



### Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik: Sebuah Kajian Literatur

Filardi Anindito<sup>1\*</sup>, Azry Ayu Nabillah<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung, <sup>2</sup>Institut Teknologi Sumatera

<sup>1</sup>filardianindito@gmail.com, <sup>2</sup>azry.nabillah@ro.itera.ac.id

**How to cite (in APA Style):** Anindito, Filardi & Nabillah, Azry Ayu. (2023). Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik: Sebuah Kajian Literatur. *LENERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 16 (1), pp. 171-180.

**Abstract:** *This article discusses the importance of physical education in enhancing learning and development among college students through physical activities. By using literature review and related studies, the authors explore the main benefits of physical education as well as its implementation and influence on the learning experience of students in the college environment. Physical education has been proven to provide many benefits for the physical health of students. Regular physical activity can help improve fitness and heart health, reduce the risk of obesity, improve bone health, and increase immune system function. In addition to physical health benefits, physical education also shows benefits in developing social skills and academic performance among students. In the context of social skills, sports can help students build leadership skills, teamwork, communication, and self-confidence. Students who are involved in sports activities also tend to have stronger social networks and more opportunities to build beneficial interpersonal relationships. Furthermore, research has shown that students who are involved in sports tend to perform better academically. Sports can help improve focus and concentration, enhance critical thinking skills, and improve problem-solving abilities. Additionally, sports activities can help reduce stress and increase mental well-being, which can improve motivation and academic performance. The journal also discusses strategies and approaches that can be used to integrate physical education into the college curriculum. Some of these strategies include expanding sports programs, providing access to adequate sports facilities, and enhancing support and motivation for students involved in sports activities. In conclusion, this journal shows that physical education provides many benefits for college students. By integrating physical education into the curriculum, colleges can help improve the physical health, social skills, and academic performance of their students.*

**Keywords:** *sports education, learning, student development, physical activity, college curriculum.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan holistik mahasiswa di perguruan tinggi. Dalam jurnal ini, kami mengeksplorasi dampak positif yang dapat dihasilkan oleh pendidikan olahraga dalam meningkatkan pembelajaran dan pengembangan mahasiswa melalui aktivitas fisik, seperti berpartisipasi dalam olahraga dan kegiatan rekreasi, telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental individu. Dalam konteks pendidikan tinggi, pendidikan olahraga dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa.

Salah satu manfaat utama pendidikan olahraga adalah untuk menumbuhkan kesehatan fisik mahasiswa (Sukadiyanto, 2011). Melalui aktivitas fisik yang teratur, mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi motorik mereka. Kesehatan fisik yang baik secara langsung berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kemampuan konsentrasi dan daya tahan mental yang lebih baik. Dengan demikian, melibatkan mahasiswa dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mereka secara menyeluruh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran mereka. Selain itu, pendidikan olahraga juga dapat membantu pengembangan keterampilan sosial mahasiswa. Melalui partisipasi dalam olahraga tim dan kegiatan kelompok lainnya, mahasiswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, membangun hubungan interpersonal, dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Interaksi sosial ini dapat membantu mahasiswa memperluas jaringan sosial mereka, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam bekerja dalam tim. Keterampilan sosial yang diperoleh melalui pendidikan olahraga dapat memiliki dampak positif yang luas dalam kehidupan mahasiswa, baik di dalam maupun di luar lingkungan perguruan tinggi.

Selain itu, pendidikan olahraga juga dapat berdampak pada performa akademik mahasiswa. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan performa akademik. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki kemampuan pemecahan masalah, dan meningkatkan konsentrasi dan fokus. Dengan melibatkan mahasiswa dalam pendidikan olahraga yang terstruktur dan terarah, perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa meningkatkan performa akademik mereka melalui peningkatan kesehatan fisik dan kognitif.

