

Pelatihan Penggunaan Video Animasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan

Bayu Purwo Adhi^{1*}, Marsini², Eko Pujiyanto³, Devi Anggi Friani⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia.

*E-mail: bayupurwo@udn.ac.id

Article History:

Received: 06 Juni 2025

Revised: 11 Juli 2025

Accepted: 12 Juli 2025

Keywords: Training; Animated Video; Physical Fitness; Physical Education; Vocational High School; Instructional Media; QR Code

Abstract: *This training activity on the use of animated videos in physical fitness learning at Vocational High Schools (SMK) aimed to enhance the competencies of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers and to motivate students to participate in learning actively and enjoyably. The training was conducted at SMKN 1 Sooko Ponorogo and SMKN 1 Geneng in Ngawi Regency, involving 4 PJOK teachers and 178 students as participants. The method employed was participatory and practice-based, where participants received conceptual understanding of physical fitness and the urgency of media innovation in education, followed by hands-on practice using animated instructional videos accessible via QR codes. The results of the activity showed a significant increase in teachers' knowledge and skills in integrating animated videos into their teaching. Teachers reported that the media effectively facilitated visual and systematic explanations of physical fitness movements, particularly for students with visual learning preferences. The student participants also demonstrated high enthusiasm and engagement during the learning activities and responded positively to the use of animated media. In conclusion, this training successfully met the objectives of the community service program by significantly contributing to the improvement of PJOK learning quality at vocational schools. The animated video media not only enhanced the effectiveness of material delivery but also fostered a more creative, engaging, and technology-based learning environment in schools.*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam membentuk kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik (Siregar et al., 2024). Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran PJOK adalah meningkatnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), masih tergolong rendah. Hal ini dipengaruhi oleh rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik secara rutin, keterbatasan waktu, dan kurangnya variasi dalam metode pembelajaran yang digunakan guru PJOK (Ginanjar, Eggi G. Bambang Darmawan., 2019; Wikanjaya et al., 2022).

Di SMK, siswa memiliki kecenderungan belajar yang praktis dan visual, sehingga penggunaan video dapat meningkatkan ketertarikan dan motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, media video memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih fleksibel dan dapat diakses secara mandiri, baik di sekolah maupun di rumah. Sayangnya, saat ini masih sedikit guru PJOK yang mengembangkan atau menggunakan media video pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SMK dan kompetensi dasar kebugaran jasmani. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan media video pembelajaran PJOK yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMK kelas XI. Media ini diharapkan mampu menjadi solusi inovatif dalam proses pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK secara optimal (Bitu et al., 2024; Jais, 2019).

Perkembangan teknologi yang begitu pesat di era modern saat ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Guru, termasuk guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), dituntut untuk lebih inovatif dan adaptif dalam menerapkan strategi pembelajaran yang relevan dan menarik. Habibi & I Ketut Budaya Astra, (2023) dan Harahap, (2024), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang berfokus pada aktivitas fisik serta pengembangan gaya hidup sehat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara fisik, mental, sosial, dan emosional secara harmonis. Hilmi et al., (2018), menegaskan bahwa PJOK juga berperan dalam membentuk kemampuan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan berupa pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kesehatan, serta sebagai sarana untuk menghindari kejenuhan dalam aktivitas pembelajaran.

Manfaat PJOK tidak hanya terbatas pada aspek fisik, namun juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial (Istyanto & Rahmi, 2023). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dilaksanakan secara efektif dan menarik agar dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Hasanuddin & Hasanuddin, (2024), menyebutkan bahwa PJOK bertujuan meningkatkan kinerja fisik siswa melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, sementara Zainuddin, (2024), menekankan bahwa integrasi

kebugaran jasmani ke dalam kurikulum sekolah sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Dalam Kurikulum Merdeka, capaian pembelajaran untuk peserta didik jenjang menengah (fase F) menekankan kemampuan untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani yang relevan dengan aspek kesehatan (Ilmawan, 2024). Dalam konteks pembelajaran abad ke-21, guru dituntut untuk menguasai keterampilan komunikasi, pemanfaatan teknologi, dan pengembangan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik (Pebria Dheni Purnasari & Yosua Damas Sadewo, 2020). Media pembelajaran yang menarik dan berbasis teknologi terbukti dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa (Karyati, 2023). Penggunaan media video dalam pembelajaran PJOK telah dikembangkan dan menunjukkan hasil yang valid serta layak digunakan, baik dalam bentuk aplikasi, video tutorial, maupun animasi (Darsana et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung pentingnya pengembangan media berbasis video dalam meningkatkan hasil belajar dan kebugaran jasmani siswa. Misalnya, penelitian oleh Zoki & Zen, (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 45% peserta didik berada pada kategori kebugaran sedang hingga kurang. Nurhidayat & Triadi, (2019), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebugaran fisik dan prestasi akademik. Penelitian lainnya oleh Irwanto, (2019), juga membuktikan efektivitas penggunaan media video dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani.

