.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas dari hasil data yang dilihat dari *Shapiro-Wilk*. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Hasilnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Variabel	Sig.	Kesimpulan
<i>Physical Fitness Related Health Pretest</i>	.000	Tidak berdistribusi normal
<i>Physical Fitness Related Health Posttest</i>	.016	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk analisis lanjutan pada penelitian ini akan melakukan uji hipotesis dengan uji non parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 4. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Variabel	Sig.	Kesimpulan
<i>Physical Fitness Related Health Pretest</i>	.000	Tidak berdistribusi normal
<i>Physical Fitness Related Health Posttest</i>	.044	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk analisis lanjutan pada

penelitian ini akan melakukan uji hipotesis dengan uji non parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian dengan menguji homogenitas varians sampel yang diambil dari populasi. Uji ini menggunakan Levene Test. Kaidah homogenitas jika p atau sig. > 0.05 , maka tes dinyatakan homogen. Jika p atau sig. < 0.05 maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Hasil Tes	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Physical Fitness Related</i>	<i>Based on Mean</i>	3.122	1	81 .081
<i>Health Posttest</i>	<i>Based on Median</i>	3.452	1	81 .067
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	3.452	1	78.193 .067
	<i>Based on trimmed mean</i>	3.275	1	81 .074

Dari hasil uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa semua metode pengujian, baik yang didasarkan pada *Mean*, *Median*, *Median with adjusted df*, maupun *Trimmed Mean*, menghasilkan nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0.05 ($\alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *variens* antar kelompok data adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Untuk variabel *Physical Fitness Related Health* dalam penelitian ini diuji menggunakan *Wilcoxon signed-rank* karena berdasarkan uji normalitas variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi

< 0,05 maka hipotesis diterima. Tetapi jika nilai signifikansi > 0,05 maka hipotesis ditolak.

Tabel 6. *Wilcoxon signed-rank* kelas eksperimen

Variabel	<i>Physical Fitness Related Health Posttest - Physical Fitness Related Health Pretest</i>
Z	-5.550 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

Dari hasil uji didapatkan bahwa pada variabel *Physical Fitness Related Health* nilai sig. (2-tailed)) (0,000) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara data pretest dan posttest.

Tabel 7. *Wilcoxon signed-rank* kelas kontrol

Variabel	<i>Physical Fitness Related Health Posttest - Physical Fitness Related Health Pretest</i>
Z	-4.458 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

Dari hasil uji didapatkan bahwa pada variabel *Physical Fitness Related Health* nilai sig. (2-tailed)) (0,000) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara data pretest dan posttest.

Tabel 8. *Mann Whitney Test*

	<i>Physical Fitness Related Health Posttest</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	338.000
<i>Wilcoxon W</i>	1118.000
Z	-4.828
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

Berdasarkan tabel 7, diperoleh bahwa nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 atau Sig. (2-tailed) (0,000) < 0.05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan *physical fitness related health* antara kelas eksperimen (internalisasi *physical literacy* berbasis PjBL) dengan kelas kontrol (komando). Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan

bahwa ada pengaruh internalisasi *physical literacy* berbasis PjBL terhadap *physical fitness related health*.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistik pada kelas eksperimen *physical fitness related health* terjadi kenaikan yang signifikan, dan hasil uji statistik pada kelas kontrol juga terjadi kenaikan yang signifikan. Dan setelah di uji beda *physical fitness related health* kelas eksperimen dan kelas kontrol hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara peserta didik yang mendapatkan pembelajaran PJOK dengan internalisasi *physical literacy* berbasis PjBL dibandingkan dengan peserta didik pada kelompok kontrol yang menggunakan metode komando.

Secara kasat mata bisa dilihat dari hasil uji deskriptif, peningkatan kelas eksperimen terlihat pada rata-rata hasil antara pretest dengan posttest, yang semula rata-ratanya 9,52 meningkat menjadi 11,80. Ini meningkat sebesar 23,95%. Dibandingkan dengan kelas kontrol, nilai rata-rata yang semula 8,72 meningkat menjadi 9,92. Ini meningkat sebanyak 13,76%. Peningkatan pada kelas eksperimen lebih besar dari peningkatan yang ada pada kelas kontrol. Ini tentunya dipengaruhi oleh internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK berbasis *project based learning*.

Dengan internalisasi *physical literacy* pada PjBL ini memfasilitasi pengembangan *physical fitness related health* peserta didik secara efektif, dengan memberikan motivasi pada proses pembelajaran membuat suatu perubahan pada peserta didik. Ketika termotivasi, peserta didik menjadi lebih aktif dan antusias dalam proses pembelajaran. Mereka tidak hanya duduk diam mendengarkan, tetapi juga berani bertanya, berpendapat, dan terlibat dalam diskusi. Ini mendorong lingkungan belajar yang lebih dinamis dan interaktif. Ini sesuai dengan pendapat Emda (2018) yang menyebutkan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mendorong peserta didik untuk mau belajar. Sehingga ketika termotivasi, peserta didik akan

menjadi punya semangat lebih untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melaksanakan kegiatan olahraga selain pada jam pembelajaran PJOK di sekolah.