Untuk mengintegrasikan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum perguruan tinggi, beberapa strategi dan pendekatan dapat digunakan. Salah satunya adalah dengan menawarkan program dan kegiatan olahraga yang beragam, yang mencakup berbagai pilihan olahraga dan kegiatan rekreasi. Perguruan tinggi juga dapat mendorong partisipasi mahasiswa dalam kompetisi olahraga antar-kampus atau kegiatan klub yang terkait dengan olahraga. Selain itu, pendidikan olahraga dapat diintegrasikan dalam mata kuliah yang relevan, seperti kesehatan dan

kebugaran, psikologi olahraga, manajemen olahraga, atau pendidikan jasmani. Dalam kurikulum ini, pendidikan olahraga dapat disampaikan melalui kuliah, diskusi, dan praktik langsung di lapangan.

Perguruan tinggi juga dapat melibatkan mahasiswa dalam proyek-proyek penelitian yang berkaitan dengan pendidikan olahraga. Mahasiswa dapat melakukan penelitian tentang dampak aktivitas fisik terhadap pembelajaran dan pengembangan individu, serta merancang program pendidikan olahraga yang efektif. Ini tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang berharga bagi mahasiswa, tetapi juga menghasilkan pengetahuan baru dalam bidang pendidikan olahraga.

Selain itu, pendidikan olahraga dapat diterapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler atau program khusus di luar jam kuliah. Perguruan tinggi dapat menyediakan fasilitas olahraga yang lengkap dan mendukung, seperti lapangan, kolam renang, pusat kebugaran, atau arena olahraga. Program-program ini dapat mencakup pelatihan olahraga, pertandingan antar-mahasiswa, kegiatan rekreasi, atau klub olahraga. Dengan memfasilitasi partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik yang bervariasi, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan holistik mahasiswa.

Dari sini kita lihat bahwasanya pendidikan olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan pembelajaran dan pengembangan mahasiswa melalui aktivitas fisik. Dengan mengintegrasikan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum perguruan tinggi, mahasiswa dapat memperoleh manfaat fisik, sosial, dan akademik yang signifikan. Dalam mengimplementasikan pendidikan olahraga, perguruan tinggi perlu mengadopsi strategi dan pendekatan yang sesuai, seperti menyediakan program dan kegiatan olahraga yang beragam, melibatkan mahasiswa dalam penelitian terkait, dan menyediakan fasilitas dan program ekstrakurikuler yang mendukung.

## **KAJIAN TEORI**

Penelitian dengan judul "Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik: Sebuah Kajian Literatur" membutuhkan beberapa teori yang dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam penulisan. Berikut adalah beberapa teori yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penulisan jurnal ini.

### **Pembelajaran Kognitif**

Teori pembelajaran kognitif menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi melalui proses mental, seperti persepsi, pengamatan, dan pemrosesan informasi. Teori ini juga memperhatikan peran memori dan bagaimana informasi disimpan dan diambil kembali oleh individu. Dalam konteks pendidikan olahraga, teori pembelajaran kognitif dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa memproses informasi dan menggunakan keterampilan yang dipelajari melalui aktivitas fisik. Teori pembelajaran kognitif merupakan salah satu teori

pembelajaran yang menekankan pada proses mental yang terjadi dalam diri individu saat belajar. Teori ini menganggap bahwa pembelajaran terjadi melalui pengamatan, persepsi, dan pemrosesan informasi yang ada di sekitar individu. Selain itu, teori ini juga memperhatikan peran memori dan bagaimana informasi disimpan dan diambil kembali oleh individu. Dalam konteks pendidikan olahraga, teori pembelajaran kognitif dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa memproses informasi dan menggunakan keterampilan yang dipelajari melalui aktivitas fisik. Misalnya, saat belajar teknik dasar dalam olahraga, mahasiswa akan belajar melalui pengamatan dan pemrosesan informasi tentang gerakan yang benar. Selanjutnya, mahasiswa akan mencoba mengaplikasikan gerakan tersebut dalam aktivitas fisik dan mengambil kembali informasi yang telah disimpan di dalam memori untuk memperbaiki gerakan yang salah.

