

Efektivitas *Flashcard* Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 6

Adib Ariful Ulum¹, Ai Faridah², Rega Esa Putra³, Dian Permana⁴, Arief Adhitia Hamzah⁵, Bela Santika⁶

^{1,2,3,4,5,6}Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Purwakarta

Corresponding Author: Adib Ariful Ulum, email : ulum.ariful1@gmail.com

Published: November, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan flashcard sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI di SDN Cipelah 1. Menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design, penelitian melibatkan 30 siswa yang dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen (flashcard) dan kelompok kontrol (pembelajaran konvensional). Data dikumpulkan melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, duduk baring 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil analisis menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Uji Mann-Whitney U pada nilai N-Gain menunjukkan signifikansi $<0,001$ dan effect size sebesar 0,822 (kategori efek besar). Dengan demikian, penggunaan flashcard terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: flashcard, kebugaran jasmani, media pembelajaran

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of using flashcards as a learning medium in improving the fitness of sixth-grade students at SDN Cipelah 1. Using a quantitative approach with a Pretest-Posttest Control Group Design, the study involved 30 students randomly divided into an experimental group (flashcards) and a control group (conventional learning). Data were collected through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for students aged 10–12 years, which included a 40-meter run, a hanging elbow bend, a 30-second sit-down, a vertical jump, and a 600-meter run. The analysis showed a significant increase in physical fitness in the experimental group compared to the control group. The Mann-Whitney U test on the N-Gain value showed a significance of <0.001 and an effect size of 0.822 (large effect category). Thus, the use of flashcards has proven effective in improving the fitness of elementary school students.

Keywords: flashcards, physical fitness, learning medium

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk generasi yang cerdas, berakarakter, dan sehat. Namun, implementasi pendidikan dasar sering menghadapi tantangan dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi, khususnya di mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Mustafa et al., 2024). Metode pembelajaran satu arah yang umum diterapkan, seperti ceramah atau demonstrasi tanpa partisipasi aktif siswa, cenderung membosankan dan mengakibatkan pemahaman yang dangkal serta keterampilan yang tidak berkembang. Hal ini menjadi perhatian serius, terutama dalam konteks kebugaran jasmani siswa yang cenderung rendah di beberapa sekolah, termasuk SDN Cipelah 1. Observasi awal menunjukkan

bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 6 di SDN Cipelah 1 masih di bawah standar optimal, yang dapat memengaruhi kesehatan dan konsentrasi mereka.

Untuk mengatasi permasalahan ini, inovasi media pembelajaran yang interaktif dan menarik sangat dibutuhkan (Saputra et al., 2024). Salah satu media yang berpotensi adalah *flashcard* atau kartu bergambar. *flashcard* menyajikan materi secara visual dan praktis, terbukti mampu meningkatkan aspek kognitif dan psikomotorik siswa dalam pembelajaran olahraga (Patuk & Utamy, 2024; Bikalawan et al., 2024). Media ini tidak hanya membantu siswa mengingat materi melalui gambar dan pengulangan, tetapi juga mendorong partisipasi aktif. Secara kognitif, *flashcard* membantu siswa memahami gerakan dasar dengan lebih mudah, dan secara motorik, dapat menampilkan gerakan-gerakan fisik yang dilengkapi instruksi sederhana, sehingga siswa lebih mudah memahaminya (Pratama & Yuniarti, 2023).

