PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter
Vol.3, No.4 Agustus 2025
e-ISSN:2988-1129, p-ISSN:2988-0661, Hal 13-23
DOI:https://doi.org/10.51903/pendekar.v3i4.1143

UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN BELAJAR MENGGUNAKAN VIDEO TUTORIAL DALAM MATERI PENCAK SILAT SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 RIMBA MELINTANG

Mhd. Ragil Ardiansyah[1], Ardiah Juita[2], Hirja Hidayat[3]

Universitas Riau, Indonesia
mhd.ragil1358@student.unri.ac.id[1]
ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id[2]
hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id[3]

Alamat: Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28293
Korespondensi penulis: mhd.ragil1358@student.unri.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the effectiveness of the use of video tutorials in increasing the learning activeness of pencak silat front kick material in class XI students of SMA Negeri 1 Rimba Melintang. The method used is Classroom Action Research (PTK) with two intervention cycles, each including planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects consisted of 18 students (15 boys, 3 girls) who were selected by purposive sampling. Learning activeness data was collected through activeness observation sheet (JWAB) and teacher-student activity notes during video tutorial and field practice sessions. Pre-cycle results showed very low student activeness, motivating the video intervention. In Cycle I, the average engagement on activity indicators was 31%, management 30%, instruction response 23%, and other aspects 16%, showing limited effectiveness. Recommendations for improvement (short-form video, structured discussion, multi-camera) were implemented in Cycle II, where improvements were seen in classroom management (31%) and miscellaneous aspects (18%) despite a slight decrease in activity and instruction response. These findings indicate that video tutorials can improve basic organization and interaction, but more intensive instruction, variety of accompanying methods, and motivational approaches are needed to keep all students active and confident.*

Keywords: *Learning Activity, Pencak Silat, Classroom Action Research (PTK), PJOK, Video Tutorials*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemanfaatan video tutorial dalam meningkatkan keaktifan belajar materi tendangan depan pencak silat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rimba Melintang. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus intervensi, masing-masing meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 18 siswa (15 laki-laki, 3 perempuan) yang dipilih secara purposive sampling. Data keaktifan belajar dikumpulkan melalui lembar observasi keaktifan (JWAB) dan catatan aktivitas guru-siswa selama sesi video tutorial dan praktik lapangan. Hasil pra-siklus menunjukkan keaktifan siswa sangat rendah, memotivasi intervensi video. Pada Siklus I, rata-rata keaktifan pada indikator aktivitas adalah 31 %, manajemen 30 %, respons instruksi 23 %, dan aspek lain-lain 16 %, menunjukkan efektivitas yang masih terbatas. Rekomendasi perbaikan (video berdurasi pendek, diskusi terstruktur, multi-kamera) diterapkan pada Siklus II, di mana terlihat peningkatan manajemen kelas (31 %) dan aspek lain-lain (18 %) meski aktivitas dan respons instruksi mengalami penurunan tipis. Temuan ini mengindikasikan bahwa video tutorial dapat memperbaiki keteraturan dan interaksi dasar, namun diperlukan penajaman instruksi, variasi metode pendamping, dan pendekatan motivasional lebih intensif agar seluruh siswa aktif dan percaya diri.

Kata kunci: Keaktifan Belajar, Pencak Silat, Penelitian Tindakan Kelas (PTK), PJOK, Video Tutorial

Received: 27 Juni 2025; Accepted: 20 Juli 2025; Published: 05 Agustus 2025;
*Mhd. Ragil Ardiansyah, mhd.ragil1358@student.unri.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan (Sari, Y. Y et al, 2024). Manfaatnya tidak terbatas pada pengembangan aspek jasmani, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, afektif, psikomotor, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini menjadikan PJOK sebagai fondasi penting dalam mencapai tujuan holistik pendidikan (Suryani & Resky Ana Abadi, 2022).

