



## Efektifitas Model Pembelajaran dan *Self-Efficacy* Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik SMP

Ni Nyoman Muliartini<sup>1</sup>, I Wayan Artanayasa<sup>2</sup>, Wasti Danardani<sup>3</sup>, I Ketut Sudiana<sup>4</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

email: [nyomanmuliartini24@gmail.com](mailto:nyomanmuliartini24@gmail.com), [wayan.artanayasa@undiksha.ac.id](mailto:wayan.artanayasa@undiksha.ac.id),

[wasti.danardani@undiksha.ac.id](mailto:wasti.danardani@undiksha.ac.id), [ketut.sudiana@undiksha.ac.id](mailto:ketut.sudiana@undiksha.ac.id), [ketut.semarayasa@undiksha.ac.id](mailto:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id).

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran model pembelajaran kooperatif tipe NHT dan model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam lantai pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan treatment by level 2x2. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Manggis yang berjumlah 246 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 orang peserta didik yang dipilih dengan teknik cluster random sampling sederhana. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa hasil belajar senam lantai. Data hasil belajar senam lantai dikumpulkan dengan tes keterampilan hasil belajar senam lantai. Analisis data dilakukan dengan inferensial dan uji ANAVA dua jalur yang dilanjutkan dengan uji Least Significant Difference (LSD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe NHT lebih efektif daripada model pembelajaran PBL pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah ( $F=4,282, p<0,05$ ).

**Kata Kunci:** model pembelajaran kooperatif tipe NHT, PBL, hasil belajar

### ABSTRACT

This research aims to determine the role of the NHT type cooperative learning model and the PBL learning model on floor exercise learning outcomes for students who have low *self-efficacy*. This type of research is quasi-experiment with a 2x2 treatment by level design. The population of this research was class VII students at SMP Negeri 1 Manggis, totaling 246 people. The total sample in this study was 80 students selected using a simple cluster random sampling technique. The data collected in this research is in the form of floor exercise learning results. Data on floor exercise learning outcomes were collected using a floor exercise skills test. Data analysis was carried out using inferential and two-way ANOVA tests followed by the Least Significant Difference (LSD) test. The research results show that the NHT type cooperative learning model is more effective than the PBL learning model for students who have low *self-efficacy* ( $F=4.282, p<0.05$ ).

**Keywords:** cooperative learning model type NHT, PBL, learning outcomes



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2024 by author

## **PENDAHULUAN**

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, terjadi interaksi antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Untuk mencapai tujuan pembelajaran tentunya guru mempunyai strategi pembelajaran yang efektif dan menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Strategi pembelajaran tersebut tentunya mampu memotivasi peserta didik untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Peran guru sebagai fasilitator untuk berpartisipasi aktif memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam menemukan dan membantu memecahkan kesulitan belajarnya, serta dapat memberikan motivasi dan menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik (Patah, dkk, 2019).

Model pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) atau penomoran berpikir bersama merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa dan sebagai alternatif terhadap struktur kelas tradisional. NHT pertama kali dikenalkan oleh Spencer Kagan dkk (1992). Lestari dan Yudhanegara (2017) menjelaskan bahwa model pembelajaran NHT mengkondisikan siswa untuk berpikir bersama secara berkelompok dimana setiap siswa diberi nomor dan memiliki kesempatan yang sama dalam menjawab permasalahan dari guru melalui pemanggilan nomor secara acak, dengan sintak NHT yaitu: 1) Penomoran, 2) Mengajukan Pertanyaan, 3) Berpikir Bersama, dan 4) Menjawab.

Model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) adalah model pembelajaran yang menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru. Masalah tersebut yang kemudian menentukan arah pembelajaran yang dilakukan dalam kelompok (Fathurrohman, 2020). Model PBL menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik untuk aktif di dalam proses pembelajaran agar peserta didik mampu membangun konsep materi pelajaran yang dibahas dalam pembelajaran. Langkah-langkah dalam PBL adalah: 1). Mengorientasikan peserta didik terhadap masalah, 2). Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar, 3). Membimbing penyelidikan individu ataupun kelompok, 4). Mengembangkan dan menyajikan hasil karya, 5). Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

Program pembelajaran pendidikan jasmani haruslah menyesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang mencakup fisik, psikis, dan ketrampilannya (Budi, 2021). Perkembangan peserta didik usia SMP merupakan masa mulai memasuki remaja awal yang mempengaruhi perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif peserta didik. Pembelajaran akan lebih efektif jika guru mampu memahami perkembangan tingkah laku peserta didiknya dan mengaitkan perkembangan tingkah laku tersebut dengan proses belajarnya. Demikian juga dalam membimbing peserta didik pada saat mengalami permasalahan dalam belajar kemungkinan akan lebih berhasil.

