

Pembiasaan Senam di Sekolah Dasar Dalam Mewujudkan Tujuan Ketiga dari Program *Sustainable Development Goals* (SDGs)

Arum Febriliana Pratiwi¹, Nursiwi Nugraheni²

^{1,2}PPG Prajabatan Gelombang I 2024 – Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 22, 2024
Revised April 27, 2024
Accepted May 02 2024
Available online May 09, 2024

Keywords

health, exercise, sustainable development goals, SDGs

Keywords:

kesehatan, senam, sustainable development goals, SDGs



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Artikel ini dibuat dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai penerapan program sustainable development goals (SDGs) di lingkup sekolah dasar. Dari ketujuhbelas tujuan SDGs terdapat satu tujuan yang mencakup mengenai kesehatan dan kesejahteraan yang baik, yakni tercantum pada tujuan ketiga. Di sekolah, tujuan ketiga SDGs dapat diterapkan melalui program pembiasaan kesehatan jasmani seperti senam. Melalui metode literature review berbasis library research ini, maka diperoleh beberapa informasi valid terkait sekolah-sekolah yang sudah menerapkan pembiasaan senam sebagai salah satu media yang bisa memberikan dampak positif bagi kesehatan peserta didik. Selain kesehatan, terdapat dampak-dampak positif yang lain seperti perubahan dalam sikap dan perilaku belajar yang lebih baik sehingga secara tidak langsung mampu menciptakan proses pembelajaran yang berkualitas.

ABSTRACT

This article was created with the aim of collecting information regarding the implementation of the sustainable development goals (SDGs) program in elementary schools. Of the seventeen SDGs goals, there is one goal that covers good health and welfare, which is listed in the third goal. In schools, the third goal of the SDGs can be implemented through physical health

habitation programs such as gymnastics. Through this library research-based literature review method, some valid information was obtained regarding schools that have implemented gymnastics as a medium that can have a positive impact on students' health. Apart from health, there are other positive impacts such as changes in attitudes and better learning behavior which indirectly create a quality learning process.

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals atau sering disingkat SDGs merupakan suatu program dunia dengan 17 tujuan yang perlu dilaksanakan secara menyeluruh untuk semua negara. SDGs dianggap menjadi suatu sistem yang saling berkaitan, sehingga secara tidak langsung semua tujuan akan saling berpengaruh. SDGs dijadikan sebagai acuan pembangunan untuk mengembangkan dan memajukan seluruh negara agar menjadi lebih baik. Kemajuan pembanguna di setiap negara akan saling berdampak untuk negara lain, maka dari itu pelaksanaan program SDGs ini harus dengan penuh tanggung jawab (Juniadi & Heriyanto, 2021).

Program SDGs sebenarnya adalah perpanjangan dari program Millenium Development Goals atau sering disingkat MDGs. Dulu, program SDGs hanya memiliki 8 tujuan yang perlu dicapai dan kini setelah SDGs diterapkan maka tujuannya berubah menjadi 17. Tujuan utama dari SDGs yakni melindungi keberlangsungan hidup planet bumi sendiri, memberantas kemiskinan, meminimalisir ketidaksetaraan, dan (Aji & Kartono, 2022).

Secara garis besar, konsep yang diharapkan dari adanya tujuan-tujuan pada SDGs diperlukan untuk menciptakan pembangunan yang dapat menyongkong perubahan yang terjadi selama program MDGs dilaksanakan sebelumnya. Apabila dilihat lebih seksama, perubahan situasi dunia mulai berubah secara drastic mulai tahun 2000an (Pratama dkk, 2020).

SDGs dapat dilaksanakan dan mendapatkan hasil maksimal sesuai dengan tujuan yang ada apabila terjadi keserasian antara pemerintah, perusahaan, dan juga masyarakat sipil (Aji & Kartono, 2022).SDGs juga bertujuan untuk mempermudah berbagai pihak yang berkepentingan dalam memberikan pandangan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penghidupan baik dari segi ekonomi, sosial, maupun lingkungan (Murtasisidn & Nugroho, 2023).

Salah satu tujuan dalam SDGs yang menampung isu-isu kesehatan yakni tercantum pada tujuan ketiga. Tujuan tersebut menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan di semua kalangan usia. Bagi negara-negara berkembang di dunia, permasalahan kesehatan masih sering dijumpai

bahkan dianggap menjadi permasalahan dasar. Permasalahan kesehatan tentunya menjadi sorotan utama bagi semua orang. Oleh karena itu, dengan adanya SDGs secara tidak langsung menuntut negara untuk memberikan perhatian yang besar terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Hadjartati dkk, 2022).