Dengan melihat kondisi empirik dan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar PJOK dapat diatasi melalui pengembangan media pembelajaran yang inovatif dan relevan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada Pelatihan Penggunaan Video Animasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan.

Metode

Kegiatan pelatihan ini dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya dalam aspek kebugaran jasmani. Fokus utama dari pelatihan ini adalah mengenalkan dan mengimplementasikan media pembelajaran berbasis teknologi digital, khususnya video animasi, sebagai sarana bantu yang efektif, menarik, dan relevan dengan karakteristik generasi pembelajar abad ke-21. Media yang digunakan berupa video animasi kebugaran jasmani, yang dapat diakses secara praktis melalui sistem barcode (QR Code), memudahkan siswa untuk mengikuti instruksi gerak secara mandiri maupun dalam pembelajaran klasikal.

Metode yang diterapkan dalam pelatihan ini bersifat partisipatif dan berbasis praktikum, di mana para peserta, baik guru maupun siswa, tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis tentang pentingnya kebugaran jasmani dan inovasi dalam media

pembelajaran, tetapi juga terlibat aktif dalam kegiatan praktik. Selama sesi pelatihan, peserta akan secara langsung mempraktikkan penggunaan media video animasi, dengan tujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif, memperkuat pemahaman, dan mengasah keterampilan praktis yang dibutuhkan dalam mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran PJOK.

Subjek kegiatan pengabdian ini terdiri dari 4 orang guru PJOK dari dua sekolah menengah kejuruan, yaitu SMKN 1 Sooko Ponorogo dan SMKN 1 Geneng Kabupaten Ngawi, serta 178 siswa yang dipilih sebagai peserta uji coba media. Guru-guru terlibat dalam sesi pelatihan intensif mengenai pengembangan dan pemanfaatan video pembelajaran, sementara siswa mengikuti serangkaian sesi praktik kebugaran jasmani menggunakan media yang telah disediakan.

Melalui pelatihan ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman guru terhadap pentingnya inovasi dalam penyampaian materi kebugaran jasmani, serta peningkatan motivasi dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Penggunaan media video animasi terbukti sangat efektif dalam menyampaikan informasi secara visual dan sistematis, yang memudahkan siswa dalam memahami dan meniru gerakan dengan benar. Selain itu, penerapan QR Code sebagai akses media memberikan kemudahan dan fleksibilitas dalam pelaksanaan pembelajaran, baik secara daring maupun luring, sehingga siswa dapat mengakses materi kapan saja dan di mana saja.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam bentuk peningkatan kompetensi guru dan pengalaman belajar siswa yang lebih menyenangkan, tetapi juga berpotensi membentuk budaya pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, dan berbasis teknologi di lingkungan sekolah. Keberhasilan pelatihan ini menjadi fondasi awal dalam upaya pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, serta membuka peluang kolaborasi lebih lanjut antara institusi pendidikan tinggi, sekolah, dan pemangku kepentingan lainnya dalam menciptakan pembelajaran yang lebih relevan dan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan penggunaan video animasi kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMKN 1 Sooko Ponorogo dan SMKN 1 Geneng Kabupaten Ngawi berhasil dilaksanakan dengan sukses dan memenuhi tujuan serta harapan program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta menumbuhkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani melalui media yang inovatif dan menarik. Dalam pelaksanaan program ini, para guru dan siswa yang terlibat tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran (Junaidi, 2019).

Pelatihan diikuti oleh 4 orang guru PJOK dan 178 siswa yang menjadi peserta uji coba media. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani, pentingnya inovasi media dalam pembelajaran PJOK, serta cara

mengintegrasikan media video animasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan guru dalam mengintegrasikan video animasi ke dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Guru-guru PJOK melaporkan bahwa penggunaan media video animasi sangat membantu dalam menjelaskan gerakan-gerakan kebugaran jasmani secara visual dan sistematis. Media ini terbukti efektif, terutama bagi siswa yang memiliki kecenderungan belajar visual, karena memberikan gambaran yang jelas dan mudah diikuti (Kustandi et al., 2021).



