



## PTK DEVELOPMENT WORKSHOP FOR TOP MIDDLE SCHOOL TEACHERS AND VOCATIONAL SCHOOLS IN SOUTH COAST DISTRICT

**Yaslindo<sup>1</sup>, Syafarudin<sup>2</sup>, Willadi Rasyid<sup>3</sup>, Syahrial Bakhtiar<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Padang

<sup>2</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Kependidikan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sriwijaya.

Email: [jaslindoshaoer@gmail.com](mailto:jaslindoshaoer@gmail.com)<sup>1</sup>, [syafaruddin@fkip.unsri.ac.id](mailto:syafaruddin@fkip.unsri.ac.id)<sup>2</sup>  
[willadi@fik.unp.ac.id](mailto:willadi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [jonni@fik.unp.ac.id](mailto:jonni@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

### WORKSHOP PENYUSUNAN PTK UNTUK GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DI KABUPATEN PESISIR SELATAN

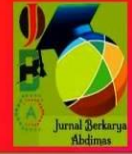
#### Abstract

The risk of injury can occur in all types of sports and is often experienced by athletes. Sports Injury is an injury to the muscular and skeletal system caused by sports activities. First Aid is emergency assistance to accident victims (sick) quickly and precisely at the scene before being evacuated to an expert person. In general, the management of sports injuries uses the principle of RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) which is always applied at the beginning of the injury before further handling. Exercising excessively and ignoring the correct rules of exercise, even bring injury that endangers himself. This wrong activity is due to heating does not meet the requirements, excessive fatigue, especially in the muscles, and wrong in doing sports movements. The most common injury cases, usually too ambitious to complete training targets or want to improve the training phase. A good coach will always pay attention to the state of the athlete from all aspects, one of which is from the physical state of the athlete. This means that the trainer knows how to manage the athlete not to get injured, and if he has an injury quickly know how to help, especially for minor injuries. However, not all coaches understand how the injury and how it helps for athletes. That is why there is a need for training in sports injuries and how to help for coaches who are expected to be used by athletes.

Keywords: First aid sport injury, PPLP Trainer.

#### Abstrak

Risiko cedera dapat terjadi pada semua jenis olahraga dan sering dialami oleh atlet. Cidera Olahraga adalah cedera pada sistem otot dan tulang yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Pertolongan Pertama adalah bantuan darurat untuk korban kecelakaan (sakit) dengan cepat dan tepat di tempat kejadian sebelum dievakuasi ke orang ahli. Secara umum, manajemen cedera olahraga menggunakan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) yang selalu diterapkan pada awal cedera sebelum penanganan lebih lanjut. Berolahraga berlebihan dan mengabaikan aturan olahraga yang benar, bahkan membawa cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Aktivitas yang salah ini karena pemanasan tidak memenuhi persyaratan, kelelahan yang berlebihan, terutama pada otot, dan salah dalam melakukan gerakan olahraga. Kasus cedera yang paling umum, biasanya terlalu ambisius untuk menyelesaikan target latihan atau ingin meningkatkan fase pelatihan.



Pelatih yang baik akan selalu memperhatikan keadaan atlet dari semua aspek, salah satunya adalah dari keadaan fisik atlet. Ini berarti bahwa pelatih tahu bagaimana mengelola atlet agar tidak terluka, dan jika ia mengalami cedera, cepat tahu bagaimana membantu, terutama untuk cedera ringan. Namun, tidak semua pelatih mengerti bagaimana cedera dan bagaimana itu membantu atlet. Itulah sebabnya ada kebutuhan untuk pelatihan cedera olahraga dan bagaimana membantu pelatih yang diharapkan akan digunakan oleh atlet.