Proses belajar dan pembelajaran adalah dua elemen yang saling terkait erat dalam kegiatan edukatif (Jumadil, S. S, 2024). Interaksi antara guru dan siswa menjadi inti dari proses ini, di mana guru merancang pengajaran secara sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya (Lubis, 2018). Belajar sendiri melibatkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku siswa melalui observasi, pendengaran, peniruan, dan praktik langsung (Tia, S. M. N et al, 2023). Tanggung jawab utama dalam meningkatkan hasil belajar ini terletak pada kompetensi pedagogik guru, dengan keberhasilan diukur melalui capaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan satuan pendidikan (Sulaiman, S, 2020).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan tantangan serius. Di SMA Negeri 1 Rimba Melintang, hasil belajar PJOK materi pencak silat kelas XI masih rendah: hanya 10 dari 18 siswa (31,25%) yang mencapai nilai di atas KKM, sementara 68,75% berada di bawah standar. Rekap nilai keterampilan mengungkapkan bahwa siswa kesulitan menguasai teknik dasar tendangan, khususnya tendangan samping dan depan. Penyebab utamanya adalah metode pengajaran yang monoton (ceramah) dan kurang kreatifnya guru dalam menyajikan materi (Khotimah, U. K et al, 2023). Akibatnya, siswa mengalami kebosanan, rasa malas akibat kesalahan berulang, serta lemahnya kekuatan kaki dan konsentrasi. Perilaku seperti mengobrol, melamun, atau aktivitas di luar pembelajaran selama kelas turut memperparah situasi, menghambat penyerapan informasi dan praktik gerakan (Ridha, A. A, 2022).

Kurangnya alat bantu pembelajaran yang efektif juga menjadi kendala signifikan (Andriani, R. I., & Widiyono, A, 2024). Padahal, pembelajaran pencak silat memerlukan perencanaan matang dan metode inovatif agar tujuan tercapai. Salah satu

solusi yang diusulkan adalah pemanfaatan video tutorial (Setiawan, I. M. A, 2023). Media ini dinilai mampu meningkatkan keaktifan belajar dengan menyajikan fase-fase gerakan tendangan depan secara visual, menarik, dan terpercaya. Video tutorial memudahkan pemahaman teknik kompleks, mengurangi kesalahan praktik, dan memberikan pengalaman belajar yang lebih imersif (Ali, A et al, 2024).

Selain itu, pendekatan latihan interval (*interval training*) dari Harsono (1988) dan Fox (1999) dalam Subekti, N. (2025) dianggap sesuai untuk konteks ini. Metode ini mengombinasikan fase kerja dan istirahat secara bergantian, mengurangi kelelahan fisik siswa tanpa menuntut mereka menjadi atlet profesional. Dukungan teknologi komunikasi seperti video yang mencakup tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor juga selaras dengan kemajuan zaman, di mana media digital telah merevolusi pola komunikasi dan pendidikan (Sukmawati et al., 2022).

Berdasarkan observasi awal, penggunaan video tutorial selama 15-20 menit di kelas, dilanjutkan praktik lapangan, dinilai sebagai strategi tepat untuk mengatasi masalah ini. Keunggulannya terletak pada kesesuaian dengan tren teknologi, peningkatan kreativitas, serta tantangan belajar yang lebih menarik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan keaktifan belajar melalui video tutorial dalam materi pencak silat pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Rimba Melintang.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan fenomena keaktifan belajar secara objektif melalui data numerik, sekaligus menerapkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai kerangka intervensi berulang demi meningkatkan hasil pembelajaran (Bua, M. T, 2024). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Rimba Melintang, Kabupaten Rokan Hilir, dan terbagi dalam tiga fase utama penyusunan proposal, pelaksanaan intervensi disertai pengumpulan data, serta seminar hasil dengan setiap siklus PTK meliputi perencanaan (menyusun materi video tutorial tendangan depan pencak silat), pelaksanaan (pemutaran dan pendampingan guru), pengamatan dan evaluasi (menggunakan lembar observasi keaktifan belajar/JWAB dan tes pemahaman

gerakan), serta analisis dan refleksi (membandingkan kondisi awal dan hasil pasca-intervensi untuk merumuskan perbaikan pada siklus berikutnya). Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas XI, dengan satu kelas berjumlah 18 siswa dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kesiapan mengikuti intervensi (Lagiono, L et al, 2023). Data primer diperoleh langsung melalui observasi terstruktur dan tes gerakan, sedangkan data sekunder berupa dokumentasi kegiatan dan arsip sekolah (Warahmah, M., & Jailani, M. S, 2023). Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif menampilkan perbandingan skor keaktifan sebelum dan sesudah intervensi dalam tabel dan narasi untuk menguji sejauh mana penggunaan video tutorial efektif meningkatkan partisipasi dan kualitas proses belajar siswa (Majid, T, 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. HASIL

