



Implementasi Media Pembelajaran Berbasis *Slow Motion* Terhadap Motivasi Belajar Materi Senam "Anak Indonesia Hebat" Pada Siswa SD Negeri 2 Majenang

Tri Restu Mugiasih¹, Advendi Kristyandaru², Mochamad Ridwan³

¹²³Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email koresponden: 24060805038@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of slow motion-based learning media and its impact on students' learning motivation in the "Anak Indonesia Hebat" gymnastics material. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The research subjects consisted of a physical education teacher and fifth-grade students at SD Negeri Majenang. The results showed that the use of slowmotion videos significantly improved students' movement comprehension, interest, and active engagement in learning gymnastics. The increase in learning motivation was evident through greater participation, self-confidence, and student enthusiasm. Slow motion media proved to be effective as a visual aid in teaching complex movements gradually and enjoyably.

Keywords: Learning Media, Slow Motion, Learning Motivation, Gymnastics, Quantitative

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi media pembelajaran berbasis *slow motion* dan dampaknya terhadap motivasi belajar siswa pada materi senam "Anak Indonesia Hebat". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada kedua kelompok subjek. Subjek penelitian terdiri dari guru PJOK serta siswa kelas 4, 5, dan 6 SD Negeri 2 Majenang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video *slow motion* mampu meningkatkan pemahaman gerak, ketertarikan, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran senam. Peningkatan motivasi belajar ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi, rasa percaya diri, dan antusiasme siswa. video *slow motion* terbukti efektif sebagai alat bantu visual dalam mengajarkan gerakan kompleks secara bertahap dan menyenangkan. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Majenang.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Slow Motion, Motivasi Belajar, Senam, Kuantitatif

Cara sitasi:

Mugiasih, T. R. dkk (2025) Implementasi Media Pembelajaran Berbasis *Slow Motion* Terhadap Motivasi Belajar Senam "Anak Indonesia Hebat" Pada Siswa SD Negeri 2 Majenang. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 197-204

Sejarah Artikel:

Dikirim September 2025, Direvisi September 2025, Diterima September 2025



PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah dasar memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa (Hasanudin, 2024). Senam adalah salah satu materi yang sering diajarkan di sekolah dasar. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, meningkatkan kebugaran mereka, dan mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Sudrazat & Rustiawan, 2020). Senam dapat meningkatkan kedisiplinan, koordinasi tubuh, dan karakter siswa selain memberikan manfaat fisik. Namun demikian, ada sejumlah masalah yang menghalangi pembelajaran senam di sekolah dasar, salah satunya adalah siswa tidak memiliki motivasi untuk belajar. Motivasi belajar sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan yang kreatif dan menarik harus digunakan untuk meningkatkan keinginan siswa untuk belajar tentang materi senam (Agus et al., 2024). Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah menggunakan media pembelajaran berbasis teknologi, salah satunya adalah teknik *slow motion* dalam media pembelajaran, yang memungkinkan siswa melihat gerakan senam dengan lebih jelas, sehingga mereka dapat memahami setiap langkah dengan lebih mudah dan jelas (Aliriad, 2019).

Media pembelajaran berbasis *slow motion* memungkinkan siswa untuk mempelajari teknik senam secara visual dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami (Gultom, 2020). Dengan memperlambat kecepatan gerakan, siswa dapat memperhatikan setiap detail gerakan tubuh, posisi, dan koordinasi yang tepat. Diharapkan ini akan mengurangi kebingungan dalam memahami gerakan dan meningkatkan minat dan minat siswa terhadap materi senam (Cholid, 2020). Salah satu sekolah dasar di Kabupaten Cilacap, SD Negeri 2 Majenang, menghadapi masalah yang serupa dalam meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pelajaran senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan media pembelajaran berbasis *slow motion* berdampak pada motivasi siswa untuk belajar senam di SD Negeri 2 Majenang (Pranata et al., 2021).

Kemajuan teknologi saat ini yang cepat telah berdampak besar pada dunia pendidikan. Dengan semakin banyak perangkat digital yang dapat diakses, penggunaan teknologi dalam pendidikan semakin dianggap penting dan relevan (Sari et al., 2024). Teknologi dapat membuat latihan fisik seperti senam lebih interaktif dan menyenangkan. Media pembelajaran berbasis teknologi, terutama video dengan efek *slow motion*, memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri, mengulang gerakan yang sulit, dan melihat gerakan secara lebih mendalam (Vasconcelos & Del Vecchio, 2021). Hal ini diharapkan dapat mempermudah siswa dalam menguasai teknik senam dengan lebih efektif.