Kemudian kepercayaan diri peserta didik dilatih dalam memaparkan hasil dari proyek yang dikerjakannya. Kepercayaan diri membekali peserta didik untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait kebugaran jasmani terkait kesehatan. Mereka lebih mampu menolak tekanan teman sebaya untuk melakukan hal-hal yang tidak sehat dalam gaya hidup dan memilih opsi yang lebih bermanfaat bagi tubuh mereka. Peserta didik yang percaya diri tidak takut untuk mencoba olahraga atau aktivitas fisik yang mungkin belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Mereka tidak khawatir terlihat canggung atau melakukan kesalahan di depan orang lain. Ini sejalan dengan pendapat (Rais, 2022) yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal.

Meningkatkan kompetensi fisik peserta didik pada saat melakukan tugas geraknya juga bisa membantu dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.. Wijaya (2019) menyebutkan bahwa "kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan ketrampilan". Yang artinya ketika kompetensi fisik peserta didik meningkat, tubuh mereka akan bergerak lebih efisien (tidak membuang banyak energi), lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam penyelesaian berbagai aktivitas gerak. Akibatnya, mereka lebih sering bergerak aktif, yang secara langsung akan berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Memberikan pengetahuan gerak kepada peserta didik bagaimana gerakan yang baik dan benar, dan juga diberikan pengetahuan mengapa kebugaran jasmani itu penting untuk peserta didik. Permana & Habibie (2020) menyebutkan bahwa *knowledge and understanding* masuk dalam ranah kognitif tertuju pada individu yang mengetahui dan memahami gaya hidup sehat dan manfaat beraktivitas fisik berdasarkan ilmu pengetahuan.

Maka dengan pengetahuan yang benar, akan menumbuhkan kesadaran dan apresiasi pada peserta didik. Mereka tidak hanya berolahraga karena disuruh, tetapi karena memahami nilai jangka panjangnya bagi diri mereka. Dan dengan pengetahuan gerak yang benar peserta didik bisa melakukan aktivitas fisik dengan usaha yang lebih sedikit namun menghasilkan efek yang lebih besar. Ini membuat peserta didik tidak mudah lelah dan mampu beraktivitas lebih lama, yang secara langsung akan berpengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Pada internalisasi *physical literacy* yang terakhir peserta didik diberikan tugas gerak yang dirancang oleh peserta didik untuk dilakukan diluar dari jam pembelajaran PJOK di sekolah. Ini diberikan guna untuk meningkatkan rasa tanggung jawab dari peserta didik. Peserta didik yang bertanggung jawab atas tugas geraknya tentu akan mendapatkan hasil peningkatan dari kebugaran jasmaninya sendiri. Sesuai dengan yang dikatakan Mardius & Astuti (2017) bahwa "kita dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dengan berolahraga secara teratur tiga hingga lima kali seminggu dengan durasi latihan minimal lima belas hingga dua puluh lima menit".

Berdasarkan hasil uji statistik, terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti pembelajaran PJOK berbasis PjBL dengan internalisasi *physical literacy* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan *physical fitness related health* ini selaras dengan apa yang dikatakan Rosiana, Angga, & Tahir (2023) yang menjelaskan bahwa "melalui peningkatan literasi fisik anak akan memberikan mereka dorongan, kepastian, dan kegembiraan untuk menjaga aktivitas fisik mereka. Anak-anak yang melakukan aktivitas fisik akan mendapat manfaat dari peningkatan kekebalan tubuh, sehingga tubuh mereka menjadi tetap sehat dan bugar".

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mashud et al., 2023) internalisasi *physical literacy active lifestyle* melalui *physical literacy*

awareness berbasis *project based learning* yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa internalisasi gaya hidup aktif melalui kesadaran literasi jasmani berbasis pembelajaran berbasis proyek memberikan peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan dengan mengambil sampel mahasiswa. Dibandingkan dengan penelitian ini yang menginternalisasikan *physical literacy* dalam pembelajaran PJOK berbasis PjBL untuk meningkatkan *physical fitness related health* pada peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala, dan ini juga menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan. Ini bisa menjadi sama hasilnya dimungkinkan karena internalisasi *physical literacy* nya yang mempunyai tujuan untuk membuat sampel berubah gaya hidup menjadi gaya hidup sehat yang membuat sampel bisa beraktifitas gerak diluar dari jam pembelajaran yang membuat *physical fitness* nya meningkat.

