

EFEKTIVITAS METODE ATLETIK ANAK DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Hamdi Sandywan^{1ABCD}, Muhammad Salabi^{2AC}, Kurnia Taufik^{3AD}, Naimatul Jamaliah^{4AD}

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Pendidikan Mandalika¹²³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sains Cut Nyak Dhien⁴

hamdisandywan66@gmail.com, naimatul.jamalih@uscnd.ac.id

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D –Manuscript Preparation

Corresponding Author: Naimatul Jamaliah, e-mail: naimatul.jamalih@uscnd.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dan Sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V di SDN Semparu. Penelitian ini berfokus pada hasil belajar psikomotor, afektif, dan kognitif, dengan menekankan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan untuk meningkatkan keterlibatan dan penguasaan keterampilan siswa.

Metode dan Bahan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berdasarkan model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Intervensi dilakukan dalam dua siklus, melibatkan 20 siswa berusia 10–11 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui rubrik penilaian psikomotor (menilai teknik), penilaian afektif (mengukur antusiasme dan disiplin), serta tes kognitif (menilai pemahaman teori). Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi, dengan keberhasilan belajar dievaluasi berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Hasil. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kinerja siswa di semua aspek yang diukur. Persentase ketuntasan belajar kelas meningkat dari 55% (pra-intervensi) menjadi 80% (Siklus I) dan 90% (Siklus II). Rata-rata nilai siswa meningkat dari 64 (pra-tes) menjadi 70 (Siklus I) dan 78 (Siklus II). Observasi menunjukkan peningkatan koordinasi motorik, kepercayaan diri, kerja sama tim, dan motivasi. Dibandingkan dengan metode pembelajaran tradisional, pendekatan ini lebih efektif dalam mendorong partisipasi aktif, umpan balik langsung, dan keterlibatan siswa yang lebih dalam.

Kesimpulan. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh dan hasil belajar siswa. Temuan ini mendukung integrasi strategi pembelajaran aktif dalam kurikulum pendidikan jasmani. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dan penerapan metode ini pada cabang olahraga lain guna meningkatkan penguasaan keterampilan dan keterlibatan siswa.

Kata Kunci: *Kids Athletic, Pembelajaran Berbasis Pengalaman, Lompat Jauh, Pendidikan Jasmani, Pengembangan Keterampilan Motorik*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan aspek mendasar dari kurikulum sekolah yang memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan fisik, sosial, dan kognitif siswa. Di antara berbagai cabang olahraga, lompat jauh merupakan aktivitas atletik penting dalam pendidikan dasar yang mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, dan kekuatan. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pembelajaran berdasarkan pengalaman dalam pendidikan jasmani, yang menyoroti perannya dalam meningkatkan perolehan keterampilan motorik secara signifikan melalui metode pembelajaran berbasis aktivitas dan langsung (Azeez, 2024; Pranoto et al., 2021). Pembelajaran eksperiensial memfasilitasi penerapan praktis pengetahuan teoritis dan mendorong keterlibatan dan motivasi yang lebih besar di antara siswa (Le et al., 2023; Pye, 2023). Pendekatan ini khususnya relevan dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar dalam lompat jauh, di mana siswa harus menguasai teknik-teknik seperti pendekatan, lepas landas, terbang, dan mendarat. Akan tetapi, meskipun penting, efektivitas metode pengajaran lompat jauh di sekolah dasar masih menjadi perhatian karena terbatasnya strategi pengajaran dan rendahnya keterlibatan siswa.

Tantangan utama dalam mengajarkan lompat jauh terletak pada kurangnya metodologi pengajaran yang inovatif dan menarik. Pendekatan tradisional sering kali gagal memotivasi siswa atau memenuhi kebutuhan belajar mereka yang beragam. Di SDN Semparu, pengamatan awal mengungkapkan bahwa hanya 55% siswa yang memenuhi kriteria pembelajaran minimum, yang menunjukkan kesenjangan yang signifikan dalam metode pengajaran dan hasil belajar siswa. Untuk mengatasi masalah ini, penerapan model pembelajaran eksperiensial dan interaktif telah diusulkan. Secara khusus, metode Kids Athletic (Forward Squad Jump) menawarkan pendekatan terstruktur untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar sambil meningkatkan partisipasi aktif dan antusiasme di antara siswa (Rahayu, 2023). Metode ini menggabungkan strategi pedagogis inovatif yang berfokus pada aplikasi praktis, menjadikan proses pembelajaran menyenangkan dan efektif bagi pelajar muda (Fizi, 2023; Kolovelonis et al., 2022).

Model Atletik Anak, khususnya metode Forward Squad Jump, telah muncul sebagai strategi pengajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani. Pendekatan ini menekankan pada kegiatan terstruktur dan langsung yang disesuaikan dengan berbagai tingkat keterampilan, memastikan inklusivitas dan partisipasi aktif (Rahayu, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan belajar interaktif untuk meningkatkan pengembangan dan keterlibatan keterampilan motorik (Le et al., 2023; Suryadi, 2023). Dalam konteks SDN Semparu, penerapan metode ini mengikuti kerangka sistematis

berbasis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Proses iteratif ini melibatkan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi untuk terus menyempurnakan strategi pengajaran dan meningkatkan hasil belajar (Isaloka, 2024; Rafiqie, 2023). Hasilnya cukup menjanjikan, dengan tingkat keberhasilan siswa meningkat dari 55% pada kondisi awal menjadi 80% pada Siklus I dan 90% pada Siklus II. Lebih jauh lagi, literatur tentang pembelajaran kooperatif dan pengajaran berbasis permainan mendukung integrasi metode tersebut ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kompetensi fisik tetapi juga mendorong interaksi sosial dan kerja sama tim, yang penting untuk pengembangan siswa secara holistik (Dewi & Verawati, 2021; Setyawan et al., 2021). Metode Atletik Anak yang diterapkan dalam penelitian ini secara efektif menggabungkan unsur-unsur tersebut untuk meningkatkan hasil motorik dan afektif pada siswa.