Tujuan pembelajaran dapat tercapai apabila peserta didik memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam hal memecahkan masalah yang disebut dengan *self-efficacy*. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Keyakinan diri tiap individu akan berbeda antara yang memiliki *self-efficacy* rendah dan *self-efficacy* tinggi berdasarkan tiga dimensi, yaitu: a. *Level/Magnitude*, berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. b. *Generality*, berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu. c. *Strength*, berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah akan mudah menyerah, cenderung menjadi stres, depresi, dan mempunyai pemikiran yang sempit tentang apa yang terbaik untuk menyelesaikan masalah itu. Sedangkan *self-efficacy* yang tinggi, akan membantu seseorang dalam menciptakan suatu perasaan tenang dalam menghadapi masalah dan menjadikan masalah yang sulit sebagai suatu tantangan. *Self efficacy* dapat dipengaruhi oleh adanya pengaruh dari lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar peserta didik dapat menimbulkan adanya kecenderungan rasa minder dan malu sehingga dapat menjadi hambatan dalam proses belajarnya. Rasa minder ini menyebabkan peserta didik merasa tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Peserta didik yang selalu beranggapan bahwa diri mereka tidak mempunyai kemampuan, merasa tidak berharga dibanding dengan temannya merupakan gambaran *self-efficacy* yang rendah. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian

ini adalah untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran dan *self-efficacy* terhadap hasil belajar senam lantai peserta didik SMP.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pengaruh dua variabel bebas secara simultan terhadap satu variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan treatment by level 2x2. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* sederhana, di mana empat kelas dipilih secara acak dari populasi peserta didik kelas VII SMPN 1 Manggis. Empat kelas yang terpilih diberikan angket *self-efficacy* kemudian hasil tes diurut peringkatnya, diambil 33% dari atas untuk *self-efficacy* tinggi dan 33% dari bawah untuk *self-efficacy* rendah. Setelah itu, hasil tersebut dipilah menjadi dua kelompok yang akan diberikan pembelajaran dengan model NHT dan model PBL menggunakan teknik *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* mengelompokkan sampel dengan mengikuti pola "huruf S" untuk menyamaratakan kemampuan sampel dimasing-masing kelompok (Suardika, 2017). Pada penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat *self-efficacy* peserta didik dan asesmen penilaian untuk mengetahui hasil belajar senam lantai pada aspek keterampilan. Prosedur pengumpulan data mencakup *pretest* dan *posttest*. Data di analisis menggunakan ANAVA dua jalur, kemudian diuji lanjut dengan menggunakan LSD. Semua pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan program *SPSS 22.0 for windows* pada taraf signifikansi ( $\alpha$ )= 0,05.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan hasil uji univariate untuk peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah disajikan seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Univariate pada *Self-Efficacy* Rendah

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>dk</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	42,025 <sup>a</sup>	1	42,025	4,282	0,045
<i>Intercept</i>	4862,025	1	4862,025	495,393	0,000
<i>MP</i>	42,025	1	42,025	4,282	0,045
<i>Error</i>	372,950	38	9,814		

<i>Total</i>	5277,000	40
<i>Corrected Total</i>	414,975	39

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil perhitungan nilai  $F = 4,282$  dan nilai sig. sebesar 0,045 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan perbedaan hasil belajar peserta didik dengan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dan model pembelajaran PBL pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah. Jadi, pada *self-efficacy* rendah dalam pencapaian hasil belajar senam lantai peserta didik berpengaruh secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Dengan nilai Mse pada Tabel 1 diperoleh  $LSD = 1,394$  dan lebih kecil dari nilai rata-rata terestimasi hasil belajar senam lantai peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah untuk kelompok model pembelajaran yang diperoleh sebesar 2,050. Nilai rata-rata hasil belajar senam lantai peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah pada kelompok NHT secara statistik lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok PBL.