Menurut Stephen *et al.* (2019), semua negara harus bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, energi, air, pekerjaan karena semua orang berhak untuk mendapatkan kesehatan pada jiwa dan raganya, rasa aman, dan juga kebersihan lingkungan. Dengan begitu, di masa depan dapat tercipta masyarakat yang memiliki kesehatan yang baik (Ramadhan, 2023).

Menurut Winarata (2020), dalam bidang pendidikan kesehatan peserta didik dianggap penting maka perlu diperhatikan. Kesehatan jasmani dan rohani peserta didik dapat berpengaruh besar pada keberhasilannya untuk menerima materi pembelajaran. Selain itu, dengan sehatnya jiwa dan raga peserta didik, akan mampu memberikan respons terkait stimulasi pembelajaran yang diberikan oleh guru secara maksimal (Wiranata, 2020). Oleh karena itu, hampir di seluruh sekolah di Indonesia sudah mulai menerapkan pembiasaan olahraga untuk peserta didik.

Pembiasaan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Adanya pembiasaan ini bertujuan untuk memberikan suatu pengalaman baru dan diharapkan bisa menjadi kebiasaan yang melekat. Kebiasaan ini nantinya akan dapat digunakan dalam melakukan aktivitas yang lain (Gantini & Fauziati, 2021).

Pembiasaan dengan kegiatan positif yang dilakukan dalam bidang pendidikan akan memberikan efek yang baik bagi karakter peserta didik (Triyani dkk, 2020). Pembiasaan olahraga di sekolah yang dapat diterapkan dan dilakukan untuk mewujudkan tujuan ketiga dari SDGs dalam bidang kesehatan yakni senam.

Senam adalah suatu kegiatan yang terdiri dari beberapa gerakan dengan dibantu oleh beberapa anggota tubuh yang diiringi irama musik (Ristanti dkk, 2019). Aktivitas fisik seperti senam apabila dilakukan secara rutin maka dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani (Rusli dkk, 2022). Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat menstabilkan emosi, mengembangkan rasa sosial (Afif, 2022).

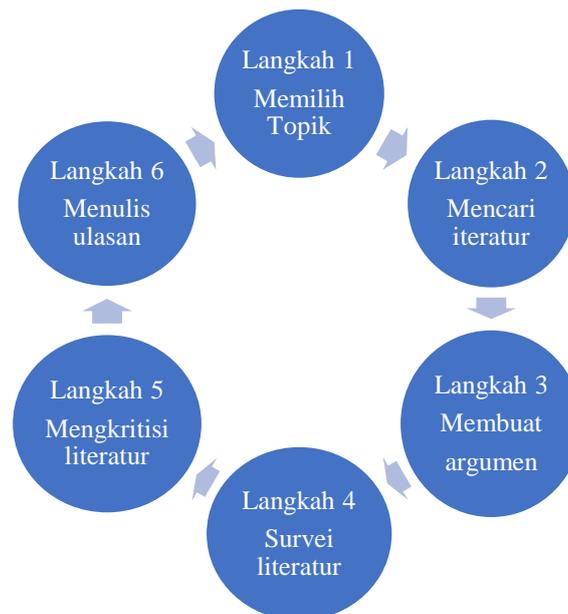
Peserta didik khususnya di jenjang sekolah dasar (SD), harus memiliki kebugaran jasmani karena dengan kondisi badan sehat maka akan memberikan efek positif saat melakukan aktivitas pembelajaran (Wulandari & Jariono, 2022).

Senam yang biasanya diterapkan di sekolah dasar yakni senam ritmik. Senam ritmik adalah senam yang diiringi suara musik namun tetap berirama. Senam tersebut dilakukan dengan bantuan alat seperti tali, pita, bola, gada, dan simpai (Babang dkk, 2022).