Penggunaan *slow motion* dalam pembelajaran senam dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai urutan gerakan, timing yang tepat, dan posisi tubuh yang benar (Bimantoro & Zoki, 2022). Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang materi, diharapkan siswa tidak hanya mempelajari gerakan senam yang lebih baik, tetapi juga merasa lebih percaya diri untuk melakukan gerakan tersebut. Kepercayaan diri ini tentunya dapat membantu meningkatkan motivasi siswa untuk belajar, yang seringkali menjadi penghalang untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti senam (Arianshi & Wijaya, 2022).

Selain itu, media pembelajaran berbasis *slow motion* juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara visual, yang sering kali lebih efektif bagi anak-anak (Billman et al., 2024). Siswa yang lebih dominan dalam gaya belajar visual dapat merasakan dampak positif yang lebih besar ketika melihat contoh gerakan yang diperlambat, yang memungkinkan mereka untuk memahami setiap aspek gerakan dengan lebih mudah (Rusdiana, R et al., 2021). Hal ini sangat penting mengingat bahwa anak-anak pada usia sekolah dasar memiliki kemampuan kognitif yang masih dalam tahap perkembangan, sehingga pembelajaran yang menggabungkan berbagai aspek media visual akan lebih efektif (Armen & Rahmadani, 2018). Mengacu pada fenomena tersebut, penting bagi guru untuk mengadopsi strategi yang dapat menarik perhatian siswa, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi yang ada (Marsuki et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan media pembelajaran berbasis *slow*

motion terhadap motivasi belajar siswa di SD Negeri 2 Majenang, khususnya materi senam "Anak Indonesia Hebat". Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran fisik di SD Negeri 2 Majenang (Demcy Ayu Barawati et al., 2023).

Melalui pendekatan pembelajaran yang inovatif seperti penggunaan video *slow motion*, proses pembelajaran yang awalnya dianggap sulit dan membosankan, khususnya dalam praktik senam, dapat diubah menjadi kegiatan yang menyenangkan dan mudah diikuti (Asnawati & Sutiah, 2023). Hal ini menjadi sangat penting untuk diterapkan di sekolah dasar, karena itu adalah tempat di mana siswa sedang dalam tahap perkembangan awal yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang inovatif, menghibur, dan sesuai dengan karakteristik mereka. Dengan menggunakan media *slow motion*, siswa dapat mengevaluasi gerakan mereka sendiri dan belajar secara mandiri tanpa tertekan. (Azfar & Sutiah, 2024). Akibatnya, bahan-bahan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu visual, tetapi juga menawarkan kesempatan untuk berpikir introspektif dan belajar secara aktif. Oleh karena itu, sebuah penelitian diperlukan yang tidak hanya menekankan penggunaan media *slow motion* dalam pembelajaran senam tetapi juga mengkaji sejauh mana media ini dapat meningkatkan keinginan siswa untuk belajar. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata untuk membangun metode pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual, praktis, dan relevan dengan perkembangan zaman (Guntur & Susila, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental yang memiliki tujuan utama untuk mengeksplorasi dampak dari penggunaan video *slow motion* dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap motivasi belajar para siswa (Akhwani & Nurizka, 2021). Penelitian ini menggunakan desain kelompok kontrol yang tidak sebanding. Ada dua kelompok subjek dalam penelitian ini: kelompok eksperimen menerima perlakuan khusus melalui video *slow motion*, dan kelompok kontrol menggunakan metode pembelajaran konvensional yang biasa digunakan.

Fokus penelitian ini adalah semua siswa kelas V di SDN 2 Majenang pada tahun ajaran 2024/2025. Metode pengambilan sampel *purposive* mempertimbangkan kesamaan karakteristik awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menjamin representativitas data, jumlah sampel dihitung berdasarkan jumlah siswa di setiap kelas.

Angket motivasi belajar, yang dibuat berdasarkan indikator dari teori motivasi belajar dan disesuaikan dengan konteks pembelajaran PJOK khusus ini, adalah alat utama yang digunakan dalam penelitian ini. Sebelum digunakan untuk pengumpulan data, angket ini telah diuji untuk validitas dan kredibilitas. Setiap siswa diminta untuk mengisi angket ini sebelum dan setelah perlakuan (*pre-test* dan *post-test*). Ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan dalam motivasi mereka untuk belajar.

