

## PELATIHAN MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR KEPADA GURU PENDIDIKAN JASMANI DI WILAYAH JAKARTA TIMUR

Wahyuningtyas Puspitorini, James Tangkudung  
Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta  
[wahyu\\_puspitorini@unj.ac.id](mailto:wahyu_puspitorini@unj.ac.id) ; [james24061952@gmail.com](mailto:james24061952@gmail.com)

### Abstract

*This community service is an attempt to see students' abilities in determining progress and as a basis for making an assessment guideline. There are three assessment variables in the physical education program according to the current curriculum, namely: 1) knowledge, 2) skills, and 3) attitudes. To measure the three learning components, an assessment instrument is needed. The instrument was developed based on the results of theoretical analysis and the PJOK curriculum. The results of analysis of Core Competency (IC) and Basic Competency in KD 4.5 practice exercises to increase the degree of physical fitness related to health (endurance, strength, body composition, and flexibility) and measurement of the results. From this analysis this service aims to create a physical training model for physical education teachers in East Jakarta for physical fitness for elementary school students. The method used in this service is seminars and workshops for training physical education teachers which are carried out for three days. Researchers developed guidelines for learning physical activity which included 1) endurance and 2) strength. Participants who attended the workshop amounted to 25 teachers. After participating in this workshop, the teacher must report assignments by making plans for a physical activity learning program which will be implemented for 3 meetings with elementary school students. The results of these workshops and seminars are proven to be able to increase teacher understanding in planning physical activity learning programs for elementary school students. So that with this program the curriculum can be implemented properly in physical education programs. It is hoped that the physical activity model presented at the workshop will prove valid and can be practiced by teachers so that it can be used nationally. The impact is that teachers will have learning guidelines that are complete, appropriate and easily accessible.*

**Keywords:** Training, Learning Model, Physical Activity, Elementary School

### Abstrak

*Pengabdian masyarakat ini upaya untuk melihat kemampuan siswa dalam menentukan kemajuan dan sebagai dasar untuk membuat suatu pedoman penilaian. Ada tiga variabel penilaian pada program pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu: 1) pengetahuan, 2) keterampilan, dan 3) sikap. Untuk mengukur tiga komponen pembelajaran tersebut diperlukan instrumen penilaian. Instrumen dikembangkan berdasarkan hasil analisis teoritis dan kurikulum PJOK. Hasil analisis Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar pada KD 4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. Dari analisis tersebut pengabdian ini bertujuan untuk membuat model latihan fisik kepada guru pendidikan jasmani di Jakarta Timur untuk kebugaran jasmani bagi siswa SD. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah seminar dan workshop untuk pelatihan kepada guru pendidikan jasmani yang dilakukan selama tiga hari. Peneliti mengembangkan pedoman pembelajaran aktivitas fisik yang meliputi 1) daya tahan dan 2) kekuatan. Peserta yang hadir dalam workshop tersebut berjumlah 25 orang guru. Setelah mengikuti kegiatan workshop ini guru harus melaporkan tugas dengan membuat rencana program pembelajaran aktivitas fisik yang akan diimplementasikan selama 3 kali pertemuan kepada siswa sekolah dasar. Hasil dari workshop dan seminar tersebut terbukti dapat meningkatkan pemahaman guru dalam membuat rencana program pembelajaran aktivitas fisik kepada siswa sekolah dasar. Sehingga dengan program tersebut kurikulum dapat diimplementasikan secara baik pada program pendidikan jasmani. Harapannya model aktivitas fisik yang dipresentasikan pada workshop tersebut terbukti valid dan dapat dipraktikkan oleh Guru sehingga dapat digunakan secara nasional. Dampaknya guru akan memiliki pedoman pembelajaran yang lengkap, sesuai dan mudah diakses.*

**Kata kunci:** Pelatihan, Model Pembelajaran, Aktivitas Fisik, Sekolah dasar.

### 1. PENDAHULUAN (Introduction)

Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas

dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kemajuan teknologi di bidang transportasi misalnya, telah mengurangi aktivitas berjalan kaki sehingga berakibat ketergantungan pada kendaraan bermotor. Sebuah studi obesitas dengan pendekatan *cross-culture*, menunjukkan juga perkembangan *video game* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada usia anak dan remaja (Pramono & Sulchan, 2014). Gaya hidup yang seperti itu meningkat seiring dengan penurunan aktivitas fisik.

Kesibukan manusia dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan (Widiantini & Tafal, 2014). Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan (Sauliyusta et al., 2016). Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Erick Burhaein, 2017). Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik

Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat (Putra, 2017). Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental. Perubahan gaya hidup, dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* meningkatkan resiko terjadinya *overweight* (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Gaya hidup yang demikian (kurang gerak) disertai dengan pola makan yang berlebih, dan asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat.

Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport sociology*), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (*sport philosophy*) (Haag, 2011). Dari ketujuh subdisiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kesehatan mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kesehatan mental, menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

Perkembangan kognitif anak dapat dicapai dengan berbagai hal antara lain dengan stimulasi kognitif. Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan potensi kognitif dapat berupa aktivitas fisik aerobik maupun aktivitas fisik yang khusus didesain untuk optimalisasi fungsi otak. Ada penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang atau berat berisiko 0,4 atau 0,6 kali lebih rendah untuk mengalami obesitas dan kelompok yang mengalami stres sedang atau berat

berisiko 4,6 atau 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Aktivitas fisik aerobik dan anaerobik merupakan rangkaian gerak tubuh yang dikembangkan untuk meningkatkan potensi kognitif dan kebugaran anak. Dengan terlaksananya pembelajaran olahraga maka semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas.

Berbagai masalah akan timbul ketika berkurangnya aktivitas fisik pada seseorang. Selain bertambahnya berat badan karena berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari juga menurunnya keterampilan spesialis cabang olahraga yang telah lama dilatih. Selain itu akibat yang ditimbulkan juga menurunnya kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Permasalahan mendasar dalam pembelajaran olahraga di tingkat sekolah dasar tidak tersedianya prasarana yang memadai dan kemungkinan pembiayaan yang sangat besar untuk operasional pembelajaran. Kini keadaan tersebut sedang dihadapi oleh komunitas guru olahraga, karena kekurangan ruang dalam melaksanakan pembelajaran. Materi kurikulum fisik dan motorik siswa merupakan salah satu komponen pembelajaran yang layak dilaksanakan. Asumsi dasar bahwa pembelajaran olahraga mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik (Zamzani et al., 2017). Namun pada sisi lain penyediaan dana, waktu pembelajaran, ketersediaan tenaga ahli, sarana dan prasarana serta berbagai macam alasan menjadi faktor penghambat terlaksananya pembelajaran olahraga bagi siswa di sekolah.

Selama ini, peran aktivitas fisik dalam perkembangan kognitif anak belum tersosialisasi secara optimal. Banyak guru penjaskes yang belum memiliki ketrampilan pemrograman aktivitas fisik untuk perkembangan kognitif. Program pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan guru penjaskes dalam melakukan pemrograman aktivitas fisik untuk stimulasi kognitif dan kebugaran anak. Hal ini penting dilakukan mengingat selama ini guru penjaskes baru menyoar pada optimalisasi tumbuh kembang anak secara psikomotor dan belum menyoar pada optimalisasi kognitif. Dalam program pengabdian ini guru diberikan wawasan tentang peran aktivitas fisik dalam optimalisasi tumbuh kembang fisik, psikomotor, kognitif dan sosial (Wicaksono, 2020). Lebih lanjut secara khusus akan diperkenalkan program aktivitas fisik yang dapat digunakan diluar pembelajaran pendidikan jasmani.

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

Terlaksananya pembelajaran olahraga yang baik maka akan semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani dan semakin populer masyarakat. Kegiatan olahraga di alam terbuka misalnya atau sering disebut dengan *out bound* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah ingin memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan saling bekerjasama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Banyak jenis dan macam pelatihan yang ditawarkan pada masyarakat luas dalam meningkatkan perkembangan ilmu keolahragaan saat ini. Salah satu bentuk pelatihan yang dirancang hanya

menggunakan aktifitas fisik yang akan menjaga kebugaran jasmani seseorang bahkan bisa menjadi gaya hidup ketika tumbuh dewasa.

Dalam program pendidikan jasmani yang ada di sekolah jika mengikuti kurikulum yang tersedia maka tidak mungkin untuk melaksanakannya dengan baik sesuai dengan jam pelajaran yang sudah ditetapkan. Permasalahannya mendasar yang sering ditemukan yaitu dengan minimnya sarana dan prasarana yang ada sehingga tidak semua materi dapat tersampaikan. Kemungkinan biaya yang besar akan dikeluarkan untuk operasional pembelajaran jika ingin menerapkan semua materi tersebut. Ada asumsi yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa mulai dari afektif, kognitif, dan psikomotorik. Berdasarkan asumsi tersebut perlu dipilah persentasenya dalam melakukan pembelajaran yang menentukan bahwa aspek psikomotorik harus lebih besar. Dengan begitu aspek fisik untuk menjadikan siswa bugar dapat tercapai. Namun permasalahannya waktu pembelajaran yang kurang harus didukung dengan aktivitas fisik diluar pembelajaran pendidikan jasmani supaya anak tetap melakukan aktivitas diluar ruangan. Karena ditemukan bahwa potensi obesitas pada anak yang kurang melakukan aktivitas fisik diluar pembelajaran Pendidikan jasmani masing-masing ada di Indonesia. Sehingga akan menurunkan kesehatan dan kebugaran anak ketika tidak memiliki atau mengetahui aktivitas fisik yang dapat dilakukan setelah pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu. Pelaksanaan pembelajarannya harus bisa memperlakukan anak dalam mendukung kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia yang berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Sehingga program pembelajaran pendidikan jasmani harus bisa memanfaatkan gerak fisik manusia untuk mengembangkan beberapa aspek yang ada didalamnya

