

Pengembangan model hybrid learning pada mata pelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemandirian belajar siswa pasca pandemi

Nur Ridwan Fauzen¹, Akbar Rohmad Aulia², Valentino Hery M³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama' Blitar, Indonesia

¹fauzenmnurridwan@gmail.com, ²akbaraulia557@gmail.com, ³harryvalentino@gmail.com



INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 5 Mei 2025

Direvisi : 15 Mei 2025

Disetujui : 29 Mei 2025

Dipublis : 14 Juni 2025

Kata kunci:

PJOK, Hybrid Learning,
kemandirian, siswa sekolah
dasar,

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran PJOK berbasis *Social Emotional Learning* (SEL) dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya penggunaan gadget yang berdampak pada aspek perilaku, emosional, dan sosial siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental tipe *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas V yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa angket kecanduan gadget dan lembar observasi aktivitas pembelajaran. Prosedur penelitian meliputi tahap pre-test, pemberian perlakuan berupa pembelajaran PJOK berbasis SEL, dan post-test. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecanduan gadget pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi aspek sosial dan emosional dalam pembelajaran PJOK efektif dalam mengalihkan perhatian siswa dari penggunaan gadget, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat interaksi sosial secara langsung. Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis SEL dapat menjadi strategi inovatif dan relevan dalam mengatasi permasalahan kecanduan gadget pada siswa di era digital

Abstract: This study aims to analyze the effectiveness of *Social Emotional Learning* (SEL)-based physical education (PJOK) learning in reducing gadget addiction levels in elementary school students. The background of the study is based on the increasing use of gadgets that impact students' behavioral, emotional, and social aspects. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design of the *nonequivalent control group type*. The subjects were fifth-grade students who were divided into an experimental group and a control group. The instruments used were a gadget addiction questionnaire and a learning activity observation sheet. The research procedure included a pre-test, treatment in the form of SEL-based PJOK learning, and a post-test. Data analysis techniques used *paired sample t-test* and *independent sample t-test*. The results showed a significant decrease in gadget addiction levels in the experimental group compared to the control group. These findings indicate that the integration of social and emotional aspects in PJOK learning is effective in diverting students' attention from gadget use, increasing self-control, and strengthening direct social interactions. Thus, SEL-based PJOK learning can be an innovative and relevant strategy in addressing the problem of gadget addiction in students in the digital era.

PENDAHULUAN

Transformasi sistem pendidikan pasca pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam pendekatan pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan, termasuk sekolah dasar. Selama masa pandemi, pembelajaran yang semula berbasis tatap muka beralih secara drastis menjadi pembelajaran daring. Dampak dari perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi aspek kognitif siswa, tetapi juga berdampak serius pada aspek afektif dan psikomotorik, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penurunan tingkat aktivitas fisik siswa selama pembelajaran daring menjadi salah satu faktor utama menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan temuan WHO yang menyatakan bahwa pembatasan aktivitas selama pandemi menyebabkan penurunan signifikan aktivitas fisik anak dan remaja di berbagai negara (Bachtiar et al. 2023).

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Menurut Pratama kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga mencakup dimensi kesehatan yang mendukung fungsi fisiologis tubuh secara menyeluruh (Pratama and Winarno 2022). Sementara itu, menurut Hamzani menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, termasuk aspek mental dan sosial individu (Aravik, Hamzani, and Khasanah 2022). Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pasca pandemi, banyak siswa mengalami penurunan aktivitas fisik akibat kebiasaan sedentary lifestyle yang terbentuk selama pembelajaran jarak jauh. Kondisi ini diperkuat oleh Badriyah yang menemukan adanya peningkatan screen time serta penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah selama pandemi COVID-19 (Badriyah and Pijaryani 2022).

