

---

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA KOMPETENSI TEKNIK DASAR START JONGKOK MELALUI METODE CERAMAH**

**Teti Sukaesih**

SDN 1 Lebaksiuh Kec. Jatigede

### **Abstrak**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah (a) Bagaimanakah peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani bagi siswa dengan diterapkannya metode ceramah? (b) bagaimanakah pengaruh metode ceramah terhadap motivasi belajar siswa?. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas VI SDN 1 Lebaksiuh Kec. Jatigededari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatakan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (48,72%), siklus II (87,18%) untuk ranah psikomotro, siklus I (69,23%). Siklus II (94,87%) untuk ranah afektif. Simpulan dari penelitian ini adalah metode ceramah dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa Kelas VI SDN 1 Lebaksiuh Kec. Jatigede serta model pembejalaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penjas.

**Kata kunci:** Kompetensi, Teknik Dasar Start, Metode Ceramah, Sekolah Dasar.

### **PENDAHULUAN**

Olahraga menyehatkan! Inilah ungkapan masyarakat. Masyarakat meyakini benar manfaat olahraga bagi kesehatan. Tetapi bagaimana olahraga dapat menyehatkan dan berapa berat orang harus melakukan olahraga untuk menjadi lebih sehat? Inilah masalah yang perlu diperjelas bagaimana tata-hubungan antara olahraga dengan kesehatan, bagaimana cara melakukan olahraga untuk kesehatan dan berapa berat olahraga harus dilakukan agar orang menjadi lebih sehat. Perlu diketahui bahwa pada awal abad 21 usia harapan hidup diperkirakan mencapai 70 tahun. Hal ini akan meningkatkan jumlah orang usia lanjut, yang diperkirakan pada tahun 2005 ini mencapai jumlah 19 juta orang atau 8,5% dari penduduk (Dep.Sosial RI.,1996: 1 dan 6). Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, kondisi ini perlu diantisipasi agar para usia

lanjut ini tetap sehat, sejahtera dan mandiri, sehingga tidak menjadi beban berat bagi keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu : Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya Olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson: *Children in Sport* dalam Bloomfield, J., Fricker, P.A. and Fitch, K.D., 1992).

Memperkenalkan pentingnya kesehatan melalui kegiatan olahraga di sekolah merupakan tindakan yang benar. Mendidik siswa supaya peduli kepada nilai penting kesehatan seyogyanya dimulai semenjak pra sekolah hingga remaja. Kesehatan merupakan aset yang tidak bisa diukur dengan uang dan merupakan modal utama dalam mencapai suatu keberhasilan.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan jalur formal yang berperan mendidik siswa untuk peduli akan pentingnya kesehatan. Melalui serangkaian kegiatan olah raga siswa di perkenalkan berbagai permainan misal: sepak bola, lari, lempar lembing, bola basket, dsb. Dengan

diperkenalkannya berbagai kegiatan ini di harapkan dapat merangsang minat siswa untuk mencintai olahraga.

Olahraga banyak sekali jenisnya, misalnya olah raga lapangan seperti sepak bola, basket, badminton, atletik, olah raga air seperti renang, lompat indah, dsb. Masing – masing jenis olah raga tersebut memiliki karakteristik dan aturan yang berbeda. Namun pada tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan mencapai prestasi.

Dalam penelitian ini penulis mengambil materi start jongkok yang merupakan dasar dari cabang atletik lari. Atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki banyak nomor perlombaan, misalnya lari, lempar, dan jalan cepat. Start jongkok merupakan awalan dalam lari yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh para pelari. Teknik ini dapat dipelajari oleh siswa sebagai bekal pengetahuan mengenai cabang olahraga atletik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengambil tema start jongkok sebagai media motivasi untuk memperkenalkan cabang olahraga atletik kepada siswa. Maka dalam penelitian ini peneliti memilih judul “ Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Start Jongkok Melalui Metode Ceramah Pada Siswa Kelas VI SDN 1 Lebaksiuh Kec. Jatigede”

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3). Sedangkan menurut Mukhlis (2003:5) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yan dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti dikalangan gurj (Mukhlis, 2003:5).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Per Siklus

#### Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan Kelas VI dengan jumlah siswa 28 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	67,14
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	17
3	Persentase ketuntasan belajar	60,71

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,14 dan ketuntasan belajar mencapai 60,71% atau ada 17 siswa dari 28 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  hanya sebesar 60,71% lebih kecil dari

persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih baru dan asing terhadap metode baru yang diterapkan dalam proses belajar mengajar.

c. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan bahwa guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran, dan kurang baik dalam pengelolaan waktu, serta siswa kurang begitu antusias selama pembelajaran berlangsung.

d. Revisi

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya refisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- 1) Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan
- 3) Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

### 3. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes formatif II dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada Kelas VI dengan jumlah siswa 28 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalah atau kekurangan pada siklus

I tidak terulang lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes formatif II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut.