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan setiap hari Kamis dari 16 Januari hingga 13 Februari 2024 di SMA Negeri 1 Rimba Melintang di Kecamatan Rimba Melintang, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Fokus penelitian adalah 18 siswa kelas IX, 15 dari mereka laki-laki dan 3 perempuan. Proses penelitian dimulai dengan mendapatkan izin dari kepala sekolah, kemudian diskusi tentang perencanaan pembelajaran PJOK bersama guru, dan kemudian melakukan intervensi video tutorial, observasi, dan refleksi tentang hasil untuk meningkatkan keaktifan belajar.

1) Pra- Siklus

Prasiklus penelitian dimulai pada 16 Januari 2025 dengan menyerahkan surat izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Rimba Melintang. Kemudian, diskusi perencanaan dilakukan dengan Bapak Suhaimi, S.Pd., yang merupakan guru PJOK dan kolaborator. Setelah sosialisasi rencana, peneliti melakukan observasi pra-tindakan di kelas IX. Mereka menemukan bahwa siswa kurang aktif dan tidak termotivasi, yang menyebabkan proses pembelajaran tidak berjalan dengan baik. Hasil ini menentukan kebutuhan untuk intervensi video tutorial untuk meningkatkan partisipasi siswa dan kualitas pembelajaran.

2) Siklus I

Tabel 1. Hasil Pengamatan Siklus I

No	Nama	Aktivitas	Manajemen	Instruksi	Lain-lain	Total
1.	AA	17%	28%	28%	28%	100%
2.	AAN	39%	28%	22%	11%	100%
3.	AR	28%	22%	28%	22%	100%
4.	ARN	28%	33%	17%	22%	100%
5.	AIV	39%	28%	17%	17%	100%
6.	BJS	33%	28%	28%	11%	100%
7.	BBR	22%	28%	28%	22%	100%
8.	GEF	28%	33%	28%	11%	100%
9.	HH	33%	33%	22%	11%	100%
10.	NAZ	28%	33%	22%	17%	100%
11.	RA	33%	28%	22%	17%	100%
12.	RPS	33%	33%	22%	11%	100%
13.	LP	33%	33%	22%	11%	100%
14.	RVB	28%	33%	22%	17%	100%
15.	RD	33%	22%	28%	17%	100%
16.	WK	33%	33%	22%	11%	100%
17.	WN	33%	33%	22%	11%	100%
18.	YM	33%	28%	22%	17%	100%
Rata-rata Indikator		**31%**	**30%**	**23%**	**16%**	**100%**

Tabel 1. Siklus I menunjukkan bahwa keaktifan belajar siswa pada materi pencak silat masih rendah sedang dengan rata-rata: aktivitas 31%, manajemen 30%, instruksi 23%, dan lain-lain 16%. Hanya beberapa siswa, seperti AAN dan AIV, mencapai lebih dari 30%, tetapi sebagian besar berada di bawah ambang tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial pada Siklus I belum sepenuhnya efektif. Oleh karena itu, untuk siklus berikutnya, strategi pemanfaatan media harus diperkuat, interaksi harus ditingkatkan, dan arahan dan motivasi harus diperkuat.

