



## Pelatihan Keterampilan Senam Kesegaran Jasmani Bagi Kelompok Kerja Guru Olahraga Madrasah Ibtidaiyah

Fatkhur Rozi, Khulatul Lutfiah  
Universitas Islam Negeri Salatiga, Jl. Lkr. Salatiga Km. 2, Pulutan, Kota Salatiga, Jawa Tengah

### ABSTRAK

Latar belakang yang menjadi dasar penelitian ini adalah tentang pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang pascapandemi Covid-19. Guru penjas dapat menggunakan sarana Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) untuk meningkatkan kebugaran siswa, tetapi kenyataannya masih banyak guru yang belum mampu melaksanakan SKJ. Program yang dilaksanakan ini merupakan penelitian yang berbasis pada pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan pendekatan *participatory action research* (PAR) yang melibatkan Kelompok Kerja Guru Penjas Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Tuntang sebagai partisipan. Simpulan dari hasil penelitian ini adalah terlaksananya pelatihan senam, serta tercapainya penguasaan dan pengajaran Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2018) bagi guru penjas madrasah ibtidaiyah di Kecamatan Tuntang.

Kata kunci: Guru; Pendidikan Jasmani, Senam Kesegaran Jasmani

## The Training of Physical Fitness Gymnastics Skills for a Madrasah Ibtidaiyah Physical Education Teachers Group

### ABSTRACT

The background that forms the basis of this research is about the importance of improving the physical fitness of Madrasah Ibtidaiyah students in Tuntang District, Semarang Regency after the Covid-19 pandemic. Physical education teachers can use Physical Fitness Gymnastics (SKJ) to improve student fitness, but in reality there are still many teachers who have not been able to implement SKJ. This research is a research based on community service using a participatory action research (PAR) approach which involves the Working Group of Teachers of Physical Education at Madrasah Ibtidaiyah in Tuntang District as participants. The conclusions from the results of this study are the implementation of gymnastic training, and the achievement of mastery and teaching of Physical Fitness Gymnastics (SKJ 2018) for physical education teachers at Madrasah Ibtidaiyah in Tuntang District.

Keywords: Physical Education, Physical Fitness Exercise, Teacher

### Penulis Korespondensi :

Fatkhur Rozi  
Universitas Islam Negeri Salatiga  
E-mail : [fatkhur21@iainsalatiga.ac.id](mailto:fatkhur21@iainsalatiga.ac.id)  
No. Hp : 082242248987

## PENDAHULUAN

Hadirnya Pandemi Covid-19 berdampak pada seluruh aspek kehidupan. Tidak hanya permasalahan kesehatan dan jalannya perekonomian saja, tetapi juga pada kegiatan pendidikan. Pelaksanaan dilakukan secara daring sebagai tindakan preventif terhadap adanya covid-19 (Nafrin & Hudaidah, 2021). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada tingkat Madrasah Ibtidaiyah dijalankan juga secara daring. Pelaksanaannya harus memperhatikan tiga aspek utama, yaitu: iman, aman, dan imun (Rozi et al., 2021).

Perkembangan Covid-19 memasuki babak baru, di mana pembelajaran telah dapat dilakukan secara tatap muka dengan persyaratan tertentu dalam masa era new normal ini. Pembelajaran PJOK sangat penting dilakukan dengan manajemen yang baik. Terpenting dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat sesuai prosedur (Darmawan, 2020). Olahraga dapat dilakukan dengan program mandiri di rumah melalui lompat tali, push up, baring-duduk, jalan sehat, dan senam (Sumirah, 2020). PJOK sendiri berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran siswa, salah satunya siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI) melalui kegiatan praktik olahraga selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, pelaksanaan olahraga rutin bagi guru dan karyawan sekolah dapat dilakukan seminggu sekali untuk memelihara kebugaran dengan penerapan protokol kesehatan dengan dipimpin guru pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam kebugaran untuk terhindar dari covid-19 (Arsyad & Rozi, 2021). Kebugaran jasmani inilah yang penting, dengan kebugaran yang baik mendukung kekebalan tubuh yang baik (Amalia et al., 2020). Kesegaran jasmani sebagai istilah yang dimaksudkan untuk

melihat kemampuan seseorang melakukan kegiatan-kegiatan maupun pekerjaan tanpa merasakan kelelahan (Adi et al., 2019).