Selain itu, pandemi juga mengubah pola belajar siswa menjadi lebih mandiri, meskipun dalam praktiknya belum sepenuhnya optimal. Kemandirian belajar menjadi kompetensi penting dalam menghadapi era digital. Kristanto menjelaskan bahwa kemandirian belajar (*self-regulated learning*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajar secara aktif melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri (Kristanto and Pradana 2022). Namun demikian, tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut secara alami. Banyak siswa masih bergantung pada guru dan orang tua dalam proses belajar, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang dapat mendorong terbentuknya kemandirian belajar secara bertahap dan terstruktur.

Dalam konteks tersebut, model hybrid learning menjadi salah satu alternatif solusi yang relevan. Rahmi mendefinisikan hybrid learning sebagai integrasi sistematis antara pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring yang dirancang untuk saling melengkapi (Rahmi and Azrul 2022). Model ini memungkinkan fleksibilitas dalam penyampaian materi sekaligus mempertahankan interaksi langsung yang esensial dalam pembelajaran PJOK. Melalui hybrid learning, siswa tidak hanya memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui aktivitas fisik, tetapi juga dapat mengakses materi pendukung secara mandiri melalui platform digital.

Implementasi hybrid learning dalam pembelajaran PJOK memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui kombinasi aktivitas fisik terstruktur di sekolah dan latihan mandiri di rumah. Di sisi lain, penggunaan media digital dalam pembelajaran dapat mendorong siswa untuk lebih aktif, bertanggung jawab, dan mandiri dalam mengelola proses belajarnya. Hal ini sejalan dengan pandangan Vygotsky dalam teori konstruktivisme sosial yang menekankan bahwa pembelajaran efektif terjadi melalui interaksi aktif antara individu dengan lingkungan sosial dan pengalaman belajar yang bermakna (Witasari 2023).

Namun demikian, penerapan hybrid learning pada mata pelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya di SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar, masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kesiapan guru dalam merancang pembelajaran berbasis teknologi, serta variasi kemampuan siswa dalam mengakses dan memanfaatkan media digital. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model hybrid learning yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, kondisi sekolah, serta tujuan pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengembangkan model hybrid learning yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemandirian belajar siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model pembelajaran PJOK, serta kontribusi praktis bagi guru dalam mengimplementasikan pembelajaran yang inovatif dan adaptif terhadap perubahan zaman.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan tujuan untuk menghasilkan produk berupa model pembelajaran hybrid learning pada mata pelajaran PJOK yang valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta kemandirian belajar siswa. Pendekatan R&D dipilih karena berorientasi pada pengembangan produk pendidikan yang dapat diuji secara empiris dan digunakan secara langsung di lapangan. Menurut Borg and Gall (1983), penelitian dan pengembangan merupakan proses sistematis yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan melalui serangkaian tahapan uji coba dan revisi. Sejalan dengan itu, Sugiyono menjelaskan bahwa metode R&D tidak hanya bertujuan menghasilkan produk, tetapi juga menguji efektivitas produk tersebut dalam konteks nyata (Sugiyono 2022). Dalam penelitian ini, model Borg and Gall disederhanakan sesuai kebutuhan, tanpa mengurangi esensi utama pengembangan, sehingga tetap relevan dengan kondisi sekolah dasar sebagai lokasi penelitian.