Meskipun demikian, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada keterampilan motorik spesifik atau konteks pembelajaran teori mahasiswa. Penelitian ini secara khusus berupaya menguji efektivitas *flashcard* dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara komprehensif pada siswa sekolah dasar, yang masih jarang diteliti. Dengan potensi *flashcard* untuk mengintegrasikan teori dan praktik, serta kemampuannya untuk meningkatkan motivasi siswa melalui desain yang menarik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani. Temuan ini diharapkan menjadi referensi praktis bagi guru dalam menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan, serta membuka peluang penelitian lanjutan di bidang media pembelajaran lainnya. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Apakah terdapat efektivitas *flashcard* sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani di kelas 6 SDN Cipelah 1? dan (2) Seberapa besar efektivitas *flashcard* sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani di kelas 6 SDN Cipelah 1?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain true experimental, yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono, 2021). Desain ini digunakan untuk menguji efektivitas *flashcard* sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dua kelompok ditentukan secara acak: kelompok eksperimen yang menggunakan *flashcard* dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani secara konvensional.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN Cipelah 1. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa kelas 6 yang dipilih menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi kelas 6 dijadikan sampel (Siyoto & Sodik, 2015). Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok (masing-masing 15 siswa) secara acak. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, antara bulan Mei hingga Juni 2025, di SDN Cipelah 1, Kp. Simpang RT 001 RW 003 Desa Cipelah Kecamatan Rancabali Kabupaten Bandung.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah distandardisasi untuk anak usia 10–12 tahun (Hidayat, 2019). TKJI terdiri dari lima komponen: lari 40 meter (kecepatan), gantung siku tekuk (kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu), baring duduk 30 detik (kekuatan dan daya tahan otot perut), loncat tegak (daya ledak otot tungkai), dan lari 600 meter (daya tahan kardiovaskular). Reliabilitas dan validitas TKJI telah terbukti tinggi untuk kelompok usia ini. Media *flashcard* fisik yang digunakan oleh kelompok eksperimen berisi 25 tantangan fisik berbasis lima komponen kebugaran jasmani, dirancang sesuai prinsip American College of Sports Medicine (2021) dan periodisasi latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Setiap sesi (total 9 sesi selama 3 minggu) menggunakan 5 tantangan berbeda.

Prosedur pengumpulan data meliputi: (1) pengumpulan data awal dari seluruh siswa kelas 6, (2) penentuan sampel dan pembagian kelompok, (3) pelaksanaan pretest kebugaran jasmani pada kedua kelompok, (4) pemberian perlakuan (*flashcard* pada kelompok eksperimen, pembelajaran konvensional pada kelompok kontrol), (5) pelaksanaan posttest kebugaran jasmani pada kedua kelompok, (6) analisis data, dan (7) penarikan kesimpulan.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif dan inferensial. Hasil tes TKJI dikonversi ke skor berdasarkan norma TKJI usia 10–12 tahun (Pratamalloh et al., 2023). Dilakukan analisis distribusi frekuensi dan persentase untuk kategorisasi tingkat kebugaran jasmani. Uji prasyarat statistik meliputi Uji Normalitas (Shapiro-Wilk Test) dan Uji Homogenitas (Levene's Test). Karena sebagian besar data tidak berdistribusi normal, uji hipotesis menggunakan statistik non-parametrik: Wilcoxon Signed-Rank Test untuk perbandingan pretest dan posttest dalam satu kelompok, serta Mann-Whitney U Test untuk perbandingan antar kelompok (pretest dan posttest). Untuk mengukur besarnya peningkatan kebugaran jasmani, dilakukan perhitungan Normalized Gain (N-Gain) score. Terakhir, effect size (r) dihitung dari N-Gain untuk mengukur kekuatan pengaruh perlakuan, dengan interpretasi berdasarkan panduan Cohen (Cohen, 1988).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian membantu mempermudah proses pemahaman dan pembacaan data penelitian. Data yang dideskripsikan mencakup hasil uji coba awal dan uji coba akhir yang sudah dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan selama 9 sesi (tiga minggu) melibatkan 30 siswa kelas 6 di SDN Cipelah 1, Rancabali, Kabupaten Bandung, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan, kedua kelompok diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan media *flashcard*, sementara kelompok kontrol menerima pembelajaran kebugaran jasmani secara konvensional. Setelah perlakuan,

kedua kelompok diberikan tes akhir (posttest) untuk mengevaluasi peningkatan kebugaran jasmani dan membandingkan rata-rata hasilnya. Data penelitian yang dilakukan di SD Negeri Cipelah 1 disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan rata-rata dan simpang baku

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Eksperimen	15	8	14	9,73	1,870
Pretest_Kontrol	15	7	13	9,00	1,852
Posttest_Eksperimen	15	12	19	14,33	1,915
Posttest_Kontrol	15	9	15	11,80	1,656
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata hasil pre-test kelompok eksperimen adalah 9,73 dan kelompok kontrol 9,00. Setelah perlakuan, rata-rata post-test kelompok eksperimen meningkat menjadi 14,33, sedangkan kelompok kontrol menjadi 11,80. Peningkatan rata-rata nilai pada kelompok eksperimen lebih tinggi, mengindikasikan adanya pengaruh positif penggunaan *flashcard*.