Program pembiasaan senam di sekolah menjadi program yang bisa mewujudkan tujuan SDGs dalam bidang kesehatan di lingkup sekolah. Adanya penerapan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesehatan peserta didik, guru, dan pihak-pihak yang ada di sekolah sehingga kualitas pembelajaran yang diciptakan pun menjadi lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* berbasis *library research*. *Literature review* sendiri memiliki pengertian sebagai metode yang mengambil ulasan ataupun simpulan dari sumber lain. Syarat sumber tersebut bisa diambil menjadi acuan *literature review* yakni harus relevan, memadai, dan muntakhir. Saat mengambil ulasan ataupun simpulan dari sumber lain tersebut, maka dibantu dengan *library research*. Dimana sumber-sumber *literature* diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, repositori institusi, dan juga melalui penelusuran Google Scholar menggunakan kata kunci yang masih berhubungan dengan SDGs (Surahman dkk, 2020). Hasil ulasan yang didapatkan nantinya akan digunakan sebagai bahan untuk menjawab pertanyaan ataupun pembuktian suatu gagasan. Tahapan-tahapan pengumpulan ulasan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Penyusunan Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program SDGs menjadi salah satu program yang perlu dilaksanakan karena memuat tujuan-tujuan yang berdampak positif bagi kehidupan manusia. Pada tujuan SDGs yang ketiga yakni mengenai kesehatan, dapat diimplementasikan di dalam lingkup pendidikan melalui program kesehatan jasmani seperti senam. Sudah banyak sekolah-sekolah di Indonesia yang menerapkan program kesehatan jasmani senam tersebut. Pelaksanaan senam di sekolah disesuaikan dengan kebutuhan sekolah itu sendiri, misalnya ada yang cukup satu bulan satu kali, atau satu minggu satu kali, bahkan ada yang melaksanakan satu minggu dua kali. Oleh karena itu, di sekolah program senam tersebut disebut sebagai pembiasaan. Pembiasaan adalah suatu kegiatan yang bersifat penting untuk dilakukan secara berulang. Biasanya pembiasaan merupakan bentuk kegiatan yang memiliki unsur-unsur positif (Khofifah & Mufarochah, 2022).

Di SDN Karanganyar Gunung 02, Kota Semarang melakukan pembiasaan senam di sekolah setiap hari Jumat. Tujuan pembiasaan senam di sekolah tersebut yakni untuk meningkatkan sikap peserta didik menjadi lebih baik, terutama dalam hal kedisiplinan. Kedisiplinan disini diperoleh dengan cara membiasakan peserta didik untuk ikut senam dan merasakan manfaatnya seperti badan menjadi lebih segar dan lebih rileks. Dengan begitu, peserta didik akan antusias untuk mengikuti pembiasaan senam dan secara tidak langsung dapat menumbuhkan sikap disiplin peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan. Selain sikap disiplin menjaga kesehatan, peserta didik juga menjadi lebih disiplin ketika berangkat ke sekolah. Banyak peserta didik datang tepat waktu sehingga mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik (Maela dkk, 2023).

Sekolah selanjutnya yang menerapkan pembiasaan senam di pagi hari yakni di SD Al-Islam Pengkol, Jepara. Pembiasaan ini dilakukan pada minggu kedua tepatnya di hari Sabtu. Sekolah menjadikan pembiasaan senam tersebut sebagai jembatan dalam meningkatkan karakter peserta didik untuk menjadi lebih baik. Peserta didik yang terbiasa dengan menerima pembiasaan-pembiasaan bersifat positif dari sekolah, maka nilai-nilai dari pembiasaan tersebut dapat mempengaruhi karakter peserta didik ke arah yang positif juga. Apabila diperhatikan lebih seksama, saat ini pengetahuan peserta didik saja tidak cukup untuk membangun generasi yang berkualitas, melainkan juga membutuhkan karakter yang baik (Sari dkk, 2024). Sejalan dengan pendapat Thomas L dalam (Tsoraya dkk, 2023), karakter peserta didik yang baik dapat meningkatkan prestasi akademik. Hal tersebut dikarenakan sikap dan perilaku peserta didik yang baik akan menunjang proses pembelajaran lebih maksimal.

SDN Ngaglik yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta ikut serta menerapkan pembiasaan senam. Kegiatan tersebut merupakan kegiatan mingguan yang dilaksanakan setiap hari Jumat pagi. Tujuan sekolah mengadakan pembiasaan senam yaitu sebagai upaya untuk menanamkan sikap mandiri dan disiplin pada peserta didik. Kegiatan pembiasaan dinilai sebagai wadah untuk menciptakan suatu habituasi yang tertetankan dalam jiwa dan raga peserta didik. Oleh karena itu, lambat laun peserta didik di SDN Ngaglik secara otomatis akan selalu taat untuk mengikuti kegiatan akademik maupun non akademik di sekolah tanpa merasa berat hati ataupun terpaksa. Hal tersebut dikarenakan peserta didik merasa bahwa kegiatan tersebut sudah menjadi habitnya (Fauzati dkk, 2023).