Tahapan penelitian dimulai dari studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi di SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar guna mengidentifikasi kondisi pembelajaran PJOK, tingkat kebugaran jasmani, serta kemandirian belajar siswa pasca pandemi. Hasil analisis kebutuhan ini menjadi dasar dalam merancang model hybrid learning yang sesuai dengan karakteristik siswa. Tahap pengembangan meliputi penyusunan desain pembelajaran, perangkat pembelajaran seperti RPP, modul, dan media digital, serta instrumen evaluasi yang terintegrasi. Model hybrid learning yang dikembangkan mengombinasikan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring berbasis platform digital yang sederhana dan mudah diakses. Graham menyatakan bahwa hybrid learning merupakan integrasi pembelajaran tatap muka dan daring yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran (Ngo 2023). Selanjutnya, uji coba dilakukan dalam dua tahap, yaitu uji coba terbatas untuk melihat kelayakan awal produk dan uji coba luas untuk menguji efektivitas model terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kemandirian belajar siswa secara lebih komprehensif.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar, dengan teknik pengumpulan data meliputi tes kebugaran jasmani, angket kemandirian belajar, observasi, dan wawancara. Tes digunakan untuk mengukur perubahan kondisi fisik siswa, sedangkan angket digunakan untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar sebelum dan sesudah implementasi model. Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui uji statistik seperti uji t untuk mengetahui perbedaan signifikan, serta secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Miles dan Huberman menegaskan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus hingga data mencapai titik jenuh. Validitas produk diuji melalui expert judgment yang melibatkan ahli pendidikan jasmani dan teknologi pembelajaran, sedangkan kepraktisan dan efektivitas diukur melalui respon pengguna dan hasil peningkatan siswa. Selain itu, Nieveen menyatakan bahwa kualitas produk pengembangan pendidikan harus memenuhi tiga kriteria utama, yaitu validitas, kepraktisan, dan efektivitas. Dengan demikian, metode yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan model pembelajaran hybrid learning yang tidak hanya kuat secara teoritis, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan nyata di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan instrumen tes kebugaran standar sekolah dasar yang mencakup lari cepat, sit-up, push-up, dan daya tahan. Data diperoleh sebelum dan sesudah penerapan model hybrid learning.

Berdasarkan data tersebut, terjadi peningkatan skor rata-rata kebugaran jasmani dari 65 menjadi 82. Kenaikan sebesar 17 poin menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah implementasi model hybrid learning.

2. Hasil Pengukuran Kemandirian Belajar Siswa

Kemandirian belajar diukur menggunakan angket skala Likert yang mencakup indikator tanggung jawab, inisiatif belajar, disiplin, dan kemampuan mengelola waktu belajar.

Data menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa meningkat dari 60% menjadi 85%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa menjadi lebih mandiri dalam mengelola proses belajar setelah diterapkan model hybrid learning.

3. Hasil Uji Efektivitas Model

Uji efektivitas dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Variabel	Rata-rata Sebelum	Rata-rata Sesudah	Sig. (p-value)
Kebugaran Jasmani	65	82	0
Kemandirian Belajar	60	85	0

Nilai signifikansi ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa model hybrid learning efektif dalam meningkatkan kedua variabel tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model hybrid learning pada mata pelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan ini terlihat dari adanya perubahan signifikan pada hasil tes kebugaran sebelum dan sesudah implementasi model. Integrasi antara aktivitas fisik yang dilakukan secara langsung di sekolah dengan aktivitas mandiri di rumah menjadi faktor utama yang mendorong peningkatan tersebut. Siswa tidak hanya bergantung pada aktivitas pembelajaran di kelas, tetapi juga terdorong untuk tetap aktif di luar jam sekolah melalui tugas terstruktur. Kondisi ini menunjukkan bahwa model hybrid learning mampu memperluas ruang belajar siswa, sehingga aktivitas fisik menjadi lebih berkelanjutan dan tidak terbatas pada waktu pembelajaran formal.

Peningkatan kebugaran jasmani tersebut secara konseptual sejalan dengan pandangan Corbin yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani akan berkembang optimal apabila aktivitas fisik dilakukan secara rutin, terstruktur, dan berkesinambungan (Sepriadi 2023). Dalam model hybrid learning, kontinuitas aktivitas fisik terjaga karena adanya kombinasi pembelajaran tatap muka dan penugasan mandiri berbasis aktivitas. Dengan demikian, siswa memperoleh kesempatan lebih luas untuk mengembangkan kemampuan fisiknya secara konsisten. Selain itu, fleksibilitas model ini memungkinkan siswa menyesuaikan aktivitas fisik dengan kondisi dan lingkungan masing-masing, tanpa mengurangi esensi tujuan pembelajaran PJOK.