3) Siklus II

Tabel 2. Hasil Pengamatan Siklus II

No	Nama	Aktivitas	Manajemen	Instruksi	Lain-lain	Total
1.	AA	33%	33%	17%	17%	100%
2.	AAN	28%	33%	22%	17%	100%
3.	AR	28%	33%	17%	22%	100%
4.	ARN	39%	28%	17%	17%	100%
5.	AIV	22%	33%	22%	22%	100%
6.	BJS	33%	33%	22%	11%	100%
7.	BBR	28%	33%	22%	17%	100%
8.	GEF	33%	28%	17%	22%	100%
9.	HH	28%	22%	28%	22%	100%
10.	NAZ	22%	28%	28%	22%	100%
11.	RA	28%	33%	22%	17%	100%
12.	RPS	28%	33%	28%	11%	100%
13.	LP	33%	22%	28%	17%	100%
14.	RVB	22%	39%	17%	22%	100%
15.	RD	33%	22%	22%	22%	100%
16.	WK	22%	39%	22%	17%	100%
17.	WN	28%	22%	28%	22%	100%
18.	YM	33%	39%	17%	11%	100%
Rata-rata Indikator		**29%**	**31%**	**22%**	**18%**	**100%**

Siklus II menunjukkan pergeseran pola partisipasi: aktivitas belajar rata-rata sebesar 29% sedikit menurun dari siklus sebelumnya, sedangkan manajemen kelas meningkat menjadi 31%. Ini menunjukkan bahwa siswa mulai lebih teratur dalam mengikuti alur pembelajaran. Sementara komponen instruksi tetap rendah pada 22 persen, menunjukkan bahwa arahan masih belum dipahami atau direspon secara optimal, komponen lain seperti inisiatif, kerja sama, dan komunikasi meningkat menjadi 18%, menunjukkan bahwa interaksi sederhana antara siswa mulai muncul.

3.2. PEMBAHASAN

Proses pembelajaran merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang terjadi antara guru dengan peserta didik disuatu lingkungan pendidikan yang dilaksanakan untuk berbagi dan mengolah informasi, dengan harapan informasi yang dibagi dapat menjadi pengetahuan yang berguna dan bermanfaat bagi peserta didik dan menjadi landasan belajar secara berkelanjutan, serta diharapkan dapat tercapainya nilai-nilai

dan perubahan positif pada peserta didik. Menurut Suardi, M. (2018), pembelajaran merupakan suatu proses interaksi dalam suatu lingkungan yaitu lingkungan pendidikan yang terjadi antara guru sebagai pendidik dengan siswa sebagai peserta didik yang bertujuan untuk menjadikan siswa menjadi individu yang lebih baik dengan ilmu yang diberikan dalam lingkungan pendidikan.

Banyak faktor yang menentukan kelancaran proses pembelajaran di lingkungan pendidikan, faktor nya adalah metode pembelajaran, guru, sarana prasarana yang mempengaruhi minat dan motivasi belajar peserta didik (Yasin, I, 2022). Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah perlu adanya kreativitas dari pendidik supaya dapat mendorong semangat peserta didik sehingga berperan aktif dalam proses pembelajaran, Menurut (Nurhasannah et al, 2017), berhasil ataupun tidaknya proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tergantung kepada kreativitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang ajarkan.

Dalam sebuah proses pembelajaran, guru harus mampu mengajarkan pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik supaya mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan aktif. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kreativitas guru dalam mengajar sangat diperlukan guna mencapai tujuan fungsi motorik peserta didik, apalagi jika sarana dan prasarana kurang mendukung akan membuat pembelajaran dapat terhambat. Salah satu yang dapat dilakukan guru dalam mengajar adalah melalui pembelajaran permainan.

Pada pra-siklus, peneliti mengawali kegiatan dengan melakukan observasi spontan terhadap proses pembelajaran pencak silat di kelas XI SMA Negeri 1 Rimba Melintang tanpa adanya intervensi media khusus. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa bersikap pasif: mereka hanya meniru gerakan secara mekanis tanpa memahami teknik dasar, enggan bertanya ketika mengalami kesulitan, serta jarang berinteraksi dengan guru maupun teman sekelas. Motivasi belajar pun terdeteksi rendah, terbukti dari minimnya antusiasme mengikuti ujicoba gerakan. Kondisi ini menggambarkan adanya kesenjangan antara materi yang disajikan dan cara penyampaiannya, sehingga muncul kebutuhan mendesak untuk

memperkenalkan media pembelajaran yang lebih menarik dan efektif, yakni video tutorial yang memvisualisasikan setiap langkah teknik pencak silat dengan jelas.