Kemudian ada penelitian dari Febriyanti et al. (2024) yang mana penelitian menggunakan model pembelajaran PBL untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani yang mana hasil belajar keterampilannya diukur dengan tes kebugaran jasmani, yang mana disimpulkan bahwa model pembelajaran *project-based learning* mempengaruhi hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani dengan besar pengaruh rentang sedang. Kemudian ada lagi penelitian dari Yuliawan et al. (2023) yang juga menggunakan model pembelajaran PBL dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani, yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran *Project Based Learning* dengan media *Pop Up Book* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Dari beberapa pendapat dan penelitian sebelumnya diatas tentunya bisa dilihat bahwa internalisasi *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK berbasis *project based learning* ini memang mampu untuk meningkatkan *physical fitness related health* peserta didik kelas XI MAN 1 Barito Kuala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa internalisasi *physical literacy* pada pembelajaran PJOK berbasis *Project Based Learning* secara signifikan memberikan pengaruh positif terhadap *physical fitness related health* siswa kelas XI MAN 1 barito Kuala.

REFERENSI

- Aenon, N., Iskandar, I., & Rejeki, H. S. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 149. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i2.42965>
- Anwar, M. M., Nurdiansyah, & Abdillah, S. (2020). Guling Belakang Melalui Permainan dan Media Audiovisual Pada Peserta Didik Mata Pelajaran Penjaskes Materi Kelas VII di SMPN 17 Banjarmasin Tahun 2018/2019. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 84–88.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Asyafah, A. (2019). Menimbang Model Pembelajaran (Kajian Teoretis-Kritis atas Model Pembelajaran dalam Pendidikan Islam). *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 6(1), 19–32. <https://doi.org/10.17509/t.v6i1.20569>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., ... Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.

- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Erlinawati, C. E., Bektiarso, S., & Maryani, M. (2019). Model Pembelajaran Project Based Learning Berbasis Stem Pada Pembelajaran Fisika. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Fisika*, 4(1), 2527–5917.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Febriyanti, A. D., Putra, M. F. P., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran project-based learning terhadap hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1358>
- Khalijah, W. N., Jannah, M., Rehan, H. Z., Yohana, Y., & Yohani, Y. (2023). Peranan Metode Pembelajaran terhadap Minat dan Prestasi Belajar Al-Qur'an Hadis. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(2), 267–278. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.97>
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ukm Tinju. *Kinestetik*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147.

<https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>

Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.

Mashud, M., Arifin, S., Samodra, Y., Yosika, G. F., & Rinaldy, D. (2023). Internalisasi Active Lifestyle melalui Physical Literacy Berbasis Project Based Learning Terhadap Physical Fitness Mahasiswa Daerah Lahan Basah. *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*. Retrieved from [https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/34253%0Ahttps://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/34253/LAPORAN AKHIR MOU DG UNTAN TAHUN 2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/34253%0Ahttps://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/34253/LAPORAN%20AKHIR%20MOU%20DG%20UNTAN%20TAHUN%202023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mayuni, K. R., Rati, N. W., & Mahadewi, L. P. P. (2019). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROJECT BASED LEARNING (PjBL) TERHADAP HASIL BELAJAR IPA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, Vol. 2. Universitas Pendidikan Ganesha. <https://doi.org/10.23887/jippg.v2i2.19186>

Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

Permana, R., & Habibie, A. (2020). Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. *SEMNAS LPPM*, (November).

Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen physical literacy untuk siswa usia 8-12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>

Putri Rahmadhani, & Ardi, A. (2024). Studi literatur: Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) Terhadap Keterampilan

- Kolaborasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1 SE-Articles of Research), 5153–5162. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13097>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rijaldi, R., Rakhman, A., & Mulhim, M. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pjok Ditinjau Dari Tahap Perencanaan Dikecamatan Loksado. *Educatio*, 19(1), 115–124. <https://doi.org/10.29408/edc.v19i1.25590>
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Rusdi,Zainal, Arifin, A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38–45. Retrieved from <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/312>
- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.28979>
- Soraya, N., Agustriyani, R., Gumilar, R., & Fadilah, A. D. N. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Melalui Media Audio Visual. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10373>
- Staring, J. (2019). John Dewey, New Education, and Social Control in the Classroom. *SSRN Electronic Journal*, 5(9), 156–181. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3402841>
- Sya'ban, F., & Dinata, V. C. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif Shooting dalam Permainan Bola Besar. *Jurnal Pendidikan*

Tambusai, 8, 208–215. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12365>

Syaputra, M. N., Kahri, M., Arifin, S., & -, M. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif (lempar tangkap) melalui model problem base learning. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 233–247. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7708>

Tri Alim Saputra Hidayat, R. S., Didik Cahyono, M. Torero Rigel Centeury, M., & Rifai, A. J. (2024). Analisis Keberhasilan Implementasi Model Project Based Learning (Pjbl) Dalam Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi (Pjkr) Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Edu Research*, 5, 165–176.

Trimantara, I. K. B. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Tai Untuk. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2613-9693 2613-9685), 16–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29620>

Wijaya, A. (2019). Pengaruh Kemampuan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan The Effect Of Ability And Motivation On E mployee ' s Performance. *Jurnal Ekonomi*, 1(2019), 1–17.

Yuliawan, F., Wigati, H. A., & Qori, A. (2023). *Peningkatan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning Dengan Media Pop Up Book Pada Kelas Viii E Smp Negeri 22 Semarang*. 652–659.

Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.