Secara khusus, PJOK secara tatap muka di MI dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kembali kebugaran siswa setelah beberapa waktu lama berkegiatan dengan pembelajaran daring yang berpeluang tinggi menurunkan kebugaran fisik mereka. Selain berpengaruh terhadap kekebalan tubuh, tingkat motivasi belajar dan prestasi akademik siswa juga demikian. Kebugaran yang baik menjadikan siswa mampu lebih lama dalam berkonsentrasi dan fokus terhadap pelajaran karena kondisi fisiknya yang tidak mudah lelah. Pola gerak fisik yang terkandung dalam kegiatan pendidikan jasmani (penjas) melalui kegiatan olahraga akan mendukung tercapainya kebugaran yang nantinya mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar (Subarjah et al., 2016).

Salah satu materi pembelajaran yang ada pada materi PJOK di MI adalah senam irama. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan salah satu jenis senam irama yang dapat diaplikasikan selama pembelajaran PJOK. Pelaksanaan materi SKJ yang baik dan optimal dapat mempengaruhi tingkat kebugaran Siswa MI. Latihan SKJ berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Soraya et al., 2019). Untuk itu, pembekalan keterampilan senam bagi Guru PJOK MI sangat diperlukan terlebih sudah dua tahun tidak melaksanakan pembelajaran secara tatap muka karena Pandemi Covid-19. Guru PJOK MI di Kecamatan Tuntang tergabung dalam sebuah wadah yaitu, Kelompok Kerja Guru Olahraga Madrasah Ibtidaiyah (KKGOMI). Berdasarkan observasi terhadap data Guru PJOK MI di Kecamatan Tuntang pada tanggal 23 Desember 2021, didapatkan hasil bahwa tidak ada satupun guru dengan kompetensi lulusan yang sesuai dengan bidang ilmu PJOK. Tujuan

penelitian ini adalah untuk memberikan pelatihan bagi guru penjas yang tergabung dalam KKGOMI Kecamatan Tuntang untuk dapat menguasai dan mengajarkan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan PAR (Participatory Action Research), penelitian melibatkan partisipasi kelompok masyarakat dan peneliti aktif terlibat di dalamnya (Gafar Ota et al., 2019). Peneliti bersama kelompok tersebut menggali permasalahan dan bersama-sama menentukan solusi terhadap permasalahan yang dijumpai. Subyek penelitian yang dipilih adalah Kelompok Kerja Guru Olahraga Madrasah Ibtidaiyah (KKGOMI) Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. Subyek dipilih karena beberapa latar belakang pertimbangan dari hasil studi pendahuluan. Pertama, ketidaksesuaian keilmuan yang dimiliki guru pada kompetensi mata pelajaran yang diajar (PJOK). Kedua, kendala guru dalam mengajar praktik pembelajaran PJOK salah satunya aktivitas ritmik/irama. Ketiga, faktor letak geografis keberadaan KKG PJOK Kecamatan Tuntang yang dekat dengan peneliti sehingga memudahkan dalam koordinasi dan pemahaman peneliti terhadap keadaan sosial budaya masyarakat.

Sumber data penelitian ini meliputi data utama dan pendukung. Hasil wawancara dan observasi merupakan data utama dalam penelitian ini. Adapun data pendukungnya adalah data dokumentasi. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah teknik triangulasi metode dengan membandingkan hasil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono, 2018). Pada bagian analisis data dilakukan dengan teknik yang digunakan Miles dan Huberman, yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Prosedur penelitian yang dijalankan adalah