Hasil pengolahan data pretest dan posttest penggunaan *flashcard* dan pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 6 SDN Cipelah 1, Rancabali, Kabupaten Bandung dideskripsikan pada tabel di bawah ini:

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest_Eksperimen	,821	15	,007
Pretest_Kontrol	,805	15	,004
Posttest_Eksperimen	,780	15	,002
Posttest_Kontrol	,907	15	,123

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest kelompok eksperimen (Sig.=0,007), pretest kelompok kontrol (Sig.=0,004), dan posttest kelompok eksperimen (Sig.=0,002) tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Hanya posttest kelompok kontrol yang berdistribusi normal (Sig.=0,123 > 0,05). Oleh karena itu, analisis hipotesis akan menggunakan statistik non-parametrik.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji homogenitas

Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.
Pretest	Equal variances assumed	,033	,856
	Equal variances not assumed		
Posttest	Equal variances assumed	,127	,724
	Equal variances not assumed		

Hasil Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi untuk pretest (0,856) dan posttest (0,724) lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa varian data kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen, baik pada saat pretest maupun posttest.

3. Uji Hipotesis

Karena sebagian besar data tidak berdistribusi normal, uji hipotesis menggunakan metode statistik non-parametrik.

a. Perbedaan dalam Kelompok (Wilcoxon Signed-Rank Test):

1) Kelompok Eksperimen:

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Pretest - Posttest
Z	-3,499 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001 menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *flashcard*.

2) Kelompok Kontrol

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Pretest - Posttest
Z	-3,449 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001 juga menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah pembelajaran konvensional.

b. Perbandingan Antar Kelompok (Mann-Whitney U Test):

Tabel 6. Hasil Mann-Whitney U Test pada Pretest

Test Statistics ^a	
	Pretest
Mann-Whitney U	79,500
Wilcoxon W	199,500
Z	-1,413

Asymp. Sig. (2-tailed)	,158
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,174 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,158(>0,05) menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kontrol pada saat pretest, mengindikasikan kesetaraan kondisi awal kedua kelompok.

Tabel 7. Hasil Mann-Whitney U Test pada Posttest

Test Statistics ^a	
	Posttest
Mann-Whitney U	30,000
Wilcoxon W	150,000
Z	-3,476
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	<,000 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001(<0,05) menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kebugaran jasmani siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat posttest. Kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata kebugaran jasmani yang lebih tinggi secara signifikan.

c. Peningkatan Kebugaran Jasmani (N-Gain Score):

1) Uji Normalitas N-Gain Score

Tabel 8. Uji Normalitas N-Gain Score

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
N_Gain_Total	Eksperimen	,858	15	,023
	Kontrol	,939	15	,372

Data N-Gain kelompok eksperimen tidak berdistribusi normal (Sig.=0,023), sedangkan kelompok kontrol berdistribusi normal (Sig.=0,372). Oleh karena itu, Mann-Whitney U Test digunakan untuk perbandingan N-Gain.

2) Mann-Whitney U Test pada N-Gain Score:

Tabel 9. Mann-Whitney U Test pada N-Gain Score

Test Statistics ^a	
	N_Gain_Total
Mann-Whitney U	4,500
Wilcoxon W	124,500
Z	-4,501
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001 menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam tingkat peningkatan kebugaran jasmani (N-Gain) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini membuktikan bahwa *flashcard* lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

d. Perhitungan Ukuran Efek (Effect Size)

Dari hasil Mann-Whitney U Test pada N-Gain score, diperoleh nilai $Z = -4.501$. Dengan total subjek penelitian (N) sebanyak 30, perhitungan ukuran efek (r) adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{|-4.501|}{\sqrt{30}} = \frac{4.501}{5.4772} \approx 0.822$$

Nilai ukuran efek (r) sebesar 0,822 menunjukkan adanya efek besar dari penggunaan media pembelajaran *flashcard* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, berdasarkan panduan Cohen ($r \geq 0,50$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan *flashcard* sebagai media pembelajaran memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 6 SDN Cipelah 1. Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen, baik dari segi rata-rata nilai maupun perubahan kategori kebugaran jasmani, secara statistik lebih tinggi dan lebih berarti dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Interpretasi dari temuan ini adalah bahwa *flashcard* berhasil memfasilitasi proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan cara yang lebih interaktif dan menarik. Desain *flashcard* yang visual, dengan instruksi dan tantangan fisik yang jelas, memungkinkan siswa untuk memahami dan mempraktikkan gerakan kebugaran dengan lebih mudah dan efektif. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran aktif yang menekankan pentingnya keterlibatan siswa secara langsung dalam proses belajar untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam dan keterampilan yang lebih baik (Fakhrurrazi, 2018).