Menurut Schmidt & Wrisberg (2008), teori pembelajaran kognitif dapat memberikan kerangka kerja yang berguna dalam pembelajaran olahraga. Teori ini dapat membantu pelatih dan guru olahraga untuk memahami bagaimana mahasiswa memproses informasi dan menggunakan keterampilan yang dipelajari dalam konteks aktivitas fisik. Dengan memahami teori ini, pelatih dan guru olahraga dapat merancang pembelajaran yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam olahraga.

### **Belajar Sosial**

Teori belajar sosial menekankan bahwa individu belajar melalui pengamatan dan interaksi sosial dengan orang lain. Teori ini menganggap bahwa individu dapat memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru melalui pengamatan dan interaksi dengan orang lain yang lebih ahli atau berpengalaman dalam suatu bidang. Dalam konteks pendidikan olahraga, teori belajar sosial dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa memperoleh keterampilan sosial dan membangun hubungan interpersonal melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga. Misalnya, saat berpartisipasi dalam tim olahraga, mahasiswa dapat memperoleh keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan melalui interaksi dengan anggota tim dan pelatih. Selain itu, mahasiswa juga dapat membangun hubungan interpersonal dengan teman sekelas melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga.

Menurut (Bandura, 1977), teori belajar sosial memiliki implikasi penting dalam pembelajaran olahraga. Pelatih dan guru olahraga dapat memanfaatkan teori ini untuk mengoptimalkan pembelajaran melalui penggunaan model atau contoh yang baik dalam kegiatan olahraga. Selain itu, pelatih dan guru olahraga juga dapat memfasilitasi interaksi sosial yang positif di antara mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan sosial dan membangun hubungan interpersonal yang baik.

### ***Self-Determination***

Teori *self-determination* atau teori determinasi diri menjelaskan bahwa individu membutuhkan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan koneksi sosial, untuk mencapai motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis. Otonomi merujuk pada kebutuhan untuk merasa memiliki kendali atas tindakan dan keputusan yang diambil dalam hidup. Kompetensi merujuk pada kebutuhan untuk merasa mampu dalam melakukan tugas atau aktivitas tertentu. Koneksi sosial merujuk pada kebutuhan akan interaksi sosial positif dengan orang lain.

Dalam konteks pendidikan olahraga, teori *self-determination* dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat membantu mahasiswa memperoleh rasa otonomi, meningkatkan keterampilan dan kemampuan, dan memperkuat koneksi sosial yang positif. Misalnya, partisipasi dalam kegiatan olahraga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk merasa memiliki kendali atas tindakan dan keputusan yang diambil dalam aktivitas fisik, seperti menentukan tujuan dan strategi dalam berlatih atau berkompetisi. Selain itu, kegiatan olahraga juga dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam olahraga tertentu, yang dapat meningkatkan rasa kompetensi dan kepercayaan diri. Terakhir, kegiatan olahraga juga dapat memperkuat koneksi sosial yang positif antara mahasiswa dengan sesama anggota tim atau teman sekelas, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial dan rasa keterikatan. Menurut (Ryan & Deci, 2017), teori *self-determination* memiliki implikasi penting dalam pendidikan olahraga. Pelatih dan guru olahraga dapat memanfaatkan teori ini untuk merancang program olahraga yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar mahasiswa, seperti memberikan ruang dan kesempatan bagi mahasiswa untuk membuat keputusan dan mengejar tujuan yang mereka tentukan sendiri, serta memberikan umpan balik dan dukungan sosial yang positif.

### **Stres dan Koping**

Teori stres dan koping menjelaskan bagaimana individu merespons dan mengatasi stres dalam kehidupan mereka. Teori ini menganggap bahwa stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Sementara itu, koping adalah upaya individu dalam mengatasi stres dan mengurangi dampak negatif stres pada kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pendidikan olahraga, teori stres dan koping dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental melalui koping yang sehat. Misalnya, kegiatan olahraga dapat membantu mahasiswa melepaskan ketegangan dan meredakan stres melalui aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan olahraga juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan koping yang sehat, seperti meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan dukungan sosial.