### ***Pembahasan***

#### ***Hasil Belajar Senam Lantai dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Efektif Lebih Baik dari Model Pembelajaran PBL pada Self-Efficacy Rendah.***

Hasil belajar dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kualitas pembelajaran, untuk itu hal yang dapat dilakukan oleh guru adalah menggunakan model pembelajaran yang baik seperti model pembelajaran kooperatif tipe NHT atau model pembelajaran PBL. Kedua model pembelajaran tersebut tentunya memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada peserta didik dengan *self-efficacy* rendah, model pembelajaran kooperatif tipe NHT memberikan hasil belajar senam lantai yang lebih baik daripada model pembelajaran PBL. Pencapaian hasil belajar senam lantai pada kelompok model pembelajaran kooperatif tipe NHT bisa lebih baik daripada kelompok PBL dapat dikarenakan dari karakteristik peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah. Peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah belum bisa memecahkan masalah secara mandiri, mudah menyerah, kurangnya keyakinan pada diri, dan cenderung menghindari tantangan (Bandura, 1997). Disamping itu, peserta didik usia SMP yang merupakan usia remaja awal yang sedang membutuhkan perhatian secara khusus. Peserta didik usia remaja memerlukan bimbingan dan dukungan

untuk setiap keputusan yang akan diambil. Tingkat keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh faktor kemampuan peserta didik itu sendiri (Semarayasa, 2015). Dengan memberikan bimbingan secara maksimal, akan membantu menjadikan peserta didik pribadi yang lebih percaya diri dan bertanggungjawab dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, model pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat memberikan hasil belajar yang lebih baik daripada model pembelajaran PBL pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah akan menjauhi tugas yang sulit dan sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya. Ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit, mereka akan ragu untuk mendapatkan kembali *self-efficacy* pada dirinya (Yetri *et al.*, 2019). Dalam penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT peran guru dalam memberikan bimbingan tentunya lebih maksimal kepada peserta didik. Dengan bimbingan yang maksimal, menjadikan peserta didik lebih bersemangat untuk belajar dan adanya dorongan untuk belajar lebih giat serta tidak merasa takut lagi belajar pendidikan jasmani materi senam lantai. Peserta didik menjadi lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, guru juga merasa lebih bertanggung jawab untuk belajar, meningkatkan kreativitasnya, dan menjadikan pembelajaran yang lebih bermakna untuk peserta didik. Peran interaksi guru dan peserta didik untuk membangun komunikasi yang baik dalam proses pembelajaran mampu untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah. Menurut Danardani (2015) komunikasi yang terjalin dengan baik akan menumbuhkan suasana yang menyenangkan, baik itu komunikasi antara pelatih dan atlet atau komunikasi antara guru dan peserta didik.

Sementara itu, dalam model pembelajaran PBL yang diawali dengan memberikan permasalahan saat proses pembelajaran. Peserta didik dituntut untuk mampu mengidentifikasi dan memecahkan permasalahan tersebut dengan menggunakan kemampuannya. Suzianto dan Suryadi Damanik (Kiabeni, 2021) menyatakan bahwa peserta didik mampu berperan secara aktif untuk mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, mandiri, dan percaya diri dalam menghadapi permasalahan. Namun peserta didik dengan *self-efficacy* rendah tidak mempunyai kepercayaan diri untuk mampu memecahkan permasalahan yang

dihadapi secara mandiri dan merasa enggan untuk mencoba. Oleh sebab itu, model pembelajaran PBL kurang mampu memfasilitasi dalam peningkatan hasil belajar senam lantai pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Listiasari *et al.*, (2023) bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dipengaruhi oleh efikasi diri dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh (Jumrah, dkk, (2023) bahwa model pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat meningkatkan hasil belajar dan menunjukkan kepercayaan diri peserta didik. Selain itu model pembelajaran kooperatif tipe NHT mampu meningkatkan prestasi dan hasil belajar peserta didik (Alkindi, dkk, 2021; Eka Yogantara, dkk, 2021; Simpen, 2021).

Dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT juga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Hanafiah, dkk, (2021). Model pembelajaran kooperatif tipe NHT yang berbantuan media gambar berpengaruh sangat signifikan terhadap peningkatan hasil belajar teknik dasar passing bola voli (Putra, dkk, 2021). Hasil penelitian lain pada pembelajaran menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran NHT efektif yang ditinjau dari prestasi belajar dan *self-efficacy* peserta didik (Misnasanti *et al.*, 2019).