Gambar 1. Buku Panduan Penggunaan Video Animasi

Kegiatan pelatihan dimulai dengan sesi pengenalan konsep kebugaran jasmani dan pentingnya inovasi dalam media pembelajaran. Pada sesi pertama, para peserta diberi pemahaman mengenai dasar-dasar kebugaran jasmani dan urgensi pengembangan media yang sesuai dengan karakteristik siswa SMK yang lebih visual dan praktikal. Sesi ini juga membahas berbagai kendala yang sering dihadapi dalam pembelajaran PJOK dan bagaimana media digital, khususnya video animasi, dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi masalah tersebut (Forina et al., 2024). Pada sesi kedua, peserta diperkenalkan pada cara mengembangkan dan mengintegrasikan media video animasi dalam pembelajaran. Guru-guru PJOK diberikan pelatihan langsung untuk membuat video animasi kebugaran jasmani, termasuk teknik penggunaan QR Code sebagai akses media. Siswa yang hadir kemudian diberikan kesempatan untuk mengikuti sesi praktik menggunakan video animasi untuk melaksanakan gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang telah disediakan. Penggunaan QR Code memungkinkan siswa untuk mengakses video secara langsung di perangkat masing-masing, baik secara daring maupun luring, sehingga mereka dapat berlatih gerakan kebugaran jasmani di luar kelas.

Kegiatan ini juga mencakup evaluasi interaktif di akhir pelatihan. Peserta, baik guru maupun siswa, diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik mengenai efektivitas media video animasi dalam membantu mereka memahami gerakan-gerakan

kebugaran jasmani. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan guru dalam mengintegrasikan video animasi ke dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Guru-guru PJOK melaporkan bahwa penggunaan media video animasi sangat membantu dalam menjelaskan gerakan-gerakan kebugaran jasmani secara visual dan sistematis. Media ini terbukti efektif, terutama bagi siswa yang memiliki kecenderungan belajar visual, karena memberikan gambaran yang jelas dan mudah diikuti (Wulandari et al., 2024).



Gambar 2. Proses Pelatihan Penggunaan Video Animasi

Siswa yang menjadi peserta uji coba media juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang menggunakan media animasi. Mereka merasa lebih mudah untuk memahami gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang sulit dijelaskan hanya dengan instruksi verbal. Penggunaan QR Code untuk mengakses video animasi memberikan fleksibilitas yang lebih besar, memungkinkan siswa untuk mempraktikkan gerakan secara mandiri, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa media video animasi tidak hanya menarik perhatian siswa, tetapi juga mendukung pembelajaran mandiri dan fleksibel (Achmad et al., 2021).

Manfaat dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh guru dan siswa secara langsung, tetapi juga memberikan dampak positif pada pembentukan budaya pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, dan berbasis teknologi di sekolah. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para guru PJOK dapat terus mengembangkan dan memanfaatkan teknologi pembelajaran berbasis multimedia secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kualitas pembelajaran di bidang kebugaran jasmani diharapkan dapat

meningkat secara signifikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga mendorong kolaborasi yang lebih erat antara tim dosen, guru, dan siswa dalam mengembangkan inovasi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan nyata di lapangan. Keberhasilan pelatihan ini menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong pengembangan lebih lanjut dari media pembelajaran berbasis teknologi di sekolah menengah kejuruan, khususnya dalam mata pelajaran PJOK. Kegiatan ini juga membuka peluang bagi institusi pendidikan tinggi untuk berkolaborasi lebih lanjut dengan sekolah dalam menciptakan model-model pembelajaran yang lebih inovatif dan relevan dengan kebutuhan pendidikan masa depan (Jurnal et al., 2024).