melalui penyusunan instrumen penelitian dan pelatihan, serta skenario tindakan (Sugiyono, 2015). Penyusunan instrumen penelitian meliputi: pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk instrumen pelatihan berupa rancangan dan pedoman tata laksana pelatihan. Terakhir untuk skenario tindakan akan dijalankan dengan rangkaian spiral, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi, merencanakan ulang, dan kemudian bergulir seperti spiral lagi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan yang diberikan adalah SKJ 2018. Pemilihan senam didasarkan pada keberadaan senam tersebut merupakan seri yang paling akhir yang dikeluarkan Kemenpora yang dapat diakses dan dilatihkan kepada guru-guru penjas yang tergabung dalam KKGOMI Kecamatan Tuntang. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan, seperti penelitian berbasis pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya (Hardiansyah et al., 2022; Putra et al., 2022).

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dimulai dengan pelaksanaan wawancara (gambar 1) terhadap informan NH pada tanggal 20 Oktober 2021 sebagai studi pendahuluan dan didapatkan data bahwa Guru Penjas tidak ada yang berlatar belakang sesuai bidang ilmu yang diajarkan, dibutuhkan pelatihan-pelatihan bagi guru tersebut, dan kondisi yang sebelumnya daring menjadikan anak kurang gerak.



**Gambar 1.** Proses Studi Pendahuluan

Pada tanggal 18 April 2022 peneliti melaksanakan diskusi terfokus dengan informan NH, ADS, LH dan ZNH yang menghasilkan beberapa data informasi sekaligus kesepakatan pelaksanaan kegiatan untuk menjawab permasalahan yang ada. Informasi yang didapatkan adalah terdapat 9 MI yang aktif dalam kegiatan KKGOMI dari jumlah total MI di Kecamatan Tuntang sebanyak 10 MI, semua guru yang ada di KKGOMI Kecamatan Tuntang tidak ada yang berlatar belakang lulusan sarjana dari ilmu olahraga/rumpunnya, terbatas secara sarana dan prasarana pendukung pembelajaran khususnya saat daring, masih banyak guru kesulitan dalam mengajar penjas karena keterbatasan pemahaman, dan paling penting segera dilakukan adalah melaksanakan jumat sehat untuk menjaga kebugaran setelah banyak berdiam diri di rumah saat pandemi covid-19.

Hasil diskusi dengan informan utama disepakati sebuah gagasan kegiatan untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran penjas pada MI di kecamatan Tuntang, secara khusus adalah pelaksanaan jumat sehat dengan bentuk kegiatan senam. Kendala yang terjadi adalah Guru Penjas belum ada yang bisa memimpin senam. Sangat dibutuhkan pelatihan terkait hal ini. Senam sendiri merupakan kegiatan yang menyenangkan dengan iringan musiknya (Ipang, 2011).

Kegiatan pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) dan ditetapkan SKJ 2018 sebagai materi utama. Adapun pemateri yang ditunjuk adalah Ibu Yushinta Rizky Irdhiyana, S.Pd. dan Ibu Ngudi Sari Rahayu, S.Pd., keduanya merupakan Guru Penjas lulusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNS Surakarta dan memiliki kompetensi di bidang senam. Kemudian informan utama, pengurus

KKGOMI, dan peneliti menyiapkan secara bersama-sama terkait kesiapan penyelenggaraan kegiatan pelatihan dan pendampingan. Tahap persiapan dalam pelatihan harus matang dan dibutuhkan kerja sama antar pihak yang terlibat.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan telah dilangsungkan selama tiga hari tertanggal 27-29 Mei 2022. Hari pertama diisi oleh Ibu Ngudi Sari Rahayu, S.Pd. terkait materi dasar-dasar senam dan pembahasannya secara teoretis. Selanjutnya, pada hari kedua dan ketiga diisi oleh Ibu Yushinta Rizky Irdhiyana, S.Pd. dengan materi utama adalah pelatihan praktik senam SKJ 2018 dan juga tes unjuk gerak dari seluruh peserta pelatihan.