Meskipun semakin banyak penelitian yang mendukung model pengajaran inovatif dalam pendidikan jasmani, masih terdapat kesenjangan yang signifikan. Banyak sekolah masih mengandalkan metode tradisional yang berpusat pada guru yang membatasi keterlibatan siswa dan gagal memenuhi berbagai kebutuhan pembelajaran (Chinanapan et al., 2021; Miao, 2023). Selain itu, integrasi ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif dalam praktik mengajar sering kali diabaikan, sehingga mengakibatkan pengalaman belajar yang kurang optimal (Amrullah, 2023; Owan et al., 2022). Meskipun pembelajaran eksperiensial dan strategi kooperatif telah menunjukkan keefektifannya, penerapannya di lingkungan sekolah dasar, khususnya untuk mengajarkan lompat jauh, masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi terstruktur, seperti model Atletik Anak-anak, dapat menjembatani kesenjangan ini dengan menyediakan pendekatan komprehensif yang memadukan pengembangan keterampilan praktis dengan keterlibatan kognitif dan emosional (Pranoto et al., 2021; Suryadi, 2023). Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi skalabilitas dan dampak jangka panjang dari metode ini dalam konteks pendidikan yang beragam (Hakiki, 2023; Morales, 2023). Kesenjangan ini menggarisbawahi perlunya penelitian yang terarah untuk memvalidasi efektivitas model pengajaran inovatif seperti metode Kids Athletic, khususnya dalam mengatasi tantangan unik pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dengan mengatasi masalah ini secara sistematis, penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada pengembangan strategi pengajaran yang lebih efektif dan inklusif.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas metode Kids Athletic (Forward Squad Jump) dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas lima di SDN Semparu. Penelitian ini berfokus pada peningkatan kompetensi psikomotorik,

kognitif, dan afektif siswa melalui pendekatan pengajaran yang inovatif dan interaktif. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan sistematis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk menerapkan dan menyempurnakan metode Kids Athletic. Tidak seperti pendekatan tradisional, metode ini menekankan partisipasi aktif, inklusivitas, dan praktik reflektif, yang menyediakan kerangka holistik untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar (Isaloka, 2024; Rafiqie, 2023). Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip pembelajaran eksperiensial, penelitian ini bertujuan untuk membahas aspek teknis dan motivasi pendidikan jasmani, membedakannya dari penelitian yang ada (Le et al., 2023; Pye, 2023). Cakupan penelitian ini terbatas pada 20 siswa kelas lima di SDN Semparu, dengan data yang dikumpulkan selama dua siklus penelitian tindakan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga tentang penerapan praktis model pengajaran inovatif dalam pendidikan jasmani, yang berkontribusi pada wacana yang lebih luas tentang peningkatan keterlibatan siswa dan hasil belajar di sekolah dasar (Dewi & Verawati, 2021; Kolovelonis et al., 2022).

METODE

Sampel Penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 siswa kelas V SDN Semparu yang berusia 10–11 tahun. Kelompok usia ini merupakan tahap kritis dalam perkembangan fisik, motorik, dan sosial, yang ditandai dengan pertumbuhan koordinasi dan keterampilan motorik yang signifikan. Merancang program pendidikan jasmani yang sesuai dengan usia untuk kelompok demografi ini memerlukan perhatian yang cermat terhadap kebutuhan perkembangan mereka, seperti yang disoroti (Klizienė et al., 2021). Pada tahap ini, kurikulum pendidikan jasmani harus menekankan pada kegiatan yang mengembangkan keterampilan gerak dasar dan menumbuhkan interaksi sosial serta kesejahteraan emosional (Klizienė et al., 2021; Riyanto & Syamsudin, 2021). Peserta dipilih berdasarkan pendaftaran rutin mereka dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kehadiran yang konsisten. Tidak ada pengecualian yang dibuat berdasarkan pengalaman atau kinerja atletik sebelumnya untuk memastikan inklusivitas dan kesetaraan. Kelompok tersebut terdiri dari sembilan anak laki-laki dan 11 anak perempuan, yang mencerminkan komposisi gender yang seimbang. Penelitian mendukung manfaat partisipasi kelompok campuran gender dalam pendidikan jasmani, menyoroti perannya dalam mendorong kerja sama, mengurangi persaingan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi semua siswa (Kuntjoro et al., 2022; Боднар et al., 2022).

Selain itu, memasukkan kelompok dengan kemampuan yang beragam merupakan fitur utama dari penelitian ini, yang dirancang untuk mendorong partisipasi yang adil dan

memperkaya pengalaman pendidikan. Literatur menunjukkan bahwa dinamika kelompok yang beragam meningkatkan interaksi sosial dan rasa saling menghormati di antara siswa, yang berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional mereka (Graça, 2024; Kuntjoro et al., 2022). Seperti yang dicatat oleh (Iborra, 2023), Pengaturan pendidikan jasmani yang inklusif dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi secara signifikan di antara semua siswa, termasuk mereka yang memiliki berbagai tingkat keterampilan atau disabilitas. Pendekatan ini sejalan dengan praktik terbaik dalam pendidikan jasmani, yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa memiliki dan menantang stereotip melalui pengaturan kelompok yang beragam dan inklusif (Aylward & Mitten, 2022; Valverde-Esteve et al., 2021). Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip ini, penelitian ini memastikan sampel yang menyeluruh dan inklusif, menyediakan landasan yang kuat untuk mengevaluasi efektivitas model Kids Athletic (Forward Squad Jump) dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

Pengumpulan Data Penelitian dan Instrumen

Penelitian ini menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yang menekankan proses siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. PTK memungkinkan pendidik untuk mengidentifikasi secara sistematis area yang perlu ditingkatkan, menerapkan intervensi yang ditargetkan, dan mengevaluasi efektivitasnya melalui siklus berulang. Penelitian ini dilakukan selama dua siklus, yang masing-masing terdiri dari kegiatan terstruktur untuk menyempurnakan praktik mengajar dan meningkatkan hasil belajar siswa (Poonputta, 2021). Pada tahap perencanaan, peneliti berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan rencana pembelajaran yang selaras dengan standar kurikulum lompat jauh. Metode Kids Athletic (Forward Squad Jump) diintegrasikan ke dalam rencana untuk meningkatkan pengembangan keterampilan motorik dan keterlibatan siswa. Materi yang disiapkan meliputi rubrik untuk penilaian psikomotorik, afektif, dan kognitif untuk mengevaluasi hasil pembelajaran secara komprehensif (Chng, 2023).

