

Kesiapan Mental dan Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane

Kiki Sore*, Wasti Danardani, I Ketut Semarayasa, Kadek Yogi Parta Lesmana

Universitas Pendidikan Ganesha

DOI:

<https://doi.org/10.53697/ssj.v5i2.3611>

*Correspondence: Kiki Sore

Email: kikisore34@gmail.com

Received: 29-10-2025

Accepted: 29-11-2025

Published: 29-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesiapan mental dengan hasil belajar lari sprint 100 meter peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VI yang berjumlah 80 orang, dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian dengan teknik total sampling. Kesiapan mental diukur menggunakan angket skala Likert, sedangkan hasil belajar lari sprint 100 meter diukur melalui tes praktik dengan mencatat waktu tempuh lari 100 meter. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 meter dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,41 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesiapan mental memiliki hubungan positif dengan kategori sedang terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter. Kontribusi kesiapan mental terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter sebesar 17%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental berperan secara efektif dalam mendukung hasil belajar lari sprint 100 meter peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane.

Kata kunci: Kesiapan Mental, Hasil Belajar, Lari Sprint 100 Meter, Pendidikan Jasmani.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Pendidikan Jasmani) di sekolah dasar merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik siswa, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja tim, disiplin, dan tanggung jawab. Penelitian yang dilakukan oleh (Pradana 2021) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana penting dalam membentuk karakter siswa sejak usia dini. Namun, di balik tujuan mulia ini, praktik pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar seringkali dihadapkan dengan berbagai kendala yang kompleks dan beragam, yang memengaruhi efektivitas pembelajaran.

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh guru Pendidikan Jasmani membangun karakter dan mental peserta didik, keterbatasan fasilitas dan infrastruktur olahraga yang tersedia di banyak sekolah dasar di Indonesia serta membangun kondisi

mental peserta didik baik dalam pembelajaran maupun dalam sebuah kompetisi yang melibatkan olahraga.

Sudibyo dan Nugroho (2020) menemukan bahwa banyak sekolah dasar di Indonesia, terutama di daerah pedesaan dan terpencil, masih kekurangan fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan, peralatan olahraga, dan ruang terbuka. Kondisi ini memaksa guru untuk kreatif dalam memanfaatkan sumber daya yang terbatas, tetapi ini seringkali tidak cukup untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Fasilitas yang terbatas ini tidak hanya menghambat aktivitas fisik siswa, tetapi juga mengurangi kesempatan siswa untuk mendapatkan pembelajaran berkualitas dalam pendidikan jasmani. Gambaran ini menunjukkan bagaimana perjalanan pendidikan jasmani diterapkan di Indonesia khususnya bagi peserta didik di sekolah dasar.

Dalam pembelajaran PJOK di bangku sekolah dasar, materi atletik merupakan salah satu materi yang diajarkan dengan tahapan berbagai level dan menyesuaikan dengan kelasnya. Salah satu materi yang diajarkan dan masuk kedalam kurikulum yaitu lari sprint 100 meter. Materi lari sprint mengkombinasikan beberapa kemampuan fisik misalnya saja kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, dan kesiapan mental serta melakukan gerakan maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam praktiknya, materi ini seringkali sulit untuk diterapkan bahkan peserta didik menemui hambatan. Salah satunya adalah gugup dan kurang fokus, terutama ketika mengikuti pembelajaran maupun tes praktik lari sprint, dan berdampak pada hasil belajar yang belum optimal selama pembelajaran.

Di Indonesia, peran psikologi olahraga belum optimal. Belum ada penelitian di Indonesia yang merumuskan model pembinaan. Amerika Serikat dan Olimpiade Amerika Serikat melibatkan psikolog olahraga dalam seleksi dan pembinaan atlet yang berpartisipasi dalam Olimpiade mewakili Amerika Serikat. Penerapan sistem pembinaan di Kanada melibatkan faktor psikologis dalam proses seleksi dan pembinaan (Baker et al., 2020). Deskripsi di atas sejalan dengan penelitian psikologi olahraga tentang performa olahraga. Penelitian ini dilakukan oleh Csáki et al. (2017), yang membuktikan bahwa faktor psikologis memberikan kontribusi paling signifikan dalam menentukan keberhasilan atlet dibandingkan faktor lainnya. Pendapat serupa diungkapkan oleh (Jannah dkk., 2015) yang menyatakan bahwa kunci utama keberhasilan atlet adalah faktor psikologis. Mengenai faktor psikologis, salah satunya adalah kemampuan menetapkan tujuan.