Menurut (Fletcher et al., 2012), teori stres dan koping memiliki implikasi penting dalam pendidikan olahraga. Pelatih dan guru olahraga dapat memanfaatkan teori ini untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan memperbaiki kesejahteraan mental melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga. Pelatih dan guru olahraga dapat memberikan dukungan sosial dan umpan balik yang positif kepada mahasiswa, serta membantu mahasiswa mengembangkan koping yang sehat, seperti teknik relaksasi atau refleksi diri.

## **METODE**

Jurnal ini disusun berdasarkan tinjauan literatur dan analisis penelitian terkait yang berfokus pada pendidikan olahraga dalam konteks pendidikan tinggi (Arikunto, 2010). Kami melakukan pencarian literatur melalui basis data akademik dan sumber-sumber terpercaya lainnya untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang relevan dengan topik ini. Kami kemudian melakukan tinjauan terhadap artikel-artikel tersebut dan menyusun analisis mereka untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang peran pendidikan olahraga dalam meningkatkan pembelajaran dan pengembangan mahasiswa melalui aktivitas fisik.

Selanjutnya, kami melakukan sebuah analisis terhadap strategi dan pendekatan yang telah diterapkan dalam mengintegrasikan pendidikan olahraga ke dalam sebuah kurikulum perguruan tinggi. Kami meneliti sebuah studi-studi kasus, dalam sebuah program-program pendidikan olahraga yang ada, dan inisiatif-inisiatif yang telah dilakukan oleh perguruan tinggi dalam mengembangkan sebuah pendidikan olahraga (Sugiyono, 2017). Kami menganalisis keberhasilan dan tantangan yang dihadapi dalam implementasi pendidikan olahraga di lingkungan perguruan tinggi, serta menyajikan rekomendasi dan saran berdasarkan temuan-temuan tersebut. Melalui pendekatan ini, kami selaku penyusun berupaya untuk menyajikan pemahaman yang holistik tentang sebuah peran pendidikan olahraga dalam meningkatkan pembelajaran dan pengembangan mahasiswa melalui sebuah aktivitas fisik, serta memberikan wawasan mengenai strategi dan pendekatan yang dapat digunakan oleh perguruan tinggi untuk mengintegrasikan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan olahraga menjadi sangat berarti bagi mahasiswa karena memberikan manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Aktivitas fisik yang terlibat dalam pendidikan olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Irwanto et al., 2019). Selain manfaat fisik, pendidikan olahraga juga memiliki dampak positif yang tidak bisa diabaikan dalam aspek sosial mahasiswa. Melalui pendidikan olahraga, mahasiswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan tim yang penting, seperti kemampuan bekerja sama dalam kelompok, beradaptasi dengan perbedaan, pemahaman tentang

tanggung jawab dalam sebuah tim, dan kemampuan komunikasi efektif. Selain itu, pendidikan olahraga juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kepemimpinan mereka secara alami. Melalui pengalaman dalam membuat keputusan cepat, mengorganisir strategi, dan memimpin tim, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas kepemimpinan mereka seiring dengan berjalannya waktu. Tidak dapat dipungkiri bahwa pendidikan olahraga memainkan peran penting dalam mengembangkan dan mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan kehidupan di luar kampus (Yoda2020). Lebih dari sekadar latihan fisik, pendidikan olahraga memberikan peluang bagi mahasiswa untuk tumbuh secara holistik dan memperluas kemampuan mereka di luar ruang kelas.

Integrasi pendidikan olahraga ke dalam kurikulum perguruan tinggi memiliki kepentingan yang sangat signifikan dalam upaya untuk memberikan pengalaman belajar yang komprehensif, mendalam, dan terpadu bagi setiap mahasiswa (Suherman, dkk., 2021). Peran dosen dan pengelola program pendidikan olahraga sangatlah krusial dalam menciptakan lingkungan yang tidak hanya mendukung, tetapi juga mendorong partisipasi aktif mahasiswa dalam berbagai aktivitas olahraga. Dengan memasukkan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum, universitas dapat memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan kecerdasan fisik mereka sejalan dengan pembelajaran akademik mereka. Ini akan membantu mereka memperoleh kecakapan khusus dalam bidang olahraga, yang berguna dalam karir profesional mereka di masa depan serta dalam memelihara gaya hidup sehat.