Hasil pengabdian ini menunjukkan temuan yang serupa dengan penelitian terdahulu yang mengkaji penggunaan media video dalam pembelajaran PJOK. Penelitian yang dilakukan oleh Cholik & Umaroh, (2023) juga menemukan bahwa penggunaan video pembelajaran, termasuk animasi, dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa dalam belajar kebugaran jasmani. Namun, pengabdian ini berbeda dalam hal pengintegrasian QR Code sebagai media akses yang memberikan fleksibilitas lebih kepada siswa untuk belajar secara mandiri di luar kelas. Berbeda dengan penelitian yang lebih fokus pada aplikasi berbasis perangkat atau tutorial video, pengabdian ini memberikan kemudahan akses yang memungkinkan pembelajaran lebih interaktif dan terjangkau, baik dalam konteks daring maupun luring. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana teknologi dapat diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK untuk memenuhi kebutuhan siswa yang lebih visual dan praktikal (Kamsina, 2020).

Hasil pelatihan ini memberikan implikasi penting terkait dengan penerapan teknologi dalam pendidikan PJOK, terutama di lingkungan SMK. Media video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani, namun masih ada kebutuhan untuk mengintegrasikan lebih banyak variasi media yang lebih kontekstual dengan kebutuhan lokal siswa. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah-sekolah lain juga mempertimbangkan penggunaan media berbasis teknologi untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, terutama di jenjang yang lebih menekankan pada pembelajaran praktikal seperti di SMK. Keberhasilan ini membuka peluang untuk mengembangkan lebih lanjut model pembelajaran berbasis video animasi di berbagai topik dalam kurikulum PJOK (Nuraini et al., 2025).

Berdasarkan hasil pengabdian ini, beberapa langkah penting perlu diambil untuk memastikan keberlanjutan dan pengembangan lebih lanjut. Pertama, pelatihan serupa dapat diperluas ke lebih banyak sekolah untuk menjangkau lebih banyak guru dan siswa. Kedua, perlu adanya pengembangan konten video animasi yang lebih beragam dan sesuai dengan berbagai materi kebugaran jasmani yang lebih kompleks. Ketiga, seiring dengan kemajuan teknologi, penting untuk terus memanfaatkan perangkat lunak dan aplikasi baru untuk meningkatkan interaktivitas pembelajaran. Selain itu, penelitian lanjutan dapat difokuskan pada analisis jangka panjang untuk mengukur dampak penggunaan media ini terhadap kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan (Feriska

Listrianti et al., 2023). Dengan demikian, hasil pengabdian ini dapat diterapkan tidak hanya pada tingkat SMK, tetapi juga pada program pengabdian di jenjang pendidikan lainnya, seperti sekolah dasar dan menengah.

Kesimpulan

Pelatihan penggunaan video animasi kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMKN 1 Sooko Ponorogo dan SMKN 1 Geneng Kabupaten Ngawi telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK serta motivasi belajar siswa. Melalui pelatihan ini, guru memperoleh pemahaman dan keterampilan baru dalam mengintegrasikan media animasi ke dalam proses pembelajaran, sehingga materi kebugaran jasmani dapat disampaikan secara lebih menarik, visual, dan efektif. Antusiasme siswa juga meningkat, yang menunjukkan bahwa media animasi mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memenuhi tujuan program pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga mendorong terciptanya budaya pembelajaran kreatif berbasis teknologi di sekolah menengah kejuruan, khususnya dalam pembelajaran PJOK.

Daftar Pustaka

- Achmad, Z. A., Fanani, M. I. D., Wali, G. Z., & Nadhifah, R. (2021). Video Animasi Sebagai Media Pembelajaran Efektif bagi Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19. *JCommsci - Journal of Media and Communication Science*, 4(2), 54–67. <https://doi.org/10.29303/jcommsci.v4i2.121>
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., Patty, N. S., Pgpaud, P. S., Loura, K., Sumba, K., Daya, B., & Timur, N. T. (2024). Pembelajaran interaktif: meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa pendahuluan Pembelajaran interaktif merupakan pendekatan yang mengintegrasikan penggunaan teknologi dan metode kolaboratif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar m. 5(2), 193–198.
- Cholik, M., & Umaroh, S. T. (2023). Pemanfaatan Video Animasi Sebagai Media Pembelajaran Di Era Digital. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, 8(2), 704–709. <https://doi.org/10.29100/jipi.v8i2.4121>
- Darsana, I. M. A., Satyawan, I. M., Sptyanawati, N. L. P., Astra, I. K. B., & Parta Lesmana, K. Y. (2021). Video Tutorial Model Permainan dalam PJOK untuk Mendukung Pembelajaran Tematik Tema 3 Kegiatanku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 182. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39717>
- Feriska Listrianti, Meylan Paputungan, & Rifqotul Amanatil Qowiyah. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Digital Terhadap Kemampuan Literasi Dan Numerasi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Azzainiyah II. *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Matematika*, 1(5), 188–197. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v1i5.273>
- Forina, R., Intan, P., Lumban, M., & Education, P. (2024). Tantangan Guru PJOK Dalam