Kedua kelompok penelitian menerima angket untuk mengumpulkan data. Setelah data dikumpulkan, uji-t, atau uji sampel t independen, digunakan untuk mengevaluasi perbedaan dalam motivasi belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan media *slow motion*. Analisis data ini dilakukan menggunakan program statistik SPSS versi terbaru. Untuk mengetahui apakah hasilnya signifikan secara statistik, tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.
Statistik Deskriptif

Pasangan	Variabel	N	Mean	Std Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	33	61.1212	6.17838	1.07552
Pair 2	Posttest	33	77.1818	9.31549	1.62162

Menurut analisis deskriptif yang dilakukan menggunakan SPSS, skor motivasi belajar rata-rata siswa sebelum perlakuan (*pretest*) adalah 61,12 dengan standar deviasi 6,18 dan standar kesalahan rata-rata 1,08. Setelah perlakuan yang melibatkan penggunaan video slow motion, skor motivasi belajar rata-rata siswa menjadi 77,18 dengan standar deviasi 9,32 dan standar kesalahan rata-rata 1,62. Penelitian ini melibatkan 33 siswa. Setelah menggunakan media pembelajaran berbasis video *slow motion* dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), ada peningkatan motivasi belajar siswa dengan rata-rata 16,06 poin antara *pretest* dan *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan dan keinginan siswa untuk belajar.

Tabel 2.
Korelasi

Pasangan	Variabel	N	Korelasi (Correlation)	Signifikansi (Sig.)
Pair 1	Pretest & Posttest	33	0,633	0,000

Setelah melakukan analisis korelasi antara data *pretest* dan *posttest*, ditemukan bahwa koefisien korelasi adalah 0,633, dan nilai signifikansi *p* adalah 0,000 (di bawah 0,05). Ini menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara skor motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan; korelasi positif ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih bermotivasi sebelum perlakuan lebih bermotivasi setelah perlakuan, dan sebaliknya. Hasil ini mendukung hasil uji-t yang menunjukkan bahwa penggunaan media *slow motion* benar-benar meningkatkan keinginan siswa untuk belajar.

Tabel 3.
Uji T

Pasangan	Mean	N	t	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	-16.06061	33	-12.787	0,000

Nilai rata-rata perbedaan (Mean) antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar -16,06 ditemukan, menurut hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*, yang disajikan pada Tabel 3. Jumlah sampel penelitian adalah 33 siswa, dan nilai *t* hitung sebesar -12,787 menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest*. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,000, kurang dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa antara *pretest* dan *posttest* sangat berbeda. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian, yaitu penggunaan media pembelajaran yang diterapkan, secara nyata berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan video *slow motion* sebagai media pembelajaran meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi senam "Anak Indonesia Hebat" di SD Negeri 2 Majenang. Salah satu komponen penting dari bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran, dan kemampuan untuk bekerja sama (Pujasmara et al., 2024). Namun, dalam praktiknya, pembelajaran senam sering kali dihadapkan pada kendala seperti keterbatasan pemahaman siswa terhadap teknik gerakan, kurangnya minat, serta kesulitan guru dalam menyampaikan materi secara efektif (Florina, 2019). Hal ini berdampak pada rendahnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK, khususnya pada materi yang bersifat keterampilan seperti senam (Bimantoro & Zoki, 2022).

Media pembelajaran berbasis video *slow motion* hadir sebagai solusi inovatif dalam menyampaikan materi senam (Jin et al., 2019). Media ini memungkinkan gerakan ditampilkan dalam kecepatan lambat, sehingga setiap detail seperti posisi tubuh, koordinasi, dan urutan gerakan dapat diamati secara lebih jelas oleh siswa. Dalam konteks pembelajaran senam, hal ini sangat membantu siswa dalam memahami gerakan yang sebelumnya tampak rumit (Ariawan et al., 2023). Selain itu, video *slow motion* dapat diputar ulang sesuai kebutuhan, memberi siswa kesempatan belajar secara mandiri dan berulang kali, tanpa ketergantungan penuh pada guru. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung memiliki gaya belajar visual dan membutuhkan pembelajaran yang konkret serta menarik (Pelangi, 2020).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor motivasi belajar meningkat dari 61,12 pada *pretest* menjadi 77,18 pada *posttest*. Penggunaan media *slow motion* dapat secara efektif meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata sebesar 16,06 poin ini. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($r = 0,633$; $\text{sig.} = 0,000$), yang mendukung peningkatan ini. Dengan kata lain, perlakuan media *slow motion* meningkatkan siswa yang sebelumnya tidak termotivasi.