Jadi, dengan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, peserta didik dengan *self-efficacy* yang rendah masih memiliki kesempatan untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. (Suryadani, dkk, (2022) peserta didik akan dapat mengembangkan hasil belajar pada materi senam lantai jika diberikan dengan model pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi belajarnya, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Karena salah satu aspek yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah dengan penerapan model pembelajaran yang optimal, untuk tercapainya hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan (Artanayasa, dkk, 2023).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan perbedaan hasil belajar senam lantai peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe NHT dan model pembelajaran PBL pada peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah ( $F=4,282$ ,  $p<0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah lebih efektif

diberikan dengan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT daripada model pembelajaran PBL untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai yang terlihat dari nilai rata-rata hasil belajar peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe NHT lebih baik daripada peserta didik yang mengikuti model pembelajaran PBL.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. selaku Pembimbing II yang telah dengan baik membimbing, memotivasi dan mengarahkan penulis sehingga mampu melewati berbagai tantangan dan halangan dalam penyusunan penelitian ini. Tidak lupa penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alkindi, M.I., Dwi Pradipta, G. dan Zhannisa, U.H. (2021) "Pengaruh Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) dan Teaching Games for Understanding (TGfU) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas XI di SMA N 2 slawi," *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 1(1), hal. 8–14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i1.135>.
- Artanayasa, I.W., Suwiwa, I.G. dan Mashuri, H. (2023) *Jigsaw Cooperative Model: Solution for Active Soccer Practice Learning*. Atlantis Press SARL. Tersedia pada: [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_64](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_64).
- Bandura, A. (1997) *Self Efficacy – The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Budi, D.R. (2021) "Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani."
- Danardani, W. (2015) "Interaksi Pelatih Dan Atlet Dalam penetapan Tujuan," *Medikora*, (2), hal. 35–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4814>.
- Eka Yogantara, P., Panca Adi, I.P. dan Satyawan, I.M. (2021) "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Terhadap Hasil Belajar Bola Voli pada Peserta Didik Kelas XI SMA PGRI Seririt Tahun Pelajaran 2019/2020.," *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(3), hal. 133–140. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i3.33889>.
- Fathurrohman, M. (2020) *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanafiah, M.A., Martiani, M. dan Dewi, C. (2021) "Pengaruh Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) terhadap Motivasi Belajar pada Permainan



- Bola Basket Siswa SMP," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), hal. 5213–5219. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1655>.
- Jumrah, J., Hamdana, H. dan Rahmayani, S. (2023) "Peranan Model Pembelajaran NHT dalam Perbaikan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa," *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 3(3), hal. 515–525. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29303/griya.v3i3.360>.
- Kiabeni, Y.Y. (2021) *Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai ditinjau dari Minat Belajar Peserta Didik*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Lestari, K.E. dan Yudhanegara, M.R. (2017) *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Listiasari, D. *et al.* (2023) "Unlocking the Potential for Creative Thinking Ability and Self-Efficacy: Implementation of Numbered Head Together and Algebra Blocks in Middle School Students," *IJMME International Journal of Mathematics and Mathematics Education*, 01(3), hal. 236–247.
- Misnasanti *et al.* (2019) "Keefektifan Pembelajaran Matematika Dengan Model Pembelajaran Number Head Together ( NHT) Ditinjau Dari Prestasi Belajar Dan Self Efficacy Siswa," *SENPIKA II (Seminar Nasional Pendidikan Matematika)*, hal. 23–29.
- Patah, M.P., Artanayasa, I.W. dan Suwiwa, I.G. (2019) "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Nht Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli," *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), hal. 99–108.
- Putra, G.N.K.W., Artanayasa, I.W. dan Suwiwa, I.G. (2021) "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Berbantuan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli," *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), hal. 164. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29823>.
- Semarayasa, I.K. (2015) "Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability terhadap Keterampilan Smash Lurus Sepak Takraw Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha," 2(2). Tersedia pada: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11484>.
- Simpen, K. (2021) "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar PJOK Siswa Kelas X MIA 3 Sma Negeri 1 Kubu Pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020," *Jurnal Adiraga*, 7(2), hal. 25–41. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36456/adiraga.v7i2.4539>.
- Suardika, I.K. (2017) "Effect Of Back Lateral Pulldowns And Seated Rows Trainings On The Stiffness Of Arm Muscles And Back Muscles (An Experimental Study On The Volley Ball Performance Guiding Students Of The Sports And Health Faculty Of Ganesha Educational University Of Singar," 15(2).

- Suryadani, I.G.A.K., Sudiana, I.K. dan Semarayasa, I.K. (2022) "Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran yang Diberikan Secara Daring," *Mimbar Ilmu*, 27(3), hal. 468–475. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.43766>.
- Yetri, O. *et al.* (2019) "Pengaruh Pendekatan Realistic Mathematics Education (Rme) Dan Self Efficacy Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu*, 3(4), hal. 2000–2008. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v3i4.249>.