Tabel 2  
Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes formatif	71,79
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	21
3	Persentase ketuntasan belajar	75,00

Dari tabel di atas diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 71,79 dan ketuntasan belajar mencapai 75,00% atau ada 21 siswa dari 28 siswa sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena siswa membantu siswa yang kurang mampu dalam mata pelajaran yang mereka pelajari. Disamping itu adanya kemampuan guru yang mulai meningkat dalam proses belajar mengajar.

c. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Memotivasi siswa
- 2) Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep
- 3) Pengelolaan waktu

d. Revisi Rancangan

Pelaksanaan kegiatan belajar pada siklus II ini masih terdapat kekurangan-kekurangan. Maka perlu adanya revisi untuk dilaksanakan pada siklus II antara lain:

- 1) Guru dalam memotivasi siswa hendaknya dapat membuat siswa lebih termotivasi selama proses belajar mengajar berlangsung.
- 2) Guru harus lebih dekat dengan siswa sehingga tidak ada perasaan takut dalam diri siswa baik untuk mengemukakan pendapat atau bertanya.
- 3) Guru harus lebih sabar dalam membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep.
- 4) Guru harus mendistribusikan waktu secara baik sehingga kegiatan pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.
- 5) Guru sebaiknya menambah lebih banyak contoh dan memberi Demonstrasi latihan pada siswa untuk dilaksanakan pada setiap kegiatan belajar mengajar.

**4. Siklus III**

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 3, tes Psikomotor 3 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

b. Tahap kegiatan dan pengamatan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus III dilaksanakan pada Kelas VI dengan jumlah siswa 28 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru.

Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus II, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus II tidak terulang lagi pada siklus III. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif III dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah

dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes formatif III. Adapun data hasil penelitian pada siklus III adalah sebagai berikut:

Tabel 3  
Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus III

No	Uraian	Hasil Siklus III
1	Nilai rata-rata tes formatif	77,14
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	25
3	Persentase ketuntasan belajar	89,29

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 77,14 dan dari 28 siswa yang telah tuntas sebanyak 25 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 89,29% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mempelajari materi pelajaran yang telah diterapkan selama ini serta ada tanggung jawab kelompok dari siswa yang lebih mampu untuk mengajari temannya kurang mampu.

c. Refleksi

Pada tahap ini akah dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan 1. Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok . Dari data-data yang telah diperoleh dapat duraikan sebagai berikut:

- 1) Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- 2) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung.

- 3) Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
  - 4) Hasil belajar siswa pada siklus III mencapai ketuntasan.
- d. Revisi Pelaksanaan

Pada siklus III guru telah menerapkan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Ketuntasan Hasil belajar Siswa**

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru selama ini (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, II, dan III) yaitu masing-masing 60,71%, 75,00%, dan 89,29%. Pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

### **2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran**

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok dalam setiap siklus mengalami

peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa dan penguasaan materi pelajaran yang telah diterima selama ini, yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

### 3. Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes dengan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok yang paling dominan adalah, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan, menjelaskan materi yang tidak dimengerti siswa, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

## **SIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (60,71%), siklus II (75,00%), siklus III (89,29%).
2. Penerapan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam

belajar Penjasorkes, hal ini ditunjukkan dengan antusias siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

3. Metode Pembelajaran Ceramah memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Kompetensi Teknik Dasar Star Jongkok memiliki dampak positif terhadap kerjasama antara siswa, hal ini ditunjukkan adanya tanggung jawab dalam kelompok dimana siswa yang lebih mampu mengajari temannya yang kurang mampu.

## REFERENSI

- Ansori, S. (2020). PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA DISABILITAS RUNGU. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Carpendale, J. I. M. (2000). Kohlberg and Piaget on Stages and Moral Reasoning. *Developmental Review*, 20(2), 181–205. <https://doi.org/10.1006/drev.1999.0500>
- Hidayat, C., Rohyana, A., & Lengkana, A. S. (2022). Students' Perceptions Toward Practical Online Learning in Physical Education: A Case Study. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 279–288.
- Lengkana, A. S. (2016a). Analisis Deskriptif Tentang Hubungan Kemampuan Siswa Melakukan Tes Harvard terhadap Kecepatan Lari Jarak 400 Meter pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Tanjungsari. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 52–62.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Lengkana, A. S. (2018). KONTRIBUSI BELAJAR LOMPAT KATAK DAN ENKLEK TERHADAP PENAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SEKOLAH DASAR. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149–159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang

- 
- Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 1–11.
- Maulana, F., Lengkana, A. S., & Sudirjo, E. (2022). Teacher Interaction: A Qualitative Analysis Study in Assessment Learning. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).
- Mubarok, H., Dinangsit, D., & Lengkana, A. S. (2022). The Relationship Of Self Esteem And Physical Fitness To Learning Achievement In Jabal Toriq Boarding School Students. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).
- Muhaemin, I. A. (n.d.). MOTIVASI MASYARAKAT KOTA JAYAPURA DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 51–60.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 83–94.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA KOTA BANDUNG. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2).
- Tariki, T., Lengkana, A. S., & Saputra, Y. M. (2023). The Influence of Inclusion and Guided Discovery Teaching Style on Learning Results of Bottom Passing Volyball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1).