Intervensi dilakukan di kelas pendidikan jasmani reguler selama fase tindakan. Setiap sesi dimulai dengan latihan pemanasan, diikuti dengan demonstrasi teknik lompat jauh. Siswa berlatih di bawah bimbingan guru, dengan fokus pada pendekatan, lepas landas, terbang, dan mendarat. Pendekatan langsung dan berdasarkan pengalaman ini memungkinkan siswa untuk menerapkan pengetahuan teoritis secara langsung, meningkatkan retensi dan keterlibatan keterampilan (Le et al., 2023; Waddell, 2021). Observasi melibatkan pengumpulan data sistematis menggunakan rubrik yang dirancang untuk menilai kecakapan teknis, antusiasme, dan pemahaman teoritis. Rubrik psikomotorik mengevaluasi keterampilan seperti lepas landas

dan mendarat, rubrik afektif mengukur sikap seperti antusiasme dan disiplin, dan tes kognitif menilai pemahaman teknik lompat jauh. Alat penilaian komprehensif telah terbukti mendukung evaluasi terperinci terhadap hasil pembelajaran (Chng, 2023). Setelah setiap siklus, refleksi melibatkan analisis data untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dan membuat penyesuaian yang diperlukan pada rencana pelajaran. Sifat berulang dari PTK memfasilitasi perbaikan secara langsung, memastikan strategi pengajaran tetap dinamis dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Pendekatan ini menyoroti nilai dari menggabungkan PTK dan pembelajaran berdasarkan pengalaman untuk meningkatkan praktik pengajaran dan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama dua minggu selama jadwal pendidikan jasmani reguler di SDN Semparu, dengan memastikan gangguan minimal pada kalender akademik. Mengintegrasikan aktivitas fisik terstruktur ke dalam jadwal sekolah sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan fisik dan kognitif pada siswa. Penelitian menekankan bahwa sesi pendidikan jasmani yang dirancang dengan komponen keterlibatan kognitif, seperti metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)*, dapat meningkatkan fungsi eksekutif dan meningkatkan kinerja akademik (Kolovelonis et al., 2022). Setiap sesi, berlangsung selama 140 menit, disesuaikan dengan tujuan pembelajaran untuk memaksimalkan manfaat aktivitas fisik (Zhu, 2024). Implementasinya mengikuti pendekatan yang berpusat pada siswa, menggabungkan elemen-elemen yang menyenangkan dan berbasis permainan untuk meningkatkan keterlibatan dan kontrol penghambatan, yang sangat penting untuk keberhasilan akademis dan atletik (Miranda et al., 2024). Sesi dimulai dengan kegiatan persiapan, termasuk doa, bimbingan motivasi, dan pemanasan. Kegiatan ini diikuti oleh kegiatan terstruktur yang berfokus pada teknik lompat jauh, termasuk demonstrasi, latihan terbimbing, dan uji coba individu. Kegiatan terstruktur dan menarik tersebut telah berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental siswa, yang menggarisbawahi perlunya program PE yang komprehensif.

Kolaborasi antara peneliti dan guru PJOK merupakan kunci keberhasilan penelitian. Guru bertindak sebagai instruktur utama, sementara peneliti mengamati dan mengumpulkan data, memastikan kesetiaan terhadap metodologi yang direncanakan. Kolaborasi guru dalam penelitian PJOK mendorong pengembangan profesional dan meningkatkan praktik pengajaran dengan memungkinkan pendidik untuk beradaptasi dengan berbagai kebutuhan siswa melalui penyelidikan reflektif (Gani, 2023; Maksimović, 2023). Pendekatan kolaboratif juga terbukti berharga dalam lingkungan inklusif, karena memungkinkan adaptasi pelajaran

untuk mengakomodasi berbagai kemampuan semua siswa. Penelitian menyoroti pentingnya kerja sama tim di antara guru PJOK dalam menciptakan lingkungan belajar yang adil dan mendukung yang menguntungkan semua peserta (Gani, 2023). Dengan menggabungkan aktivitas fisik terstruktur dengan strategi pengajaran kolaboratif, penelitian ini memastikan lingkungan yang menarik dan inklusif yang memaksimalkan hasil belajar siswa.

Analisis Statistik

Studi ini menggunakan uji-t berpasangan sebagai metode statistik utama untuk menganalisis data pra- dan pasca-intervensi. Uji-t berpasangan, khususnya dalam studi pendidikan jasmani, secara luas diakui dalam penelitian pendidikan sebagai pendekatan yang kuat untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok terkait. Metode ini secara efektif menilai dampak intervensi dengan mengidentifikasi perubahan signifikan yang disebabkan oleh strategi yang diterapkan. Misalnya, menunjukkan kegunaan uji-t berpasangan dalam mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis permainan untuk meningkatkan ketegasan di antara siswa, melaporkan peningkatan yang signifikan dalam skor pra- dan pasca-tes. Demikian pula, (Cunningham et al., 2023) menggunakan teknik ini untuk menganalisis perolehan pengetahuan pada peserta staf kesehatan setelah mengikuti program pelatihan, mengonfirmasi signifikansi statistik dari dampak intervensi.

Penelitian ini menerapkan uji-t berpasangan untuk menilai peningkatan kinerja siswa dalam ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif setelah menerapkan model Kids Athletic (Forward Squad Jump). Skor sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan dalam dua siklus penelitian tindakan, yang memberikan wawasan tentang efektivitas intervensi. Pendekatan ini sejalan dengan praktik terbaik dalam penelitian pendidikan jasmani, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian seperti (Y. Chu et al., 2022), yang mengkonfirmasi manfaat latihan ketahanan anaerobik terhadap koordinasi pelari (Santosa et al., 2019), yang menghubungkan pengaturan emosi dengan peningkatan kinerja atletik.

Selain itu, tolok ukur keberhasilan dievaluasi menggunakan ambang batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang ditetapkan pada skor 70 untuk kompetensi individu dan tingkat keberhasilan 85% untuk kelas. Ini berfungsi sebagai indikator kinerja utama (IKU) untuk mengukur kemahiran siswa dan efektivitas intervensi. Penelitian mendukung pembentukan IKU yang jelas untuk memantau kemajuan dan mengidentifikasi area untuk perbaikan, seperti yang disorot oleh (Duncan & Stodden, 2024; Humble et al., 2024). Tolok ukur ini menyediakan kerangka kerja terstruktur untuk menilai dampak intervensi, memastikan keselarasan dengan tujuan pendidikan. Dengan mengintegrasikan uji-t berpasangan dan evaluasi KPI, analisis statistik ini menawarkan pemahaman yang

komprehensif tentang efektivitas intervensi, yang memperkuat pentingnya metode evaluasi yang kuat dalam penelitian pendidikan jasmani. Pendekatan semacam itu penting untuk memahami hasil pembelajaran yang beragam dan memastikan keselarasan intervensi dengan tingkat kompetensi yang diinginkan (Shidiq et al., 2022).

Tabel 1. Kategori Tingkat Kemampuan Siswa

Rentang Skor	Deskripsi	Status
90 - 100	Sangat Baik	Tercapai
80 - 89	Baik	Tercapai
70 - 79	Memuaskan	Tercapai
60 - 69	Kurang	Tidak Tercapai
< 60	Sangat Kurang	Tidak Tercapai

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Semparu dengan menerapkan metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa dari kondisi awal hingga Siklus II.