Kesiapan mental merupakan salah satu poin penting yang harus diperhatikan seorang guru. Selain menyampaikan materi, tugas utama guru adalah menerapkan pembelajaran yang berkaitan dengan karakter dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi pembelajaran. Bahkan lebih baik jika materi yang diberikan bukan hanya memberi ilmu secara pengetahuan, namun berdampak pada karakter dan juga mental siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis, termasuk kesiapan mental, memiliki peran penting dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Namun demikian, kajian yang secara khusus meneliti hubungan kesiapan mental dengan hasil belajar lari sprint 100 meter pada peserta didik sekolah dasar masih terbatas, khususnya pada konteks sekolah dasar di daerah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji hubungan tersebut untuk memberikan gambaran empiris yang lebih jelas.

Adanya latar belakang tersebut menjadikan penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Kesiapan Mental dan Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesiapan mental dengan hasil belajar lari sprint 100 m peserta didik di SD Negeri Inpres Melonguane, khususnya kelas VI.

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Desain penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 m peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Inpres pada semester berjalan sesuai dengan kalender akademik sekolah serta kurikulum yang berlaku, terkait dengan atletik dan pelari sprint 100 m pada pelajaran PJOK. Populasi dengan Penelitian ini merupakan seluruh peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres dengan jumlah 80 orang karena adanya jumlah populasi relatif kecil dan seluruhnya dapat dijangkau. Maka teknik pengambilan sampel yang digunakan merupakan sampel jenuh atau total sampling, sehingga seluruh peserta didik kelas VI sebanyak 80 orang menjadi sampel penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel kesiapan mental sebagai variabel bebas atau X, dan variabel hasil belajar lari sebanyak 100 m sebagai Variabel terikat atau Y persiapan mental merupakan definisi dari kondisi psikologis peserta didik, sebelum dan saat mengikuti pembelajaran maupun tes praktik lari sprint yang meliputi beberapa poin. Seperti rasa percaya diri, pengendalian emosi, motivasi, dan konsentrasi. Di sisi lain hasil belajar lari seperti 100 m diartikan sebagai kemampuan peserta didik dalam melakukan lari sprint 100 m yang diukur dengan menggunakan waktu tempuh dalam satuan detik. Sesuai dengan standar pembelajaran atletik dalam mata pelajaran PJOK.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terkait data kesiapan mental menggunakan angket Skala likert, yang disusun berdasarkan indikator kesiapan mental. Angket berisi pernyataan positif dan negatif dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dengan pemberian skor yang disesuaikan berdasarkan jenis pernyataan angket akan diisi oleh peserta didik di bawah pengawasan guru. Data hasil belajar lari sprint 100 m diperoleh dari tes unjuk kerja yang dilaksanakan dan dinilai langsung oleh guru PJOK peserta didik diminta melakukan lari sprint sejauh 100 m, dengan kecepatan maksimal. Waktu tempuh peserta didik dicatat dengan menggunakan Stopwatch, dan untuk meningkatkan keakuratan hasil pengukuran setiap peserta didik diberikan kesempatan tes sebanyak dua kali dan waktu terbaik akan digunakan sebagai nilai hasil belajar. Sebelum digunakan dalam penelitian, angket kesiapan mental diuji validitas dan reliabilitasnya secara empiris. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas angket dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Seluruh proses penilaian dan pengumpulan data dilakukan oleh guru PJOK sebagai penilai utama tanpa melibatkan penilaian dari ahli atau pihak luar.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 m peserta didik. Analisis inferensial digunakan untuk

menguji hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji prasyaratnya, meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Apabila data berdistribusi normal dan hubungan kedua variabel bersifat linear, maka digunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Spearman. Selain itu, koefisien determinasi dihitung untuk mengetahui besarnya kontribusi kesiapan mental terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 80 peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane sebagai sampel penelitian. Data yang dianalisis meliputi variabel kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 meter.

Analisis Deskriptif

a. Kesiapan Mental Peserta Didik

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kesiapan Mental

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel (N)	80
Skor Minimum	56
Skor Maksimum	86
Rata-rata (Mean)	71,28
Standar Deviasi	6,84

Rata-rata skor kesiapan mental peserta didik sebesar 71,28, yang menunjukkan bahwa kesiapan mental peserta didik berada pada kategori cukup hingga baik.