Secara teoritis, peningkatan kebugaran jasmani dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan behavioristik. Menurut Skinner perilaku dapat dibentuk melalui proses pengulangan (reinforcement) yang dilakukan secara terus-menerus (Al Mubarak et al. 2023). Dalam konteks penelitian ini, aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di rumah membentuk kebiasaan positif pada siswa. Model hybrid learning memberikan penguatan melalui penugasan, umpan balik, dan monitoring berbasis digital, sehingga siswa terdorong untuk terus melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Dengan adanya penguatan tersebut, perilaku aktif siswa menjadi lebih stabil dan berkelanjutan.

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan kemandirian belajar siswa setelah penerapan model hybrid learning. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengakses materi, mengerjakan tugas, serta mengatur waktu belajar secara mandiri. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model hybrid learning tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis siswa, khususnya dalam hal tanggung jawab belajar. Perubahan ini menjadi indikator penting bahwa pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru, melainkan beralih pada siswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran.

Peningkatan kemandirian belajar tersebut sejalan dengan teori self-regulated learning yang dikemukakan oleh Ridwan, yang menyatakan bahwa siswa yang mandiri mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara aktif (Rudiawan et al. 2023). Dalam model hybrid learning, siswa diberikan kesempatan untuk mengontrol proses belajar melalui akses materi digital, video pembelajaran, serta tugas mandiri yang harus diselesaikan secara individu. Hal ini mendorong siswa untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya.

Selain itu, dari perspektif konstruktivisme, peningkatan kemandirian belajar juga dapat dijelaskan melalui pandangan Fatoni yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui interaksi aktif antara individu dengan lingkungan (Fathoni 2023). Model hybrid learning menyediakan lingkungan belajar yang beragam, baik secara langsung maupun digital, sehingga siswa dapat membangun pengetahuannya melalui pengalaman belajar yang bermakna. Interaksi dengan media digital, materi visual, serta pengalaman praktik langsung menjadi stimulus yang memperkuat pemahaman siswa sekaligus meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa model hybrid learning memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemandirian belajar siswa. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi yang menunjukkan adanya perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Menurut Nurcahyati dari Sugiono mengatakan bahwa hasil uji statistik yang signifikan menunjukkan bahwa suatu perlakuan memiliki pengaruh yang nyata terhadap variabel yang diteliti (Nurcahyanti and Tirtoni 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang terjadi bukan merupakan kebetulan, melainkan hasil dari implementasi model pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan terukur.

Namun demikian, dalam implementasinya masih ditemukan beberapa kendala, seperti perbedaan akses teknologi antar siswa, keterbatasan perangkat, serta kurangnya pengawasan saat pembelajaran mandiri di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan model hybrid learning tidak hanya ditentukan oleh desain pembelajaran, tetapi juga oleh faktor pendukung lainnya. Oleh karena itu, peran guru tetap menjadi kunci utama dalam memastikan keberhasilan implementasi model ini, khususnya dalam memberikan bimbingan, monitoring, serta evaluasi yang berkelanjutan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model hybrid learning pada mata pelajaran PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kemandirian belajar siswa secara signifikan. Integrasi antara aktivitas fisik tatap muka di sekolah dan aktivitas mandiri di rumah menciptakan pola latihan yang berkelanjutan, sehingga mendukung terbentuknya kebiasaan hidup aktif yang konsisten. Selain itu, penerapan pendekatan pembelajaran berbasis teknologi dalam model ini mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya melalui pengelolaan waktu, akses materi, serta evaluasi diri secara mandiri. Secara empiris, efektivitas model ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan sebagai dampak dari intervensi pembelajaran yang terstruktur. Meskipun demikian, tantangan seperti kesenjangan akses teknologi dan keterbatasan pengawasan tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam implementasinya. Oleh karena itu, peran guru sebagai fasilitator, pembimbing, dan evaluator tetap menjadi elemen krusial dalam memastikan keberhasilan pembelajaran. Dengan demikian, model hybrid learning dapat direkomendasikan sebagai pendekatan inovatif yang relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam mendukung pengembangan kompetensi fisik dan karakter belajar mandiri siswa di era pendidikan modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul *"Pengembangan Model Hybrid Learning pada Mata Pelajaran PJOK untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kemandirian Belajar Siswa Pasca Pandemi di SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar"* dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan Artikel ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Pertama, Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi secara intensif selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penelitian dapat tersusun secara sistematis dan sesuai dengan kaidah ilmiah. Kedua, Kepala SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar yang telah memberikan izin penelitian serta mendukung pelaksanaan penelitian di lingkungan sekolah.