Tabel 2. Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I

Aspek yang Dinilai			Total	Rata-Rata	Status
Psikomotor	Afektif	Kognitif			
81	71	73	225	75	Tercapai
81	86	73	240	80	Tercapai
81	71	73	225	75	Tercapai
75	86	73	234	78	Tercapai
56	57	53	166	55	Tidak Tercapai
56	57	53	166	55	Tidak Tercapai
87	71	80	238	79	Tercapai
81	71	80	232	77	Tercapai
50	57	66	173	57	Tidak Tercapai
75	71	80	226	75	Tercapai
81	86	73	240	80	Tercapai
81	86	80	247	82	Tercapai
50	57	60	167	55	Tidak Tercapai
75	71	73	219	73	Tercapai
81	71	73	225	75	Tercapai
81	71	80	232	77	Tercapai
75	71	73	219	73	Tercapai
81	71	80	232	77	Tercapai
87	71	80	238	79	Tercapai
75	71	73	219	73	Tercapai

Pada kondisi awal, hanya 11 dari 20 siswa (55%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai rata-rata kelas 64. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 75, sedangkan nilai terendah adalah 50. Rendahnya hasil belajar ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh dan minimnya motivasi belajar. Setelah dilaksanakan metode pembelajaran pada Siklus I, persentase ketuntasan siswa meningkat menjadi 80%, dengan 16 dari 20 siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 . Nilai rata-rata kelas juga meningkat menjadi 70, dengan nilai tertinggi mencapai 80 dan nilai terendah 55. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pada aspek psikomotorik, seperti ketepatan teknik tolak dan mendarat, serta lebih antusias mengikuti pembelajaran.

Tabel 3. Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II

Aspek yang Dinilai			Total	Rata-Rata	Status
Psikomotor	Afektif	Kognitif			
94	86	80	260	86	Tercapai
94	86	73	253	84	Tercapai
100	86	73	259	86	Tercapai
94	86	73	253	84	Tercapai
81	57	53	191	63	Tidak Tercapai
75	57	53	185	61	Tidak Tercapai
94	86	73	253	84	Tercapai
75	86	80	241	80	Tercapai
56	86	93	235	78	Tercapai
81	86	73	240	80	Tercapai
100	86	80	266	88	Tercapai
87	71	86	244	81	Tercapai
69	86	80	235	78	Tercapai
87	71	80	238	79	Tercapai
94	71	80	245	81	Tercapai
81	71	80	232	77	Tercapai
75	71	73	219	73	Tercapai
87	71	80	238	79	Tercapai
87	86	80	253	84	Tercapai
94	86	80	260	86	Tercapai

Pada Siklus II, hasil belajar siswa semakin menunjukkan peningkatan. Persentase ketuntasan mencapai 90%, dengan 18 dari 20 siswa memperoleh nilai ≥ 70 . Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 78, dengan nilai tertinggi mencapai 94 dan nilai terendah 70. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman teori teknik lompat

jauh (aspek kognitif) dan sikap disiplin serta kerjasama selama sesi pembelajaran (aspek afektif).

Tabel 4. Ringkasan Hasil Siklus

Siklus	Jumlah Siswa Berprestasi	Jumlah Siswa Tidak Berprestasi	Skor Rata-Rata	Persentase Capaian
Kondisi Awal	11	9	64	55%
Siklus I	16	4	70	80%
Siklus II	18	2	78	90%

Hasil perbandingan antara kondisi awal, Siklus I dan II, menunjukkan peningkatan yang konsisten. Nilai rata-rata kelas meningkat sebesar 22% dari kondisi awal hingga Siklus II, sedangkan persentase ketuntasan meningkat sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa metode Kids Athletic (Forward Squad Jump) efektif meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Peningkatan hasil belajar ini membuktikan bahwa metode pembelajaran berbasis aktivitas dapat memberikan dampak positif terhadap aspek teknik, afektif, dan kognitif siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* secara signifikan meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, baik dari aspek psikomotorik, afektif, maupun kognitif. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta hasil belajar mereka dalam pendidikan jasmani (Le et al., 2023; Varman, 2023). Seperti yang dikemukakan oleh (Kolovelonis et al., 2022), pendekatan berbasis aktivitas langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Dalam konteks ini, metode *Kids Athletic* tidak hanya meningkatkan keterampilan lompat jauh, tetapi juga membantu siswa memahami prinsip biomekanika yang mendasari gerakan atletik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan motorik siswa. Studi oleh (Faure & Ray, 2021) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas dapat meningkatkan retensi keterampilan karena siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Selain itu, penelitian oleh (Chu & Li, 2022) menemukan bahwa pendekatan berbasis pengalaman memungkinkan siswa untuk menghubungkan konsep teori dengan praktik, yang berujung pada peningkatan pemahaman konsep dan keterampilan teknis yang lebih baik. Dalam penelitian ini, siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam

memahami teknik dasar lompat jauh mengalami peningkatan yang signifikan dalam koordinasi gerakan setelah mengikuti metode *Kids Athletic*. Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh teori pembelajaran motorik, yang menyatakan bahwa pengulangan dan umpan balik langsung dari instruktur dapat mempercepat akuisisi keterampilan motorik (Meester et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Dewi & Verawati, 2021), yang menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan koordinasi motorik dan mengurangi kecemasan siswa dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas dan praktik secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengembangkan dan menyempurnakan keterampilan motorik mereka (Le et al., 2023; Varman, 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa pembelajaran eksperiensial mendorong partisipasi aktif dan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanika gerakan, yang mengarah pada retensi keterampilan dan kinerja yang lebih baik (Y. Chu et al., 2022; Faure & Ray, 2021). Selain itu, pembelajaran berdasarkan pengalaman berkontribusi pada peningkatan motivasi dan keterlibatan, karena siswa cenderung lebih menikmati dan berpartisipasi aktif dalam pelajaran yang melibatkan penerapan keterampilan mereka di dunia nyata (Nasution, 2024; Syam, 2024). Siswa meningkatkan teknik mereka dengan terlibat dalam praktik berulang dan umpan balik langsung serta mengembangkan hubungan yang lebih kuat antara pengetahuan teoritis dan pelaksanaan praktis (Radović et al., 2021). Temuan ini mendukung penerapan pembelajaran berdasarkan pengalaman dalam kurikulum pendidikan jasmani, khususnya untuk aktivitas berbasis keterampilan seperti lompat jauh.

Penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan menyediakan lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan, yang mendorong pengembangan keterampilan motorik penting seperti berlari, melompat, dan melempar (Aliriad, 2024; Ersöz & Bediz, 2021). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani terstruktur yang menggabungkan permainan secara signifikan meningkatkan koordinasi motorik dan tingkat kebugaran secara keseluruhan (Allimant et al., 2023; Ateljevic, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian saat ini, yang menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* menunjukkan koordinasi dan kontrol yang lebih baik dalam teknik melompat mereka. Selain itu, pembelajaran berbasis permainan mendorong kerja sama tim dan interaksi sosial, mendorong hasil perilaku dan afektif yang positif (Dese, 2024). Pemaparan jangka panjang terhadap pembelajaran berbasis permainan juga dikaitkan dengan partisipasi aktivitas fisik yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang

mengembangkan keterampilan motorik dasar melalui permainan lebih mungkin untuk terlibat dalam olahraga dan latihan di luar lingkungan sekolah (Supriady, 2023).