- Pembelajaran Abad 21: Literatur Riview. 22, 418–428.
- Ginanjari, Eggi G. Bambang Darmawan., S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Partisipasi Belajar Peserta Didik Smk. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 6(2), 206–219.
- Habibi, I., & I Ketut Budaya Astra. (2023). Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.56601>
- Harahap, M. R. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini. 1, 18–24.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Smp. 11(1), 33–46.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini. 3(2), 91–102.
- Ilmawan, D. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka: Pemaknaan Merdeka dalam Perencanaan Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 820–828. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10546>
- Irwanto, I. (2019). Efektivitas Penggunaan Video Pembelajaran dalam Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Front Office di Kelas XI Akomodasi Perhotelan SMKN 3 Garut. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 10(2), 77. [https://doi.org/10.21927/literasi.2019.10\(2\).77-91](https://doi.org/10.21927/literasi.2019.10(2).77-91)
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Jais, A. (2019). Sabilarryad Vol. IV No. 01 Januari-Juni 2019 Penerapan Strategi Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif Dan Menyenangkan (PAIKEM) Ahmad Jais. *Sabilarryad*, IV (01), 113–123.
- Junaidi, J. (2019). Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Diklat Review: Jurnal manajemen pendidikan dan pelatihan*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.349>
- Jurnal, W., Barella, Y., Naro, W., Tanjungpura, U., & Alauddin Makassar, U. (2024). Indonesian Research Journal on Education Model-model Pembelajaran Inovatif untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Indonesian Research Journal on Education*, 4, 142–146.
- Kamsina, K. (2020). Integrasi Teknologi Dalam Pembelajaran Implementasi Pembelajaran Ilmu Teknologi Dan Masyarakat. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 9(2), 67–79. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v9i2.7103>
- Karyati, A. (2023). Efektivitas Penggunaan Website Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(03), 1665–1674.
- Kustandi, C., Farhan, M., Zianadezdha, A., Fitri, A. K., & L, N. A. (2021). Pemanfaatan Media Visual Dalam Tercapainya Tujuan Pembelajaran. *Akademika*, 10(02), 291–299.

<https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1402>

- Nuraini, A. J., Salsabila, I., Faturrohman, R., Taufik, N., Fajariyanti, N., Pd, M., Nulhakim, L., Tirtayasa, A., & Serang, K. (2025). Implementasi Model 4-D dalam Pengembangan Video Animasi Pembelajaran dengan Berbantuan Powtoon. 1(1), 44–50.
- Nurhidayat, N., & Triadi, C. (2019). Tingkat Prestasi Akademik Ditinjau Dari Kebugaran Jasmani (Vo2 Max) Mahasiswa Semester Iv Por Fkip Ums Tahun 2019. *Jurnal Kevelatihan Olahraga SMART SPORT Volume 14 Nomor 1 Februari 2019*, 14, 11–17.
- Pebria Dheni Purnasari, & Yosua Damas Sadewo. (2020). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kompetesnsi Pedagogik. *Publikasi Pendidikan*, 10, 10–31. <https://pdfs.semanticscholar.org/0a56/29e7a0c1602f5368b5ba7aab6d63c74e8744.pdf>
- Siregar, F. S., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Siregar, K. D., & Ilmy, W. N. (2024). 2024 Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar 2024 Madani: *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(11), 37–40.
- Wikanjaya, I. K., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2022). Tingkat Partisipasi Siswa SMA Melakukan Aktivitas Olahraga di Luar Jam Mata Pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45026>
- Wulandari, O. A., Wardhani, I. S., Madura, U. T., & Inda, P. T. (2024). MEDIA DAN GAYA BELAJAR SISWA: STRATEGI DALAM. 2(11).
- Zainuddin, M. S. (2024). Merevolusi Pendidikan: Mengintegrasikan Olahraga ke dalam Kurikulum untuk Pengembangan Komprehensif di Sekolah Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 8(5), 3572–3580. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i5.8292>
- Zoki, A., & Zen, M. Z. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri Jogoroto Jombang (Studi Pada Peserta Didik Kelas X IPA Semester Gasal Tahun Pelajaran 2019/2020). *STKIP PGRI Jombang*, 305–313.