Memasuki Siklus I, peneliti bersama guru PJOK merancang modul ajar yang mengintegrasikan video tutorial ke dalam setiap sesi praktik. Pada pertemuan pertama, siswa menonton klip pendek demonstrasi teknik sederhana seperti sapuan dan tangkisan kemudian berdiskusi secara berkelompok mengenai poin-poin kunci dalam gerakan tersebut. Hasil observasi menunjukkan rata-rata persentase keaktifan sebesar 31 % pada indikator aktivitas belajar, 30 % pada manajemen kelas, 23 % pada respons terhadap instruksi, dan 16 % pada aspek lain-lain (kerja sama, inisiatif, dan komunikasi). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa meski video membantu visualisasi, sebagian siswa masih enggan bereksperimen atau takut salah. Dalam refleksi bersama guru, teridentifikasi bahwa durasi video terlalu panjang sehingga menimbulkan kejenuhan, instruksi pasca-video perlu dipadatkan, dan mekanisme diskusi harus diarahkan agar lebih terstruktur.

Pada pertemuan kedua Siklus I, peneliti mencoba memecah video menjadi segmen-segmen singkat dan menambahkan sesi tanya jawab interaktif setelah setiap segmen. Meskipun demikian, perbaikan keaktifan masih belum signifikan: pola partisipasi siswa cenderung seragam dan masih banyak yang enggan bertanya. Hal ini menegaskan perlunya kombinasi metode tidak hanya menonton, tetapi juga demonstrasi langsung oleh guru dan peer teaching antar siswa. Refleksi akhir Siklus I merekomendasikan agar video diilustrasikan dengan sudut pandang multi-kamera dan disertai teks ringkasan langkah, serta guru perlu lebih aktif memanggil siswa satu per satu untuk memberi umpan balik.

Pada Siklus II, implementasi rekomendasi mulai diterapkan: video dipecah dalam beberapa sudut kamera, ada cuplikan gerakan slow motion untuk detail teknik, dan setelah menonton, siswa langsung dibentuk kelompok kecil untuk praktik sambil saling memberikan umpan balik. Hasil observasi menunjukkan peningkatan pada indikator manajemen (naik menjadi 31 %) dan aspek lain-lain (naik menjadi 18 %), menandakan kelas menjadi lebih teratur dan interaksi dasar antar siswa mulai berjalan. Namun, rata-rata aktivitas belajar menurun tipis menjadi 29 % dan respons instruksi

turun ke 22 %, yang menyiratkan adanya kejenuhan baru atau ketidakjelasan instruksi tambahan.

Dari Siklus II dapat disimpulkan bahwa perbaikan teknis video dan struktur praktik kelompok berhasil memperbaiki alur kelas dan kerja sama, tetapi belum cukup mengatasi hambatan motivasi dan keberanian siswa untuk tampil. Beberapa siswa khususnya kelompok perempuan masih merasa canggung bergerak intensif, sementara yang lain masih pasif ketika giliran praktik. Refleksi akhir Siklus II menekankan perlunya sesi coaching personal, lebih banyak variasi aktivitas (misalnya role-play pertarungan ringan), serta pemberian reward instan untuk mendorong keberanian bertanya dan mencoba. Dengan demikian, dua siklus intervensi ini menyediakan gambaran utuh tentang dinamika penerapan video tutorial: meski bermanfaat, efektivitasnya sangat bergantung pada penajaman instruksi, variasi metode pendamping, dan pendekatan motivasional yang disesuaikan dengan profil siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada siswa kelas XL SMA Negeri 1 Rimba Melintang, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau dapat meningkatkan proses pembelajaran. Ini dapat dibuktikan oleh hasil penelitian, yang menunjukkan presentase keaktifan rata-rata sebesar 31,% pada indikator aktivitas belajar, 30% pada indikator manajemen kelas, dan 23% pada indikator aspek lain. Pada akhir siklus kedua, presentase keaktifan meningkat 16% pada indikator manajemen menjadi 31%, dan aspek lain meningkat 18%. Namun, presentase rata-rata aktivitas belajar turun sedikit menjadi 29% dan respon instruksi turun 22%.