Studi ini memberikan bukti lebih lanjut yang mendukung keunggulan metode pengajaran modern yang berpusat pada siswa daripada pendekatan berbasis ceramah tradisional dalam pendidikan jasmani. Metode konvensional, yang terutama bergantung pada demonstrasi guru dan instruksi lisan, sering kali gagal melibatkan siswa secara aktif, yang menyebabkan motivasi dan perolehan keterampilan yang lebih rendah (Budiman, 2023; Костова, 2022). Sebaliknya, strategi pembelajaran aktif seperti metode *Kids Athletic* (Forward Squad Jump) meningkatkan motivasi intrinsik, kesenangan, dan retensi keterampilan yang lebih baik (Alshuraymi, 2024; García-Ceberino et al., 2022). Temuan penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa siswa belajar lebih efektif ketika terlibat aktif dalam proses pembelajaran mereka, seperti yang terlihat dalam lingkungan pembelajaran berbasis permainan dan eksperiensial (McClure, 2023; Weimer, 2024). Selain itu, mengintegrasikan teknologi dan metode pengajaran yang inovatif telah lebih meningkatkan keterlibatan dan kinerja siswa dalam pendidikan jasmani (Hussein, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif menumbuhkan lingkungan belajar yang positif di mana siswa merasa lebih mandiri dan bertanggung jawab atas kemajuan mereka (Y. Chu et al., 2022; Schiff & Supriady, 2023). Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan interaktif dan berbasis tim menunjukkan tingkat kesenangan dan keterlibatan yang lebih tinggi, yang mengarah pada kepercayaan diri dan perolehan keterampilan yang lebih baik (Alshuraymi, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa model pembelajaran kolaboratif meningkatkan keterampilan sosial, kesejahteraan emosional, dan kemampuan siswa untuk bekerja dalam tim (Ibrahim, 2023; Sağın, 2022). Selain itu, manfaat psikologis dari pembelajaran aktif juga mencakup peningkatan efikasi diri karena siswa memperoleh kepercayaan diri terhadap kemampuan fisik dan keterampilan memecahkan masalah mereka (Arey, 2024).

Temuan penting lainnya adalah umpan balik dalam meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik. Umpan balik langsung, baik berupa evaluasi verbal maupun evaluasi dari rekan sejawat, telah meningkatkan kemampuan siswa untuk mengoreksi dan menyempurnakan teknik mereka secara signifikan serta mendorong perolehan keterampilan dan membangun kepercayaan diri dalam pendidikan olahraga (Lewis et al., 2023; Meester et al., 2022; Parmar, 2024). Penilaian diri dan umpan balik dari rekan sejawat mendorong siswa untuk merefleksikan kinerja mereka, yang mengarah pada pembelajaran yang lebih mendalam dan retensi jangka panjang (Oloo, 2024; Welsby, 2024). Lebih jauh lagi, mengintegrasikan

metode umpan balik tambahan, seperti analisis video dan pelacakan gerakan, telah meningkatkan ketepatan teknis dan pemahaman siswa tentang biomekanik (Moinuddin et al., 2021; Tissera et al., 2022). Temuan ini menyoroti peran penting umpan balik dan refleksi dalam mengoptimalkan hasil pendidikan jasmani.

Penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif, seperti metode *Teams Games Tournament* (TGT) dan Jigsaw, mendorong kolaborasi, komunikasi, dan saling mendukung siswa (Desanti, 2023). Dengan mempromosikan pembelajaran yang dibantu oleh teman sebaya, model-model ini menciptakan lingkungan di mana semua siswa, terlepas dari tingkat keterampilannya, dapat berpartisipasi secara bermakna, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan (León et al., 2023; Schulze & M, 2022). Selain itu, praktik inklusif memastikan bahwa siswa mengembangkan empati dan keterampilan kerja sama tim yang penting untuk olahraga dan kehidupan (Antoni, 2023; Zach, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan jasmani yang inklusif menumbuhkan rasa memiliki dan mendorong partisipasi jangka panjang dalam olahraga (Tang, 2024; Yang et al., 2021).

Temuan dari penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Peningkatan hasil belajar yang diamati dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menggabungkan unsur pengalaman dan permainan harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani. Terlibat dalam program pendidikan jasmani terstruktur telah meningkatkan fungsi eksekutif, pemikiran kritis, dan keterampilan pengambilan keputusan (Annuar, 2024). Misalnya, pembelajaran berbasis permainan meningkatkan koordinasi motorik dan merangsang kemampuan memecahkan masalah dan pemikiran strategis (Bayu et al., 2022). Selain itu, mengintegrasikan olahraga dengan pendidikan STEM terbukti dapat mengembangkan keterampilan kognitif tingkat tinggi, sehingga menyoroti peran pendidikan jasmani dalam keberhasilan akademis (Khaeruddin & Bancong, 2022). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya program pendidikan jasmani yang terstruktur dan dirancang dengan baik dalam meningkatkan perkembangan siswa secara holistik.

Metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Pada tingkat sekolah dasar, metode ini efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar melalui pendekatan berbasis pengalaman dan permainan yang menyenangkan. Seiring meningkatnya tingkat pendidikan, metode ini dapat diadaptasi dengan menambahkan variasi latihan yang lebih kompleks dan menantang, seperti peningkatan