Adanya perubahan sikap dan perilaku belajar peserta didik juga terjadi di SDN 1 Solorejo, Wonogiri. Pembiasaan senam pagi yang diterapkan di sekolah tersebut bertujuan untuk membantu peserta didik yang masih belum bisa memahami materi pembelajaran Penjasorkes dengan baik. Setelah pembiasaan ini dilakukan secara rutin, nilai Penjasorkes secara teori menjadi meningkat. Dengan begitu, ketuntasan minimum dari mata pelajaran tersebut dapat tercapai (Adliroh, 2021). Tentunya sebagai seorang guru yang sudah menyusun tujuan pembelajaran untuk bisa memenuhi capaian pembelajaran akan merasa terbantu karena melalui pembiasaan senam dapat meningkatkan pemahaman peserta didik pada mata pelajaran Penjasorkes.

Selain sekolah-sekolah di daerah Jawa, juga terdapat sekolah di luar pulau Jawa yang menerapkan pembiasaan senam. Di SDN 17 Pekanbaru, pembiasaan senam dilaksanakan hari Sabtu pagi bergantian dengan kegiatan gotong royong. Dari sini dapat disimpulkan bahwa sekolah tersebut menerapkan pembiasaan senam kurang lebih hanya dua kali dalam sebulan. Sama seperti sekolah yang lain, pembiasaan senam dianggap mampu meningkatkan karakter peserta didik untuk menjadi lebih baik. Pembiasaan di SDN 17 Pekanbaru terbagi menjadi 3 kategori yaitu pembiasaan rutin, pembiasaan spontan, dan pembiasaan keteladanan. Kegiatan senam termasuk ke dalam pembiasaan keteladanan dikarenakan kegiatan tersebut mampu berpengaruh terhadap perilakusehari-hari peserta didik. Perilaku yang dimaksud disini seperti amanah, jujur, gemar membantu, dan disiplin. Sikap disiplin akan tertanam pada karakter peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan tertib (Ginting & Mustika, 2023).

Berdasarkan uraian dari beberapa penelitian sebelumnya, maka dapat ditarik poin penting yaitu bahwa penerapan pembiasaan senam di sekolah secara tidak langsung dapat meningkatkan sikap disiplin peserta didik. Sikap disiplin ini akan berimbas ke kehidupan sehari-hari seperti kesadaran diri untuk selalu menjaga kesehatan, datang tepat waktu ke sekolah, dan tertib mengikuti proses pembelajaran di kelas. Selain sikap disiplin, pembiasaan senam di sekolah juga mampu menumbuhkan sikap jujur, amanah, dan gemar membantu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Jasmana (2021), bahwa kegiatan pembiasaan di sekolah dasar berfungsi untuk menumbuhkan karakter peserta didik seperti sikap sosial, disiplin, raasa tanggung jawab, dan sebagainya.

Sikap jujur dapat diterapkan dengan mengerjakan sendiri saat pelaksanaan penilaian sumatif ataupun formatif. Kemudian sikap amanah, dapat diterapkan dengan tetap melaksanakan piket kelas sesuai dengan pembagian hari yang diterima. Terakhir, untuk sikap gemar menolong dapat diterapkan dengan membantu teman ketika sedang dalam kesulitan tanpa memerlukan balasan. Kegiatan pembiasaan di sekolah dasar berfungsi untuk menumbuhkan karakter peserta didik seperti sikap sosial, disiplin, raasa tanggung jawab, dan sebagainya (Jasmana, 2021). Semakin besar dampak positif yang diterima oleh peserta didik, maka potensi peserta didik menjadi seseorang dengan kepribadian yang baik pun besar (Sambo, 2021).

Dampak-dampak positif tersebut membuktikan bahwa pembiasaan senam di sekolah dapat mendukung peserta didik untuk menciptakan proses belajar mengajar yang baik dan berkualitas, sehingga hasil akademik yang diberikan pun dapat lebih maksimal. Dengan begitu, tujuan ketiga dari program SDGs untuk menyehatkan masyarakat Indonesia dalam lingkup pendidikan dapat berimbas juga ke tujuan SDGs keempat yakni mewujudkan pendidikan yang berkualitas. Peserta didik yang sehat dapat mewujudkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan tujuan-tujuan dalam program SDGs saling berkaitan dan mempengaruhi (Ramdhan A, 2023).