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan dan juga panitia sangat siap dalam menyiapkan sarana yang dibutuhkan, hal ini sebagaimana dijelaskan dalam hasil catatan observasi tanggal 27, 28, dan 29 Mei 2022. Tidak hanya itu, pernyataan dari informan juga memperkuat hal ini. Informan ADS menyampaikan bahwa dirinya dan rekan-rekan semangat mengikuti pelatihan senam karena sangat bermanfaat untuk dapat diajarkan kembali ke siswa nantinya (Peneliti, Hasil Wawancara dengan ADS tanggal 27 Mei 2022). "Saya sengaja datang lebih awal tadi agar tidak terlambat...", sebuah jawaban dari informan (Peneliti, Hasil Wawancara dengan ZNH tanggal 28 Mei 2022).



**Gambar 2.** Ilustrasi Pelaksanaan Tes Unjuk Gerak

Dokumentasi gambar 2 menggambarkan antusias dan fokus peserta begitu baik dalam mengikuti program pelatihan. Hal ini juga sesuai dengan hasil observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27-29 Mei 2022 (Peneliti, Hasil Observasi 27-29 Mei 2022). Data hasil wawancara ternyata sesuai dengan data dokumentasi dan hasil observasi.

Beberapa hasil data menunjukkan bahwa pelaksanaan Pelatihan SKJ bagi guru penjas KKGOMI se-Kecamatan Tuntang berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta mengikutinya dengan baik, penuh semangat dan antusias yang tinggi. Pemateri juga telah sesuai dalam menyampaikan materi pelatihan. Antusias peserta pelatihan merupakan komponen penting dalam pencapaian tujuan pekatihan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan demikian (Flora, 2013; Nurhudhariani et al., 2015).

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi tetap diperlukan pada setiap pelaksanaan program pelatihan. Tahap evaluasi menjadi tahapan penting dalam

pelatihan selama program pengabdian masyarakat (Prasetyo et al., 2022). Hal ini tentu berguna untuk melihat sejauh mana program latihan berhasil dilaksanakan dan perbaikan ataupun langkah apa yang harus ditingkatkan. Pada pelatihan SKJ yang telah dilaksanakan, evaluasi dari peserta dibutuhkan untuk melihat bagaimana tanggapannya terhadap jalannya pelatihan.

Peserta mendapatkan kesempatan mengisi kuisisioner penilaian dan hasilnya sebagaimana tergambar pada tabel di bawah. Hasilnya menunjukkan bahwa penilaian dari peserta secara keseluruhan adalah sangat baik. Selain itu, secara terbuka peserta dapat memberikan kesan, pesan, ataupun masukan. Adapun hasilnya adalah beberapa memberikan kesan positif berupa “kegiatan sangat positif”, “membuat tubuh sehat”, dan “sangat baik untuk kebugaran”. Selanjutnya, 15 peserta lainnya memberikan masukan dan harapan agar kegiatan seperti ini bisa dilanjutkan terus secara rutin.

**Tabel 1.** Hasil Skoring Kuisisioner

No.	Pertanyaan	Skor Min.	Skor Max.	Jumlah Peserta	Total Skor	Rata-Rata	Kategori
1	Penyampaian materi mudah dipahami	1	5	18	89	4.94	Sangat Baik
2	Kualitas pelatihan dapat menambah tingkat pemahaman dan keterampilan	1	5	18	88	4.88	Sangat Baik
3	Tahapan materi pelatihan sudah berurutan (mudah-sulit)	1	5	18	88	4.88	Sangat Baik
4	Materi pelatihan mudah untuk dipraktikkan lebih lanjut dalam mengajar penjas	1	5	18	87	4.83	Sangat Baik
5	Materi pelatihan yang disampaikan pemateri sudah sesuai	1	5	18	89	4.94	Sangat Baik

Hasil wawancara secara langsung dengan informan LH, ADS, dan ZNH dapat diinterpretasikan bahwa harapannya pelatihan dapat diberikan secara rutin berkala