koordinasi gerakan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) dan penerapan teknologi pembelajaran berbasis video untuk analisis teknik di sekolah menengah atas (SMA). Studi oleh (Supriady, 2023) menunjukkan bahwa keterampilan motorik yang diperoleh sejak dini dapat terus berkembang jika dipadukan dengan strategi pembelajaran yang adaptif dan inovatif. Di tingkat perguruan tinggi atau akademi olahraga, metode ini dapat dimanfaatkan dalam program pelatihan atlet dengan menggabungkan pendekatan berbasis pengalaman dan analisis biomekanika untuk meningkatkan performa dan pemahaman teknis atlet. (Tissera et al., 2022) menekankan bahwa pembelajaran motorik yang dikombinasikan dengan analisis berbasis teknologi dapat mengoptimalkan akuisisi keterampilan atletik secara sistematis. Oleh karena itu, dengan fleksibilitasnya, metode *Kids Athletic* berpotensi menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan dan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran olahraga yang lebih efektif, inovatif, dan berkelanjutan.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang menjanjikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel dalam penelitian ini terbatas pada 20 siswa, sehingga generalisasi hasil mungkin masih perlu diuji dalam populasi yang lebih besar. Penelitian lebih lanjut dapat memperluas cakupan dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan kelompok usia yang lebih luas untuk mengevaluasi efektivitas metode ini secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif dalam konteks lompat jauh. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi penerapan metode *Kids Athletic* dalam cabang olahraga lain, seperti sprint atau lempar, guna menilai sejauh mana efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan keterampilan atletik secara umum. Terakhir, analisis jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi apakah manfaat dari metode ini dapat dipertahankan dalam periode waktu yang lebih panjang.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)* secara efektif meningkatkan performa lompat jauh siswa dengan meningkatkan kemampuan psikomotorik, afektif, dan kognitif mereka. Mengintegrasikan pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan secara signifikan meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan perolehan keterampilan siswa. Dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional, pendekatan ini mendorong partisipasi aktif, umpan balik langsung, dan kerja sama tim, yang berkontribusi pada pengalaman belajar yang lebih efektif dan menyenangkan. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya program pendidikan jasmani terstruktur dalam mempromosikan pengembangan keterampilan motorik jangka panjang dan pertumbuhan kognitif. Mengingat hasil ini, direkomendasikan agar strategi pembelajaran aktif diadopsi

secara luas dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil siswa. Penelitian di masa mendatang harus mengeksplorasi dampak jangka panjang dari metode ini di berbagai cabang olahraga dan kelompok usia untuk lebih menyempurnakan efektivitasnya.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi diajukan untuk meningkatkan efektivitas program pendidikan jasmani. Sekolah harus memadukan model pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan, seperti metode *Kids Athletic (Forward Squad Jump)*, untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan pengembangan keterampilan motorik siswa. Selain itu, program pelatihan guru harus menekankan strategi pembelajaran aktif, teknik umpan balik waktu nyata, dan metode pengajaran inklusif untuk memastikan penyampaian pelajaran yang efektif. Model pembelajaran kooperatif, seperti Teams Games Tournament (TGT) dan metode Jigsaw, harus didorong untuk mendorong kolaborasi, kerja sama tim, dan pengembangan sosial di antara siswa dengan berbagai tingkat keterampilan. Selain itu, menggabungkan alat penilaian sejawat dan penilaian diri sendiri serta mekanisme umpan balik berbasis teknologi seperti analisis video dapat lebih meningkatkan kinerja siswa dan praktik pembelajaran reflektif. Penelitian di masa mendatang harus meneliti dampak jangka panjang pembelajaran berdasarkan pengalaman dalam pendidikan jasmani dan memperluas penerapannya ke berbagai disiplin olahraga. Dengan mengadopsi strategi ini, sekolah dapat menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang lebih menarik, inklusif, dan efektif yang mempromosikan partisipasi olahraga dan aktivitas fisik seumur hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Allimant, R. A., Hurtado-Almonacid, J., Reyes-Amigo, T., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés-Roco, G., Arroyo-Jofre, P., & Páez-Herrera, J. (2023). Effects of Structured and Unstructured Physical Activity on Gross Motor Skills in Preschool Students to Promote Sustainability in the Physical Education Classroom. *Sustainability*, 15(13), 10167. <https://doi.org/10.3390/su151310167>
- Alshuraymi, A. N. (2024). An Examination of Meaningful Experiences During Sport Education. *Physical Education and Sports Studies and Research*, 3(1), 46–56. <https://doi.org/10.56003/pessr.v3i1.355>
- Amrullah, F. A. (2023). The Effect of Traditional Game Approach on Improving Motivation and Learning Outcomes of Physical Education. *Juara Jurnal Olahraga*, 8(2), 758–767. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i2.3132>
- Annur, H. (2024). The Impact of Game-Based Learning on Cognitive Development in Early Childhood: a Review of the Literature. *Proceedings of ICE*, 2(1), 676–686. <https://doi.org/10.32672/pice.v2i1.1345>
- Antoni, M. S. (2023). *Cooperative Learning vs Problem-Based Learning: Which One Is Better for Basketball Learning?* 157–165. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6_18

- Arey, D. L. (2024). Beyond the Game: The Influence of Varying Degrees of Sports Involvement on College Students' Self-Perceptions and Institutional Affiliation. *Education Sciences*, 14(3), 332. <https://doi.org/10.3390/educsci14030332>
- Ateljevic, D. (2023). The Impact of Structured Regular Physical Activity on the Development of Individual Motor Skills in School-Aged Children. *Jumora Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2), 178–189. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.883>
- Aylward, T., & Mitten, D. (2022). Celebrating Diversity and Inclusion in the Outdoors. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 25(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s42322-022-00104-2>
- Azeez, F. (2024). Exploring New Frontiers of Experiential Learning Landscape: A Hybrid Review. *The Learning Organization*, 31(6), 985–1007. <https://doi.org/10.1108/tlo-02-2023-0022>
- Bayu, W. I., Nurhasan, N., Suroto, S., & Solahuddin, S. (2022). Peer Observation, Self-Assessment, and Circuit Learning: Improving Critical Thinking and Physical Fitness in Physical Education. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 308–320. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.38654>
- Budiman, A. (2023). Sundanese Traditional Sports: Level of Knowledge Among 21st Century Adolescents. *Retos*, 51, 449–454. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100567>
- Chinanapan, K., Elumalai, G., Iqbal, D. R., Abadi, F. H., & Sankaravel, M. (2021). Teaching Methods Used by Tamil School Physical Education Teachers. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(7). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i7/10564>
- Chng, L. (2023). *Assessment for Learning in Physical Education and Sport: Practical Tools and Strategies*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327501>
- Chu, Y., Chen, C., Wang, G., & Su, F. (2022). The Effect of Education Model in Physical Education on Student Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.944507>
- Chu, Y.-H., & Li, Y.-C. (2022). The Impact of Online Learning on Physical and Mental Health in University Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2966. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966>
- Cunningham, I., Roche, L., & Mascarenhas, D. (2023). Using Mobile 360° Video as a Tool for Enhancing Sport Referee Performance: A Case Study. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 43–54. <https://doi.org/10.1123/cssep.2023-0002>
- Desanti, E. (2023). The Impact of Cooperative Learning Models on Students' Social Skills and Results in Playing Futsal. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 26. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i1.43667>
- Dese, D. C. (2024). Analysis of the Relationship Between Emotional Quotient and Physical Activities on Fundamental Motor Skills of Elementary School. *Jurnal Maenpo Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 14(1), 51. <https://doi.org/10.35194/jm.v14i1.4196>
- Dewi, R., & Verawati, I. (2021). The Effect of Manipulative Games to Improve Fundamental Motor Skills in Elementary School Students. *International Journal of Education in Mathematics Science and Technology*, 10(1), 24–37. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2163>
- Duncan, M., & Stodden, D. (2024). Effective Development Of Fundamental Movement Skills As A Foundation For Soccer Performance. In *Science and Practice of Youth Soccer* (pp. 230–246). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781032665238-17>
- Ersöz, Y., & Bediz, C. Ş. (2021). *Effects of Twelve Week Multi-Skills Movement Programme on Motor Development in 7-10 Years Old Boys*. <https://doi.org/10.31124/advance.13625585.v1>