SIMPULAN

Adanya program pembiasaan senam di sekolah dapat meningkatkan kesehatan peserta didik dan menumbuhkan sikap disiplin, jujur, amanah, serta gemar membantu. Peserta didik yang memiliki badan yang sehat mampu mengikuti proses pembelajaran yang baik, sehingga nilai akademik yang dihasilkan pun dapat maksimal.

REFERENSI

- Adliroh, A. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Melakukan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Melalui Metode Pembiasaan Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 111-119.
- Afif Rafiun, M. Y. (2022). Pengaruh Senam Poco-Poco terhadap Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Sila. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 01(01), 14-17.
- Aji, S. P., & Kartono, D. T. (2022). Kebermanfaat Adanya Sustainable Development Goals (SDGs). *Journal of Social Research*, 1(6), 507-512.

- Babang, V. M. M. F., Ladjar, M. A. B., & Fobia, R. E. (2022). Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik di SD Kristen Anugerah Haukoto Kota Kupang. *Journal of Physical Education Health and Sport Sciences*, 3(1), 64-70.
- Fauzati, T., Khosiyono, B. H. C., Cahyani, B. H., & Nisa, A. F. (2023). Evaluasi Penanaman Pendidikan Karakter Melalui Metode Pembiasaan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 4156-4165.
- Gantini, H., & Fauziati, E. (2021). Penanaman Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembiasaan Harian dalam Perspektif Behaviorisme. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 145-152.
- Ginting, R. B., & Mustika, D. (2023). Pembiasaan Pembelajaran Berkarakter Terhadap Penguatan Karakter Siswa SD Negeri 17 Pekanbaru. *ADIBA: Journal of Education*, 3(3), 348-358.
- Hadjarati, H., Kadir, S., & Bait, Y. (2022). Penyuluhan Pencegahan Stunting Pada Anak Dalam Mencapai Tujuan Sustainable Development Goals (Sdgs) Di Desa Jaya Bakti dan Desa Lambangan Kecamatan Pagimana. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1-14.
- Jasmana, J. (2021). Menanamkan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembiasaan Di Sd Negeri 2 Tambakan Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(4), 164-172.
- Juniadi, M., & Heriyanto, H. (2021). Strategi Perpustakaan Umum dalam Mendukung Program Sustainable Development Goals. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan dan Informasi*, 5(4), 569-578.
- Khofifah, E. N., & Mufarochah, S. (2022). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Dan Keteladanan. *AT-THUFULY: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 60-65.
- Maela, E., Purnamasari, V., Purnamasari, I., & Khuluqul, S. (2023). Metode Pembiasaan Baik Untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Peserta Didik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 931-937.
- Murtasidin, B., & Nugroho, A. Y. (2023). Penghidupan Berkelanjutan dan Dinamika Batasan Penghidupan Masyarakat Miskin Perkotaan di Wilayah Kampung Tambora Jakarta. *Journal of Political Issues*, 4(2), 91.
- Pratama, N. B., Purnomo, E. P., & Agustiyara, A. (2020). Sustainable development goals (SDGs) dan pengentasan kemiskinan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 64-74.
- Ramadhan, A. (2023). Optimalisasi Literasi Digital Terhadap Generasi Z dan Merekonstruksi Moral Menuju Pendidikan Berkualitas Perspektif SDGs 2030. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 161-167.
- Ristanti, D. I., Setiawan, W., & Setiawan, D. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(1), 16-20.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Pelatihan Senam Poco-Poco Olahraga untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Insani*, 9(4), 1781-1788.
- Sambo, M., Beda, N. S., Odilaricha, Y. C., & Marampa, L. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Anak Usia 10-12 tahun. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 72-80.
- Sari, R. K., Attalina, S. N. C., & Zumrotun, E. (2024). Pembiasaan Pagi di SD Al-Islam: Membangun Generasi Berkarakter. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 4230-4245.
- Stephen, Alan J., Rees, Neil V., Mikheenko, Iryna, & Macaskie, Lynne E. (2019). Platinum and Palladium Bio-synthesized Nanoparticles as Sustainable Fuel Cell Catalysts. *Frontiers in Energy Research*, 66.
- Surahman, E., Satrio, A., & Sofyan, H. (2020). Kajian Teori Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(1), 49-58.
- Triyani, E., Busyairi, A., & Ansori, I. (2020). Penanaman Sikap Tanggung Jawab Melalui Pembiasaan Apel Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Kelas III. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 10(2), 150-154.
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 7-12.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82-88.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245-259.