Selain itu, ada nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk uji sampel ganda t-test, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Hal ini mendukung gagasan bahwa penggunaan media *slow motion* tidak hanya berdampak secara teoritis, tetapi juga terbukti berdampak secara statistik. Perbedaan signifikan ini menunjukkan bahwa media pembelajaran yang tepat, seperti video *slow motion*, dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang materi senam, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan meningkatkan minat mereka dalam belajar (Anwar, 2018).

Dengan meningkatnya pemahaman siswa terhadap gerakan senam yang diajarkan, mereka menjadi lebih percaya diri dan merasa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik (Cholid, 2020). Rasa percaya diri inilah yang menjadi salah satu komponen penting dalam peningkatan motivasi belajar (Cholid, 2020). Ketika siswa merasa berhasil dalam mencoba sesuatu, mereka akan lebih bersemangat untuk terus belajar dan mencoba hal baru (Jufinda, 2024). Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media video *slow motion* dalam pembelajaran senam tidak hanya membantu guru dalam menyampaikan materi, tetapi juga memberikan dampak langsung terhadap peningkatan motivasi belajar siswa secara menyeluruh (Wijaya, 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan media pembelajaran berbasis *slow motion* saat mengajar senam "Anak Indonesia Hebat" meningkatkan motivasi belajar siswa. Media ini membantu siswa memahami gerakan senam secara lebih detail dan bertahap, yang secara signifikan meningkatkan keterlibatan, rasa percaya diri, dan antusiasme mereka selama proses

pembelajaran. Siswa dengan berbagai kemampuan motorik dapat belajar secara mandiri dan efektif dengan video *slow motion* karena lebih inklusif dan reflektif. Selain itu, penggunaan media ini membantu guru membuat rencana pembelajaran yang inovatif dan relevan dan mendorong interaksi sosial yang positif antara siswa.

REKOMENDASI

Hasil penelitian menghasilkan beberapa saran. Sebaiknya guru terus menggunakan media pembelajaran berbasis *slow motion* selama pembelajaran PJOK, terutama materi yang menekankan detail gerakan seperti senam. Sudah terbukti bahwa media ini dapat meningkatkan keinginan siswa untuk belajar dan membantu mereka memahami teknik gerakan dengan lebih baik. Agar guru dapat mengembangkan media *slow motion* sebagai bagian dari inovasi pembelajaran, sekolah diharapkan dapat membantu dengan menyediakan teknologi sederhana seperti *smartphone*, kamera, dan perangkat lunak editing video. Sementara itu, untuk meningkatkan generalisasi temuan, peneliti yang akan datang harus melibatkan lebih banyak sekolah dengan sampel yang lebih beragam. Penelitian ke depan juga dapat memperluas penelitian dengan membandingkan *slow motion* dengan media berbasis teknologi seperti virtual reality atau aplikasi interaktif, dan mempelajari dampak *slow motion* terhadap elemen lain seperti ketepatan keterampilan motorik, konsistensi gerakan, kedisiplinan, dan partisipasi aktif siswa. Selain itu, penggunaan metode evaluasi berbasis digital, seperti penggunaan sensor aktivitas atau analisis gerak, dapat membantu memperluas penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya karena telah memberikan bantuan sarana dan prasarana selama penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 2 Majenang, serta guru dan siswa yang telah menyatakan keinginan untuk berpartisipasi. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Advendi Kristyandaru, dan Bapak Mochamad Ridwan atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan keluarga tercinta atas doa, bantuan, dan semangat yang tak henti-hentinya. Semoga penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan pendidikan PJOK di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M., Dela, L., Dhillia, P., Nabila, M. R., Nabila, T., Neng, N. A. A., & Salma, H. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Akhwani, & Nurizka, R. (2021). Meta-Analisis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Technique (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 446–454. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.706>
- Aliriad, H. (2019). Senam Lantai. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Anwar, A. S. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Siswa dalam Belajar Senam Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sekolah Dasar*, 3(1), 60–65. <https://doi.org/10.36805/jurnalsekolahdasar.v3i1.411>
- Arianshi, R., & Wijaya, A. K. (2022). Perbandingan Efektivitas Senam Kegel dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa. *Jurnal Ners Generation*, 1(1), 8–15.
- Ariawan, I. K. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Menggunakan Model Addie Pada Materi Passing Control Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 245–251.

- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2018). Kualitas Materi dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 54–67.
- Asnawati, Y., & Sutiah. (2023). Pengembangan Media Video Animasi Berbasis Aplikasi Canva untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa. *JIE : Journal of Islamic Education*, 9(1), 2384–2394. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1237>
- Azfar, F., & Sutiah. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Video Avatar Berbasis Artificial Intelligence (Ai) Bagi Peserta Didik Tingkat Pendidikan Dasar. *ISLAMIKA Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 6(4), 1497–1509.
- Billman, A., Budi, S., Daniel, H., & Bahri. (2024). Analysis Pengaruh Fun, Enjoyment, Service Quality dan Quality System Factors of e-Learning System terhadap Student Satisfaction and Student Loyalty Setelah Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Industri Dan Rekayasa (JTIR)*, 4(12), 1–11. <https://doi.org/10.53091/jtir.v4i12.58>
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 254–259. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.247>
- Cholid, A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Kerjasama Tim Dalam Efektivitas. *Journal STAND: Sports and Development*, 1, 1–8.
- Demcy Ayu Barawati, Arif Dwi Yuwono, Novita Eka Nurjanah, & Wildan Nur Hidayat. (2023). Peningkatan Motorik Halus Anak Melalui Media Pelepah Pisang. *Empiris: Journal of Progressive Science and Mathematics*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.59698/empiris.v1i1.38>
- Florina, S. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.
- Gultom, T. (2020). Penilaian Kinerja Guru Mengenai Profesionalisme Guru Di Smp Negeri 2 Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 2(3), 29–43. <https://doi.org/10.51178/jetl.v2i3.66>
- Guntur, M., & Susila, L. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Pengoperan Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa di SMAN 1 Manggelewa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)*, 01(01), 1–13.
- Hasanudin. (2024). Hubungan media pembelajaran visual terhadap motivasi belajar materi senam lantai kelas iv mi cipeujeuh. *Maraton*, 3(2), 100–111.
- Jin, M., Hu, Z., & Favaro, P. (2019). Learning to extract flawless slow motion from blurry videos. *Proceedings of the IEEE Computer Society Conference on Computer Vision and Pattern Recognition, 2019-June*, 8104–8113. <https://doi.org/10.1109/CVPR.2019.00830>
- Jufinda, A. (2024). Analisis Peran Wearable Technology dalam Olahraga Menurut Pandangan Filsafat. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(4), 1–12.
- Marsuki, Widyanto, Z., Maniagasi, M. P., Muhaemin, I. A., & Syaiful, A. (2023). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Canva Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Technological Knowledge Guru Penjas Di Kota Jayapura. *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 229–234.
- Pelangi, G. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Canva Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia Jenjang SMA/MA. *Jurnal Sasindo Unpam*, 8(2), 79–96.
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 70–82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Pujasmara, D. E., Awaliyah, N. A., Zahra, N. Z., Hidayat, R., & Sari, T. W. (2024). PJOK Sebagai Pemantik Bakat Anak dalam Bidang Olahraga. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i4.547>

- Rusdiana, R, Y., Putri, W, K., & Sari, V, K. (2021). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Menggunakan Canva bagi Guru SMPN 1 Tegalampel Bondowoso. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 209–213.
- Sari, Y. N., Amanulloh, W. T., Maulida, A. I., Riana, A., Stevani, J., & Wihartanti, L. V. (2024). Efisiensi Penggunaan Media Interaktif Berbasis Canva. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(2), 189–197.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keterampilan Sosial. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23498>
- Vasconcelos, B. B., & Del Vecchio, F. B. (2021). Time-motion analysis in elite female wushu sanda athletes according to competitive phases and weight categories. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.18002/rama.v16i1.6330>
- Wijaya, L. (2023). Peran Guru Profesional Untuk Meningkatkan Standar Kompetensi Pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1222–1230. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.273>