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah seminar dan workshop. Metode kegiatan dengan dua pendekatan. Pertama, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. Kedua, pendekatan pemrograman aktivitas fisik dan praktik yang terdiri dari penguasaan beberapa kegiatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak yang dapat membentuk karakter bagi siswa seperti: nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, leadership (kepemimpinan), kedisiplinan, dan kemampuan akselerasi untuk mencapai suatu tujuan. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan ini serta dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru tentang materi aktivitas fisik pada anak. Pelaksanaan pengabdian ini selama 3 kali pertemuan selanjutnya kegiatan dimonitor melalui learning system management (LMS) berupa diskusi terkait hal-hal yang dilakukan selama penerapan program aktivitas fisik di sekolah oleh Guru pendidikan jasmani. Lokasi wilayah binaan dalam memberikan pelatihan model aktivitas fisik ini adalah Guru Pendidikan Jasmani di Wilayah Kota Jakarta Timur khususnya di Kecamatan Pulogadung. Penulis bermitra dengan MGMP wilayah Kota Jakarta

timur agar kegiatan ini dapat terlaksana sesuai target yang diharapkan. Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan adalah di SDN 04 Pagi Kecamatan Pulogadung, dimulai pada tanggal 10-12 Agustus 2022.

Pemrogram aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasokes sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan siswa kepada rasa senang terhadap aktivitas olahraga yang bertujuan agar siswa berani mengenal risiko dalam aktivitas luar dan menambah kebugaran jasmani serta menjadikan aktivitas fisik bagian dari kehidupan. Peningkatan kreativitas siswa dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu upaya yang coba diwujudkan. Pemrograman aktivitas fisik dan kreativitas dalam pengenalan pada setiap aktivitas olahraga ini diharapkan mampu membuat anak lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran.

Keterlibatan mitra ini adalah merancang pemecahan masalah tersebut yang terdiri dari: 1) membuat kelompok pelatihan guna menyusun program-program aktivitas pembelajaran yang kreatif dan inovatif melalui outbound dan brain gym yang dapat membentuk karakter kedisiplinan bagi siswa, 2) dalam pelatihan terdiri dari dua tahap, teoritis dan praktik, 3) materi pelatihan teori terdiri dari penyusunan program aktivitas fisik dalam pembelajaran pesjasorkes, RPP pembelajaran, evaluasi pembelajaran dan model-model kreatif pembelajaran olahraga. Sehingga pemateri sebagai fasilitator dalam memberikan materi dan pengenalan tentang aktivitas fisik yang kemudian guru akan membuat beberapa model aktivitas fisik untuk rancangan pembelajarannya

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sudah dilakukan dengan mitra yaitu KKGO kelompok guru olahraga di wilayah Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada tanggal 5 Agustus 2022 dengan diikuti oleh 27 guru Pendidikan jasmani dan olahraga pada tingkat sekolah dasar. Pada pelaksanaan pengabdian dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan penyampaian materi dan praktek dilapangan. Selain itu guru ditugaskan untuk memperoleh data sekunder siswa terkait antropometri untuk melihat kesesuaian aktivitas fisik yang dilakukan. Setiap materi yang disampaikan oleh pemateri dapat diterima dengan baik oleh masing-masing Guru karena dapat menunjang kompetensi mereka sesuai dengan profesi yangdikerjakan. Guru harus memperoleh kesempatan untuk mengembangkan dan meningkatkan kualifikasi akademik/kompetensi; serta memperoleh pelatihan dan pengembangan profesi dalam bidangnya (Komara, 2016). Mendesain pembelajaran, tentunya merupakan bagian dalam kompetensi pedagogik, atau lebih khusus merupakan *curriculum competencies* (Leonard, 2016). Pendampingan yang dilakukan yaitu memberikan diskusi terkait hasil materiyang sudah dibuat oleh setiap guru. Diskusi dilakukan melalui sinkronus dan assinkronus sebagai umpan balik kepada mitra guru yang terlibat dalam pengabdian ini.