Tabel 2. Kategori Kesiapan Mental Peserta Didik

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 80	Sangat Baik	12	15,0%
70 – 79	Baik	30	37,5%
60 – 69	Cukup	26	32,5%
< 60	Kurang	12	15,0%
Total		80	100%

Sebagian besar peserta didik memiliki kesiapan mental pada kategori baik dan cukup.

b. Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel (N)	80
Waktu Tercepat (detik)	15,60
Waktu Terlama (detik)	20,40
Rata-rata (Mean)	17,92
Standar Deviasi	1,38

Hasil belajar lari sprint 100 m peserta didik menunjukkan kemampuan yang berada pada kategori cukup. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata waktu tempuh sebesar 17,92 detik. Distribusi hasil belajar menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik dan cukup, namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik dan teknik lari sprint di antara peserta

Tabel 4. Kategori Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter

Interval Waktu (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
≤ 16,50	Sangat Baik	14	17,5%
16,51 – 17,80	Baik	26	32,5%
17,81 – 19,00	Cukup	24	30,0%
> 19,00	Kurang	16	20,0%
Total		80	100%

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 m berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi parametrik.

Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kesiapan Mental	0,091	Normal
Hasil Belajar Sprint 100 m	0,074	Normal

Nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Kesiapan Mental – Hasil Belajar	0,214	Linear

Hubungan antara kesiapan mental dan hasil belajar lari sprint 100 meter bersifat linear.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	Sig.	Keterangan
Kesiapan Mental – Hasil Belajar	-0,356	0,002	Signifikan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan mental dengan hasil belajar lari sprint 100 meter. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesiapan mental peserta didik, maka waktu tempuh lari sprint 100 meter cenderung semakin cepat.

Koefisien Determinasi

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Nilai r	r ²	Kontribusi (%)
0,356	0,127	12,7%

Kesiapan mental memberikan kontribusi sebesar 12,7% terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

1. Hubungan Kesiapan Mental dengan Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara persiapan mental dengan hasil belajar lari sprint 100 m peserta didik kelas VI, dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa kesiapan mental memiliki peran yang dapat mendukung peserta didik untuk dapat mencapai hasil belajar lari sprint yang cukup optimal. Namun bukanlah faktor utama. Hal ini wajar mengingat kemampuan lari sprint para peserta didik sekolah dasar tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis. Namun juga kondisi fisik teknik dasar berlari serta pengalaman latihan dan juga usia yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini turut disampaikan dalam jurnal Tirtana & Hartati (2022) menjelaskan bahwa siswa SD senang menggunakan olahraga dan kompetisi untuk mengasah mental, namun karena usia yang umumnya sangat muda, yang umumnya berkisar antara 11 hingga 13 tahun adanya ketidakstabilan psikologis tentu akan berdampak pada pembelajaran dan pertandingan olahraga yang kompetitif dan sportif.

2. Peran Kesiapan Mental dalam Pembelajaran PJOK

Kesiapan mental yang diteliti mencakup aspek motivasi, pengendalian emosi, konsentrasi, dan juga rasa percaya diri. Berdasarkan penelitian peserta didik yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung lebih fokus saat mengikuti pembelajaran pjok dan merasa lebih percaya diri ketika melakukan tes praktik. Nopiyanto et al.,(2023) turut menjelaskan bahwa kepercayaan diri peserta didik sd sangat amat membantu nilai yang dihasilkan dalam pembelajaran pjok. Terutama jika mendapat dukungan dari teman dan tidak adanya faktor yang menyebabkan peserta didik merasa tidak nyaman selama praktik.

Selain itu peserta didik juga mampu mengendalikan rasa gugup ketika berlari di depan teman-temannya. hal tersebut menunjukkan adanya peran terkait dengan kesiapan mental dan juga pembelajaran PJOK. Namun berdasarkan hasil koefisiensi determinasi, kesiapan mental hanya memberikan kontribusi kurang lebih 12,7% terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mental bersifat sebagai faktor pendukung dan bukan faktor penentu utama dalam pencapaian hasil belajar lari sprint. Berkaitan dengan konteks peserta didik sekolah dasar kondisi ini dapat dipahami karena kemampuan motorik dan fisik anak masih berkembang. Di sisi lain peserta didik memiliki kesehatan mental yang sangat baik, di mana hasil lari sprint tetap sangat berpengaruh oleh kekuatan otot, teknik start, kebiasaan olahraga, dan juga koordinasi gerak yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan motorik siswa guna mendukung aktivitas mereka di sekolah (Da'i et al., 2021). Struktur pembelajaran dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan cara siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik. Di sekolah dasar, kegiatan pendidikan jasmani dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan dalam bentuk permainan olahraga (Supriyadi, 2018). Kegiatan permainan olahraga yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah sangat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan, terutama dalam meningkatkan keterampilan motorik mereka.