Ketiga, guru mata pelajaran PJOK dan seluruh dewan guru SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar yang telah membantu dalam proses pengumpulan data serta memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Keempat, seluruh siswa kelas V SDN Kepanjenkidul 1 Kota Blitar yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan pembelajaran hybrid learning. Kelima, kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi yang tidak pernah terputus selama proses penyusunan Artikel ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan inovasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aravik, Havis, Achmad Irwan Hamzani, and Nur Khasanah. 2022. *Percikan Pemikiran Ekonomi Islam Kontemporer*. Penerbit NEM.
- Bachtiar, Farahdina, Condrowati Condrowati, Purnamadyawati Purnamadyawati, Diah Tika Anggraeni, Khairunnisa Larasati, Alya Sukma Bakti Meilana, and Nur Fadilah. 2023. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19." *Malahayati Nursing Journal* 5 (2): 503–14.
- Badriyah, Lulu'ul, and Indria Pijaryani. 2022. "Kebiasaan Makan (Eating Habits) Dan Sedentary Lifestyle Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Pada Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 21 (1): 33–37.
- Fathoni, Tamrin. 2023. "Mengintegrasikan Konsep Vygotsky Dalam Pendidikan Islam: Upaya Orang Tua Dalam Memaksimalkan Potensi Anak." *Muaddib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 (1): 31–38.
- Kristanto, Andi, and Hirnanda Dimas Pradana. 2022. "Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi." *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran* 5 (3): 518–24.
- Mubarak, Itsnan Mahfuddin Al, Intan Pratiwi, Lailatul Munawaroh, and Mikha Istria Puji Rahayu. 2023. "Landasan Perilaku Dalam Kegiatan Pembelajaran Based Teknologi." *Social Science Academic* 1 (2): 229–38.
- Ngo, Jenny. 2023. *Efektivitas Penerapan Blended Learning*. Deepublish.
- Nurchayanti, Rosa Meilina, and Feri Tirtoni. 2023. "Media Pembelajaran Audiovisual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Educatio Fkip Unma* 9 (1): 265–70.
- Pratama, Dian Aldi, and Mashuri Eko Winarno. 2022. "Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review." *Sport Science and Health* 4 (3): 238–49.
- Rahmi, Ulfia, and M Pd Azrul. 2022. *Desain Dan Implementasi Blended Learning: Integrasi Teknologi Dan Pedagogi*. Penerbit Andi.
- Rudiawan, Rudiawan, Nurani Nurani, S T Hamsina S T Hamsina, and Arsad Bahri. 2023. "Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Model Pembelajaran OPSIDE." In *Prosiding Seminar Nasional Biologi: Inovasi Sains & Pembelajarannya*. Vol. 11.
- Sepriadi, S Si. 2023. *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sugiyono, Dr. 2022. "Metode Penelitian Kualitatif."
- Witasari, Rinesti. 2023. "Belajar Dan Pembelajaran Dari Perspektif Teori Kognitif, Behaviorisme Konstruktivisme Dan Sosiokultural." *Basica* 3 (2): 257–68.