Temuan ini juga didukung oleh literatur sebelumnya. Penelitian Patuk dan Utamy (2024) serta Bikalawan et al. (2024) juga menemukan bahwa *flashcard* efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotorik pada pembelajaran olahraga dan keterampilan gerak lokomotor. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis visual dan tantangan fisik seperti *flashcard* memang sangat relevan dan cocok digunakan dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Desain *flashcard* yang memungkinkan siswa untuk membayangkan dan mencoba gerakan sebelum benar-benar melakukannya, serta sifatnya yang dapat dimainkan seperti permainan, terbukti meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa secara sukarela (Pratama & Yuniarti, 2023).

Adanya effect size sebesar 0,822 menegaskan bahwa dampak *flashcard* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan pengaruh yang besar dan relevan secara praktis. Ini berarti bahwa

flashcard memberikan kontribusi substansial dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, melampaui efek yang mungkin terjadi secara alami atau dari pembelajaran konvensional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai efektivitas media *flashcard* dalam pembelajaran kebugaran jasmani di kelas VI SDN Cipelah 1, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat efektivitas yang signifikan dalam penggunaan *flashcard* sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Siswa pada kelompok eksperimen yang menggunakan *flashcard* menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang secara statistik lebih tinggi dan signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Mann-Whitney U pada *posttest* yang menunjukkan nilai signifikansi $<0,001$, serta uji Wilcoxon Signed-Rank pada kelompok eksperimen yang juga menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.
2. Besaran efektivitas penggunaan media *flashcard* dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori efek besar. Ini didukung oleh perhitungan *effect size* (r) sebesar 0,822. Nilai ini menunjukkan bahwa *flashcard* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dampak yang sangat kuat dan relevan secara praktis dalam meningkatkan performa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kesimpulan ini memperkuat gagasan bahwa pemanfaatan media pembelajaran yang variatif, visual, dan interaktif seperti *flashcard* dapat menjadi solusi inovatif untuk menciptakan pengalaman belajar Pendidikan Jasmani yang lebih menyenangkan, terarah, dan berdampak nyata pada kemampuan fisik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Bikalawan, S. S., Al Ardha, M. A., Indahwati, N., Wijaya, A., Nurhasan, N., Ridwan, M., & Yang, C. B. (2024). Flashcard learning media in physical education improves students' locomotor movement skills. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (57), 80–87.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225435>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Fakhrurrazi, F. (2018). Hakikat pembelajaran yang efektif. *At-Tafkir*, 11(1), 85–99.

- Hidayat, S. (2019). Physical fitness students 10–12 years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Mustafa, P. S., Lufthansa, L., & Artanty, A. (2024). *Monograf deep learning dalam pendidikan jasmani sekolah dasar*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/390094135_Monograf_Deep_Learning_dalam_Pendidikan_Jasmani_Sekolah_Dasar
- Patuk, M. U. A. F., & Utamy, E. R. (2024). Pengaruh media pembelajaran kartu bergambar (flashcard) terhadap kemampuan kognitif dan psikomotorik pembelajaran sepak bola di SD Muhammadiyah Unggulan Al-Fatih Patuk. https://eprints.uny.ac.id/83775/1/fulltext_enjang%20rista%20utamy_20604221020.pdf
- Pratamalloh, H. B., Hariyanto, E., Januarto, O. B., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani usia 10–12 tahun siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(3), 278–289. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p278-289>
- Pratama, I. G. A. A., & Yuniarti, N. K. (2023). Pengaruh penggunaan media gambar terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 11(2), 337–346.
- Saputra, S. Y., Kobandaha, F., Annas, A. N., & Fantiro, F. A. (2024). Inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar: Tinjauan terhadap literatur. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(5), 8487–8497. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8487>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.