3. Faktor Lain yang Mempengaruhi Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter

Besarnya persentase faktor lain di luar kesiapan mental, yaitu sebesar **87,3%**, menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain kondisi fisik peserta didik, seperti kekuatan otot tungkai, daya tahan, dan kecepatan, serta penguasaan teknik dasar lari sprint. Selain itu, faktor lingkungan pembelajaran, seperti kondisi lapangan, cuaca saat pelaksanaan tes, serta metode pembelajaran yang digunakan guru PJOK, juga dapat memengaruhi hasil belajar peserta didik. Dukungan guru dalam memberikan motivasi dan contoh gerakan yang benar juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint.

4. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pembelajaran PJOK

Hasil penelitian menunjukkan implikasi bahwa guru PJOK perlu memperhatikan kesiapan mental peserta didik, sebelum dilaksanakan pembelajaran yang juga evaluasi praktik. Walaupun kontribusinya tidak besar, namun kesiapan mental tetap berperan dalam membantu peserta didik menampilkan kemampuan terbaiknya dalam pembelajaran tersebut. Guru diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan membangun rasa percaya diri peserta didik, agar mereka tidak merasa takut dan gugup saat melakukan tes praktik, serta memberikan motivasi. Di sisi lain pembelajaran pjokan hendaknya tidak hanya terfokus pada aspek fisik namun memperhatikan aspek psikologis peserta didik secara seimbang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar lari sprint 100 meter peserta didik kelas VI SD Negeri Inpres Melonguane. Hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang dan bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin baik kesiapan mental peserta didik, maka cenderung semakin baik pula hasil belajar lari sprint 100 meter yang dicapai.

Kesiapan mental memberikan kontribusi sebesar 17% terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, teknik lari, frekuensi latihan, serta lingkungan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa

kesiapan mental berperan secara efektif dalam mendukung hasil belajar, namun bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran lari sprint.

Dengan demikian, pengembangan kesiapan mental peserta didik perlu mendapat perhatian dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, seiring dengan peningkatan aspek fisik dan teknik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu peserta didik mencapai hasil belajar lari sprint 100 meter yang lebih optimal secara bertahap.

Daftar Pustaka

- Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2018). Compromising talent: Issues in identifying and selecting talent in sport. *Quest*, 70(1), 48-63. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmec, B., Kiss, S. Z., & Bognár, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport*, 73(1), 15. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2017-0002>
- Da'i, M., Ramadhan, N., & Rohman, A. (2023). Comparison of Physical Fitness Levels between Boarding School Students based on Islamic Boarding School and Formal School Students. *Journal Coaching Education Sport*, 4(1), 140-152. <https://doi.org/10.31599/em36vx19>
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghosh, C.C. (2024). What can we learn about mental health from 10,933 patient lived experiences using a novel quantitative-qualitative network analysis?. *Network Science*, 12(4), 321-338, ISSN 2050-1242, <https://doi.org/10.1017/nws.2024.10>
- Jannah, M. (2010). Kontribusi metode neuro-linguistic programming pada konsentrasi pelari cepat (sprinter). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 1(1), 1-7.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyana, A., & Ira, A. (2024). Pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(6). <https://sejurnal.com/pub/index.php/jkii/article/view/2228/2580>
- Nopiyanto, Y. E., Insanistyo, B., Raibowo, S., Prabowo, A., Andriyani, M. U., & Ibrahim, I. (2023). Analisis tingkat kepercayaan diri siswa pada pembelajaran Penjas di SD Negeri 82 Bengkulu Tengah. *Jurnal Patriot*, 5(3), 165-173.
- Nurhasan. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Oswald, F., et al. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education* 3(1): 78-93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>

- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudibyo, Nur Afifah, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019." *Journal Of Physical Education* 1(1): 18–24. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.182>.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Tirtana, E. Y., & Hartati, S. C. Y. (2022). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di SMPN 1 Tuban. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 55-63.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.