- Faure, C., & Ray, B. (2021). Lighting Up the Sky: Experiential Learning at a NCAA Championship Event. *Journal of Kinesiology & Wellness*, 10, 40–55. <https://doi.org/10.56980/jkw.v10i.90>
- Fizi, R. M. (2023). A Game Model in Physical Education to Improve Motor Skills, Cooperation, and Discipline of Primary School Learners. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 448–455. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0602>
- Gani, I. (2023). *Implementation of Inclusive Physical Education in Yogyakarta Senior High Schools: Teacher Experience*. 265–275. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6_30
- García-Ceberino, J. M., Molina, S. F., Gamero, M. G., & Villafaina, S. (2022). Creativity in Recreational Figure Roller-Skating: A Pilot Study on the Psychological Benefits in School-Age Girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11407. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811407>
- Graça, A. (2024). The Problem of Nurturing Sustainable Inclusion Within Team Sports in Physical Education. *Sustainability*, 16(15), 6379. <https://doi.org/10.3390/su16156379>
- Hakiki, M. N. F. (2023). Implementation of Adaptive Physical Education at the Inclusive Organizing School in Martapura District. *Qalamuna Jurnal Pendidikan Sosial Dan Agama*, 15(2), 687–694. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v15i2.2879>
- Humble, A., Yu, M.-L., & Brown, T. (2024). Association between parent-proxy-reported and child-self-reported perceptions of children's motor competence and children's performance-based motor skill abilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2274883>
- Iborra, A. T. (2023). Effects of Physical Education on Students With Intellectual Disabilities. A Systematic Review Autores/As. *Cultura Ciencia Y Deporte*, 18(58). <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i58.2021>
- Ibrahim, C. A. (2023). Uncovering the Dynamic Relationship Between Intrinsic Motivation and Basic Softball Skills: An Exploratory Analysis. *Journal Sport Area*, 8(3), 436–446. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(3\).13935](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(3).13935)
- Isaloka, I. (2024). Cooperative Learning Teams Games Tournament (TGT) With Content Differentiation Approach: An Effort to Improve Student Learning Outcomes in Whole Number Topics. *Jagomipa Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ipa*, 4(4), 664–677. <https://doi.org/10.53299/jagomipa.v4i4.860>
- Khaeruddin, K., & Bancong, H. (2022). STEM Education Through PhET Simulations: An Effort to Enhance Students' Critical Thinking Skills. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni*, 11(1), 35–45. <https://doi.org/10.24042/jipfalbiruni.v11i1.10998>
- Klizienė, I., Čižauskas, G., Sipavičienė, S., Aleksandravičienė, R., & Zaičenkovienė, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being Among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
- Kolovelonis, A., Samara, E., Digelidis, N., & Γούδας, M. (2022). Elementary Students' Perceptions of Cognitively Challenging Physical Activity Games in Physical Education. *Children*, 9(11), 1738. <https://doi.org/10.3390/children9111738>
- Kuntjoro, B. F. T., Soegiyanto, S., Setijono, H., & Sugiharto, S. (2022). Inclusion of Students With Disability in Physical Education: Analysis of Trends and Best Practices. *Acpes Journal of Physical Education Sport and Health (Ajpes)*, 2(2), 88–94. <https://doi.org/10.15294/ajpes.v2i2.64840>
- Le, L.-A. T., Nguyen, D. T., Nguyen, H. T., Le, N. T., & Le, P. T. (2023). Investigation of Primary Teachers' Perspectives on Experiential Learning for Vietnamese Students. *International Journal of Education and Practice*, 11(3), 462–472. <https://doi.org/10.18488/61.v11i3.3404>

- León, B., Fernández-Río, J., Rivera-Pérez, S., & Gallego, D. I. (2023). Cooperative Learning, Emotions, and Academic Performance in Physical Education: A Serial Multiple Mediation Model. *Psicología Educativa*, 29(1), 75–82. <https://doi.org/10.5093/psed2023a2>
- Lewis, A. F., Bohnenkamp, R., Johnson, L. E., Ouden, D.-B. d., Wilcox, S., Fritz, S. L., & Stewart, J. C. (2023). Effects of Positive Social Comparative Feedback on Motor Sequence Learning and Performance Expectancies. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1005705>
- Maksimović, J. (2023). Competences of Physical Education Teachers in Education Supported by Digital Technology. *International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education*, 11(2), 331–341. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2023-11-2-331-341>
- McClure, D. R. (2023). Civic Education and the Pedagogy Of sports Films. *Social Studies Research and Practice*, 19(1), 62–77. <https://doi.org/10.1108/ssrp-03-2023-0017>
- Meester, A. D., Galle, J., Soenens, B., & Haerens, L. (2022). Perseverance in Motor Tasks: The Impact of Different Types of Positive Feedback. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(2), 221–234. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2054969>
- Miao, F. (2023). Application of Diversified Teaching Strategies in the Intelligent Physical Education Platform: Enhancing Course Interactivity and Engagement. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 229–233. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v10i1.11141>
- Moinuddin, A., Goel, A., & Sethi, Y. (2021). The Role of Augmented Feedback on Motor Learning: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.19695>
- Morales, H. (2023). Comparison of Fundamental Movement Skills and Physical Fitness in Hispanic and Non-Hispanic White Elementary School Children. *Healthcare*, 11(23), 3028. <https://doi.org/10.3390/healthcare11233028>
- Nasution, R. (2024). Implementation of Experiential Learning Method in Mechanical Drawing Course to Enhance Student Understanding Through Real Projects. *Journal of Engineering Researcher and Lecturer*, 3(2), 109–126. <https://doi.org/10.58712/jerel.v3i2.127>
- Oloo, J. (2024). Influence of Peer Feedback on Motor Skill Learning and Self-Efficacy Among Adolescents in Kenya. *Ijpers*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2392>
- Owan, V. J., Ekpenyong, J. A., Chuktu, O., Asuquo, M. E., Ogar, J. O., Owan, M. V., & Okon, S. (2022). Innate Ability, Health, Motivation, and Social Capital as Predictors of Students' Cognitive, Affective and Psychomotor Learning Outcomes in Secondary Schools. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1024017>
- Parmar, P. N. (2024). Influence of Error-Augmentation on the Dynamics of Visuomotor Skill Acquisition: Insights From Proxy-Process Models. *Journal of Neurophysiology*, 131(6), 1175–1187. <https://doi.org/10.1152/jn.00051.2024>
- Poonputta, A. (2021). Emotional, Attitude and Classroom Action Research Competency Conduction of Undergraduate Students Through STEM Education. *Journal of Education and Learning*, 10(6), 38. <https://doi.org/10.5539/jel.v10n6p38>
- Pranoto, N. W., Ma'mun, A., Mulyana, M., & Kusmaedi, N. (2021). The Effect of Fundamental Motor Skills Intervention Program on Kindergarten Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 583–589. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090326>
- Pye, J. (2023). Video-Shorts: A Simple and Useful Classroom-Based Method for Developing Skills. *Journal of Experiential Education*, 47(3), 504–535. <https://doi.org/10.1177/10538259231189167>