Guru adalah bagian penting dari sebuah pendidikan, hasil dan pencapaian pendidikan akan proporsional dengan adanya kompetensi yang dimiliki. Setiap satuan pendidikan khususnya pendidikan dasar mempunyai Standar Nasional Pendidikan yang harus dicapai dalam menyukseskan penyelenggaraan Pendidikan (Wulandari & Hendriani, 2021). Standar pendidikan dan tenaga kependidikan, yang didalamnya mengatur tentang kompetensi guru sebagai tenaga pendidik. Kompetensi guru diartikan sebagai kebulatan pengetahuan,

keterampilan, dan sikap yang diwujudkan dalam bentuk tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang yang memegang jabatan guru profesi (Sudrajat Jajat, 2020). Selain itu, kompetensi guru adalah seperangkat kemampuan yang harus dimiliki oleh guru dengan tujuan agar setiap guru dapat melaksanakan tugas mengajar dengan baik

Bagi mitra kegiatan seperti ini sangat diperlukan dan diharapkan untuk terus dapat bekerjasama untuk menunjang profesionalitas sebagai pendidik. Harapannya tidak hanya terkait materi saja yang dapat diterapkan pada pengabdian, karena Guru juga membutuhkan cara untuk Menyusun modul pembelajaran sesuai dengan tingkat satuan Pendidikan yang ditempati. Modul tersebut sangat perlu dalam menunjang ketercapaian pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah. Selain sebagai penyampaian materi modul juga dapat dijadikan pedoman pembelajaran aktivitas praktek dilapangan. Tim pengabdian mengamati secara langsung bahwa peserta yang semuanya adalah bapak dan ibu guru merasa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru tentang pemrograman aktivitas fisik sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan, sehingga pengetahuan ini dapat diterapkan pada siswa disekolahnya. Terlihat peserta yang sangat antusias dalam menerima materi maupun saat sesi tanya jawab dapat menumbuhkan ide-ide baru untuk mengembangkan ilmu keolahragaan,



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan

Program pembelajaran pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui aktivitas fisik, aspek mental dan emosional akan ikut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak ikut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang. Pendekatan holistik tubuh dan jiwa ini termasuk juga penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Adapun faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah dalam menentukan waktu

pelaksanaan antara Tim Pengabdian dengan peserta pelatihan dan tempat pelaksanaan pengabdian, serta dalam menghubungi guru-guru juga membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup banyak. Disamping itu, mahasiswa yang membantu jalannya pelatihan dan praktek/latihan harus betul-betul terampil atau menguasai materi, sehingga dalam persiapannya membutuhkan waktu yang cukup.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusion*)

Kesimpulan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan sebelumnya adalah Guru mampu dalam membuat program siswa belajar keterampilan/olahraga di luar pembelajaran Pendidikan jasmani. Program ini dimaksudkan agar siswa mampu dan peduli terhadap kebugaran jasmaninya sampai remaja. Model pembelajaran aktivitas fisik dapat dipertimbangkan oleh guru, dan orang tua sebagai salah satu alternatif untuk pengembangan fisik-motorik, moral dan emosional siswa. Dari hasil pengabdian lapangan terbukti efektif dapat digunakan dalam pembelajaran gerak dasar dan juga dapat membangun rasa percaya diri, keberanian, dan motivasi serta aktif pada peserta didik. Sehingga program ini dapat bermanfaat bagi guru Pendidikan jasmani dalam Menyusun dan mengimplementasikan program pembelajaran sesuai dengan materi kebugaran jasmani di dalam kurikulum.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Erick Burhaein. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Haag, H. (2011). Research in “sport pedagogy” - One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education*, 35(1), 5–16. <https://doi.org/10.1007/BF00597680>
- Komara, E. (2016). Perlindungan Profesi Guru di Indonesia. *Mimbar Pendidikan*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.17509/mimbardik.v1i2.3938>
- Leonard, L. (2016). Kompetensi Tenaga Pendidik di Indonesia: Analisis Dampak Rendahnya Kualitas SDM Guru dan Solusi Perbaikannya. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3). <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.643>
- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://www.researchgate.net/publication/322591609>
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Sudrajat Jajat. (2020). Kompetensi Guru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 13, 100–110. <http://journals.usm.ac.id/index.php/jreb>

- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal IlmuKeolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wulandari, R. S., & Hendriani, W. (2021). Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Inklusi di Indonesia (Suatu Pendekatan Systematic Review). *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 143. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3152>
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)