DAFTAR REFERENSI

Ali, A., Maniboey, L. C., Megawati, R., Djarwo, C. F., & Listiani, H. (2024). *Media Pembelajaran Interaktif: Teori Komprehensif dan Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif di Sekolah Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Andriani, R. I., & Widiyono, A. (2024). Kendala Pelaksanaan Metode Pembelajaran Kurikulum Merdeka pada Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri. *SITTAH: Journal of Primary Education*, *5*(2), 167-178.

Bua, M. T. (2024). Karakteristik, tujuan dan manfaat penelitian tindakan kelas dan R&D. *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas & Research and Development*, *49*.

Jumadil, S. S. (2024). KONSEP DASAR PEMBELAJARAN. *Metodologi Pembelajaran dan Pendidikan Agama Islam*, 1.

Khotimah, U. K., Zulaiha, S., & Amrillah, H. M. (2023). *Strategi Guru Dalam Menguatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kreatif Siswa di Kelas V SD Negeri I Air Deras Kabupaten Musi Rawas* (Doctoral dissertation, Institute Agama Islam Negeri Curup).

Lagiono, L., Nuryanto, N., Rudijanto, H., Maulana, M. R., & Ma'ruf, F. (2023). EVALUASI LAYANAN KESEHATAN LINGKUNGAN SEBAGAI INTERVENSI SPESIFIK UNTUK MENDUKUNG AKSELERASI PENURUNAN STUNTING. *Link*, *19*(1), 34-42.

Lubis, H. (2018). Kompetensi Pedagogik Guru Profesional. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, *1*(2), 16–19.

Majid, T. (2024). *Efektivitas Penggunaan Google Sites dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di Kelas XI SMAN 6 Barru* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).

Nurhasanah, S., Malik, A., & Mulhayatiah, D. (2017). Penerapan model experiential learning untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa. *Jurnal wahana pendidikan fisika*, *2*(2), 58-62.

Ridha, A. A. (2022). *Memahami Perkembangan Siswa Slow Learner*. Syiah Kuala University Press.

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *6*(2), 478-488.

Setiawan, I. M. A. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Dribbling dan Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *11*(2), 149-155.

Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Deepublish.

Subekti, N. (2025). *Model High Intensity Interval Training (HIIT) Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).

Sukmawati, E., ST, S., Keb, M., Fitriadi, H., Pradana, Y., Dumiyati, M. P., ... & Kasmanto Rinaldi, S. H. (2022). *Digitalisasi sebagai pengembangan model pembelajaran*. Cendikia Mulia Mandiri.

Sulaiman, S. (2020). Peningkatan Kinerja Guru Dalam Menetapkan Kriteria Ketuntasan Minimal (Kkm) Belajar Melalui Workshop Di Sekolah Menengah Pertama. *SEUNEUBOK LADA: Jurnal ilmu-ilmu Sejarah, Sosial, Budaya dan Kependidikan*, *7*(1), 80-92.

Suryani, & Resky Ana Abadi. (2022). Peningkatan Keaktifan Belajar Menggunakan Video Tutorial dalam Materi Tendangan Samping Pencak Silat Siswa SMA 5 Kendari. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *3*(1), 25–30.

Tia, S. M. N., Anwar, K., & Khamim, N. (2023). Metode Resitasi Dalam Meningkatkan Aspek Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik Siswa. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *19*(1), 98-108.

Warahmah, M., & Jailani, M. S. (2023). Pendekatan dan Tahapan Penelitian dalam Kajian Pendidikan Anak Usia Dini. *DZURRIYAT: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *1*(2), 72-81.

Yasin, I. (2022). Guru profesional, mutu pendidikan dan tantangan pembelajaran. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, *3*(1), 61-66.