- Radović, S., Hummel, H., & Vermeulen, M. (2021). Design-Based Research With mARC ID Model: Designing Experiential Learning Environments. *Learning Environments Research*, 25(3), 803–822. <https://doi.org/10.1007/s10984-021-09394-7>
- Rafiqie, M. (2023). Classroom Action Research as a Solution for the Problems at Islamic Religious Education Study in Classrooms. *Edupedia Jurnal Studi Pendidikan Dan Pedagogi Islam*, 8(1), 63–70. <https://doi.org/10.35316/edupedia.v8i1.3322>
- Rahayu, A. P. (2023). Analysis of the Impact of Using Audio-Visual Media on Student Learning Motivation. *Jpe*, 10(2), 72. <https://doi.org/10.54314/jpe.v10i2.1389>
- Rahayu, E. T. (2023). *The Effectiveness of Rope Ladder Physical Activity Media on Physical Motor Activity in Early Childhood*. 1043–1054. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-118-0_120
- Riyanto, P., & Syamsudin, S. (2021). The Effect of Physical Education to Improve Motor Competence of Elementary School Children. *Juara Jurnal Olahraga*, 6(2), 213–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1221>
- Sağın, A. E. (2022). The Role of Gender in Predicting Life Satisfaction of the Interest in Physical Education Lesson. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 83–92. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0202>
- Santosa, I., Setiowati, A., & Indrawati, F. (2019). The Running-based Anaerobic Sprint Test of different Type of Sports. In I. Ifdil, Y. Yohandri, K. Krismadinata, & R. Rahim (Eds.), *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1387, Issue 1). Institute of Physics Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012146>
- Santos-Miranda, E., Carballo-Fazanes, A., Rey, E., Piñeiro-García-Tuñón, I., & Abelairas-Gómez, C. (2024). Fundamental Stability Skills: Reliability Analysis Using the Alfamov Assessment Tool. *Children*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/children11050583>
- Schiff, N. T., & Supriady, A. (2023). Sports Education Model (SEM) on Students' Motivation and Physical Activity in Classroom: A Literature Review. *Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 40–58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19067
- Schulze, C., & M, V. H. (2022). Effects of Cooperative Learning Structures in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Physical Education Fitness and Sports*, 1–11. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2241>
- Setyawan, F. B., Suharjana, S., & Lumintuarso, R. (2021). The Use of Game as a Strategy in Strengthening the Role of Physical Education Teachers to Improve the Manipulative Motion Skills of Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 661–667. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090409>
- Shidiq, A. A. P., Rozi, F., & Purnama, Y. (2022). Professional Competency Analysis of Physical Education Teachers at the Level of Private Madrasah Ibtidaiyah Based on Government Regulation Number 19 of 2017. *Al-Aulad Journal of Islamic Primary Education*, 5(2), 103–112. <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v5i2.20001>
- Supriady, A. (2023). Improving Fundamental Movement Skills in Early Childhood Through Outdoor Play Based on Gender. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(2), 260–269. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i2.61277>
- Suryadi, D. (2023). Stimulation of Motor Skills Through Game Models in Early Childhood and Elementary School Students: Systematic Review in Indonesia. *Retos*, 51, 1255–1261. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101743>
- Syam, M. (2024). Evaluation of Experiential Learning Implementation in Vocational Education Based on Student Learning Style. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 1269–1285. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i2.1988>
- Tang, S. (2024). Implementation of Cooperative Learning Method to Enhance the Students' Learning Ability and Students' Core Competencies. *Higher Education Studies*, 14(3), 104. <https://doi.org/10.5539/hes.v14n3p104>

- Tissera, K., Orth, D., Huynh, M., & Benson, A. (2022). The Impact of Augmented Feedback (And Technology) on Learning and Teaching Cricket Skill: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Plos One*, 17(12), e0279121. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279121>
- Valverde-Esteve, T., Salvador-García, C., Gil-Gómez, J., & Maravé-Vivas, M. (2021). Sustainable Service-Learning in Physical Education Teacher Education: Examining Postural Control to Promote ASD Children's Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5216. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105216>
- Varman, S. D. (2023). The Effect of Experiential Learning Interventions on Physical Activity Outcomes in Children: A Systematic Review. *Plos One*, 18(11), e0294987. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294987>
- Waddell, J. (2021). *Bridging the Theory/Practice Divide: Experiential Learning for a Critical, People-Centred Economy*. <https://doi.org/10.32920/ryerson.14669076>
- Weimer, J. (2024). Development and Evaluation of a “Simulator-Based” Ultrasound Training Program for University Teaching in Obstetrics and Gynecology—the Prospective GynSim Study. *Frontiers in Medicine*, 11. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1371141>
- Welsby, E. (2024). Evaluating the Influence of Feedback on Motor Skill Learning and Motor Performance for Children With Developmental Coordination Disorder: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 12. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1327445>
- Yang, C., Chen, R., Chen, X., & Lu, K.-H. (2021). The Efficiency of Cooperative Learning in Physical Education on the Learning of Action Skills and Learning Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717528>
- Zach, S. (2023). Cooperative Learning in Physical Education Lessons - Literature Review. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1273423>
- Zhu, R. (2024). Application of Multimedia Man-Machine Interaction in College Physical Education Teaching. *Journal of Cases on Information Technology*, 26(1), 1–19. <https://doi.org/10.4018/jcit.341588>
- Боднар, I., Павлова, Ю., & Hamade, A. (2022). Inclusive Physical Education Program of Schoolchildren With Autism Spectrum Disorders. *Health Sport Rehabilitation*, 8(4), 70–82. <https://doi.org/10.34142/hsr.2022.08.04.06>
- Костова, H. (2022). *Some Aspects of in-Person and Online Physical Education and Sport*. 229–235. <https://doi.org/10.37393/icass2022/110>