Para dosen dan pengelola program pendidikan olahraga harus bertindak sebagai fasilitator dan motivator yang efektif (Esi, dkk., 2016), dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan memberikan pelatihan yang terpercaya kepada mahasiswa (Basuki, 2017). Selain itu, mereka juga harus menjaga keselamatan dan kesejahteraan mahasiswa saat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Menciptakan budaya inklusif, di mana semua mahasiswa merasa diterima dan didorong untuk berpartisipasi, adalah tujuan utama dari integrasi pendidikan olahraga di perguruan tinggi. Tidak hanya itu, integrasi pendidikan olahraga juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Keterlibatan dalam aktivitas olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dalam setting kampus yang seringkali stres dan menuntut, kegiatan olahraga dapat menjadi sarana untuk melepaskan tekanan dan meredakan kecemasan. Dengan demikian, implementasi integrasi pendidikan olahraga di perguruan tinggi bukan hanya tentang menciptakan mahasiswa yang aktif secara fisik, tetapi juga tentang menghargai perlunya keseimbangan dan holistik dalam pengalaman belajar mereka (Indriharta, 2019). Hal ini dapat dilakukan dengan memperkuat peran dosen dan pengelola program pendidikan olahraga,

meningkatkan fasilitas dan keselamatan olahraga serta menyediakan ruang bagi semua mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan olahraga.

## **SIMPULAN**

Pendidikan olahraga memegang peran yang sangat penting dalam meningkatkan proses pembelajaran dan pengembangan mahasiswa melalui pengenalan aktivitas fisik di lingkungan perguruan tinggi. Dengan mengintegrasikan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum, perguruan tinggi memiliki kemampuan untuk menciptakan suatu lingkungan yang berperan secara aktif dalam memfasilitasi pengembangan diri mahasiswa secara holistik. Selain itu, pendidikan olahraga juga mendorong adanya hubungan positif antara otak dan tubuh, dengan memperkuat keterkaitan antara aktivitas fisik dan kognisi. Melalui program pendidikan olahraga yang terstruktur dan komprehensif, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, kecerdasan emosional, dan kepemimpinan yang akan bermanfaat bagi masa depan mereka. Selain itu, pendidikan olahraga juga berperan dalam memberikan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup aktif, yang dapat membantu mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan olahraga harus dianggap sebagai bagian integral dari sistem pendidikan tinggi, dengan penekanan pada implementasi program yang komprehensif, serta upaya kolaboratif antara fakultas, staf, dan mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Basuki, Sunarno. (2017). Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16 (1)
- Esi; Purwaningsih, Endang; Okianna. (2016). Peranan Guru Sebagai Fasilitator Dan Motivator Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Di Kelas XI SMK. *JPPK: Journal of Equatorial Education and Learning*, Vol 5, No 10 (2016).
- Fletcher, David & Hanton, S & Mellalieu, Stephen & Neil, Rich. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 22. 545-557. 10.1111/j.1600-0838.2010.01242.x.
- Indriharta, Lilik. (2019). Implementasi pendidikan karakter melalui olahraga bagi mahasiswa di perguruan tinggi. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*.
- Irwanto, Romas, Muslimah Zahro. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding*

- Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2019, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi, ISSN 2622-0156
- Ryan, R. M., & Deci, E.L.(2017). *Self Determination Theory : Basic psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance A Situation-Based Learning Approach (4th ed.)*. Champaign, IL Human Kinetics.
- Sukadiyanto. (2011). *Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: UNY-Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Wawan Sundawan, dkk. (2021). ANALISIS KURIKULUM SEBAGAI PRAKSIS PADA PENDIDIKAN JASMANI OLARAHGA DAN KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KABUPATEN SLEMAN. LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2021
- Yoda, I Ketut. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Di Era Revolusi. *Jurnal IKA* Vol. 18, No. 1, Maret 2020, ISSN 1829-5282