(1 bulan sekali) guna meningkatkan kompetensi guru penjas (Peneliti, Hasil Wawancara dengan LH, ADS, dan ZNH pada 29 Mei 2022). Peneliti mendapatkan data dari

hasil observasi bahwa belum ada acara rutin ataupun pelatihan rutin yang diselenggarakan oleh KKGOMI Kecamatan Tuntang, selama ini kegiatan bentuknya bersifat insidental (Peneliti, Hasil Observasi selama penelitian). Pelatihan secara rutin dan berkala bagi KKGOMI Kecamatan Tuntang sangat diperlukan. Hal ini didasarkan pada data hasil penelitian sebagaimana dipaparkan sebelumnya bahwa keberlanjutan program pelatihan merupakan hal yang penting (Nugraheningsih & Saputro, 2020).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari program penelitian berbasis pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah terlaksananya pelatihan senam, serta tercapainya penguasaan dan pengajaran Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2018) bagi guru penjas madrasah ibtidaiyah di Kecamatan Tuntang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Kementerian Agama Republik Indonesia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat atas bantuan dana hibah penelitian dan dukungan yang telah diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP*. 1(3), 138–142.
- Amalia, L., Hiola, F., & Kesehatan Masyarakat, J. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/JJHSR.V2I2.6134>
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1 SE-), 1–6. <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/17>
- Darmawan, I. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Secara Tatap Muka Di Era New Normal. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1(0). <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/458>
- Flora, R. (2013). Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot). *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 1(1), 7–15. <https://doi.org/10.37061/JPS.V1I1.1543>
- Gafar Otaya, L., Asiah Tjabolo, S., & Talib Husain, R. (2019). Analisis kebutuhan pemberdayaan ibu rumah tangga miskin melalui usaha kerajinan tangan khas Gorontalo “Mohalamu Tiohu.” *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 59–75. <https://doi.org/10.21831/JPPM.V6I1.21736>
- Hardiansyah, F., AR, M. M., & ' S. (2022). Pelatihan Membuat dan Menggunakan Alat Peraga Game Eleven Pieces Multiplication (GEPION) untuk Memudahkan Menghitung Perkalian pada Guru di Sekolah Dasar. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 162–174. <https://doi.org/10.35914/TOMAEGA.V5I2.984>
- Ipang, S. (2011). Pelaksanaan Pelatihan Calon Instruktur Senam Aerobik Di Kota Semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 39(1). <https://doi.org/10.15294/lik.v39i1.235>
- Nafin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(2), 456–462. <https://doi.org/10.31004/EDUKATIF.V3I2.324>

- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional "Strategi Dan Implementasi Pendidikan Karakter Pada Era Revolusi Industri 4.0,"* 108–111. [http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/1087/663](http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1087/663)
- Nurhudhariani, R., Nur, S., Febriyanti, U., Triani, V., Putri, A., Kebidanan, P., Karya, S., & Penulis, H. (. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*, 0(0). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/sn12012010/article/view/1648>
- Prasetyo, E. T., Candra, J., Denantara, E. T., Kustanto, P., Pratama, I. G. A., & M., J. (2022). Penerapan Alat Gece Untuk Mendeteksi Bakat Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Muara Gembong. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 150–161. <https://doi.org/10.35914/TOMAEGA.V5I2.983>
- Putra, K. B. S. K., Pramana, I. P. K., Angeline, A., Golung, A. A., & Sariyani, N. L. P. (2022). Pelatihan dan Pendampingan Pengelolaan Sampah Organik Melalui Biopori Di Desa Peken Belayu Kecamatan Marga Kabupaten Tabanan Bali. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 337. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i2.1088>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239–246. <https://doi.org/10.33394/JK.V7I1.3220>
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 249–255. <https://doi.org/10.33369/JK.V3I2.8998>
- Subarjah, H., Antara, H., Jasmani, K., Belajar, M., Prestasi, D., Mahasiswa, B., Senior, D., Upi, F., Fakultas, (, Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1), 117–130. <https://doi.org/10.2121/SOSIOHUMANIKA.V9I1.660>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Evaluasi (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi)*. Alfabeta.
- Sumirah, Y. I. (2020). Urgensi Olah Raga Dalam Perspektif Agama Dan Aktualisasinya Di Masa Pandemi Covid 19. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 7(2), 202–217. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/1413>