Kata kunci: Cedera olahraga pertolongan pertama, PPLP Trainer

## **ANALISIS SITUASI**

Pengembangan profesi guru merupakan hal yang sangat penting. Profesi adalah tantangan bagi guru-guru untuk ditingkatkan. Oleh karena itu pengembangan profesi guru akan mengacu kepada peningkatan dari kompetensi guru. Disamping kompetensi paedagogik, juga guru harus dapat meningkatkan kompetensi dalam bidang penelitian. Penelitian yang harus dilakukan oleh guru adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sedang menurut Asnaldi (2016:20) “Seiring berjalannya waktu perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini yang berlangsung dengan cepat, banyak menyebabkan pergeseran nilai-nilai kehidupan, baik itu nilai sosial, budaya, ekonomi, politik bahkan tanpa terkecuali nilai-nilai olahraga itu sendiri”

Salah satu ciri guru yang berhasil (efektif) adalah bersifat reflektif. Guru yang demikian selalu belajar dari pengalaman, sehingga dari hari ke hari kinerjanya menjadi semakin baik (Arends, 2002). Di dalam melakukan refleksi, guru harus memiliki kemandirian dan kemampuan menafsirkan serta memanfaatkan hasil-hasil pengalaman membelajarkan, kemajuan belajar mengajar, dan informasi lainnya bagi penyempurnaan perencanaan dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar secara berkesinambungan..

Di sinilah letak arti penting penelitian tindakan kelas bagi guru. Kemajuan dan perkembangan IPTEKS yang demikian pesat harus diantisipasi melalui penyiapan guru-guru yang memiliki kemampuan meneliti, sekaligus mampu memperbaiki proses pembelajarannya. Beberapa alasan lain yang mendukung pentingnya penelitian tindakan kelas sebagai langkah yang tepat untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu pendidikan, antara lain: (1) guru berada di garis depan dan terlibat langsung dalam proses tindakan perbaikan mutu pendidikan; (2) guru terlibat dalam pembentukan pengetahuan yang merupakan hasil penelitiannya, dan (3) melalui PTK guru menyelesaikan masalah, menemukan jawab atas masalahnya, dan dapat segera diterapkan untuk melakukan perbaikan.

PTK mengkomodisi Guru tidak hanya menjadi praktisi mengajar, yang cepat puas terhadap kinerjanya yang mekanistik dan tidak dinamik, namun melalui PTK akan selalu mengadakan perbaikan secara terus menerus, dan



menstimuli penemuan-penemuan [innovative] dalam pembelajaran yang efektif, efisien dan rasional. PTK memberikan nuansa yang etis, sehingga Guru akan lebih peka dan kritis serta memiliki pemikiran yang reflektif terhadap segala materi yang disampaikan kepada siswanya.

Secara dini akan segera mengetahui kelemahan-kelemahan yang terjadi di kelas, utamanya ketika proses pembelajar berlangsung. Selanjutnya menurut Asnaldi (2019:67) Tes, Pengukuran, dan Evaluasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pengajaran dan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan ketiga hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat.

Membuat karya tulis ilmiah (KTI) adalah salah satu macam kegiatan pengembangan profesi para guru di samping kegiatan-kegiatan yang lain. Karya tulis ilmiah dimulai dengan kegiatan ilmiah, seperti penelitian, pengembangan dan evaluasi. Laporan hasil penelitian juga merupakan KTI dan bahkan merupakan bagian penting dari macam KTI yang dapat dibuat guru. Belakangan ini, KTI yang ditulis berdasarkan hasil penelitian sudah semakin meningkat. Kecenderungan saat ini, KTI berdasarkan hasil penelitian semakin diminati karena: (1) dengan penelitian yang dilakukan di kelas berarti melakukan kegiatan nyata di kelasnya, (2) kegiatan harus dilaksanakan dengan kaidah-kaidah ilmiah, (3) dapat menguji dan mendapatkan hal-hal yang baru dari penelitian, dan (4) diterapkannya teori-teori belajar baru di dalam penelitian tersebut.

Dengan demikian PTK tidaklah sekedar penyelesaian masalah, melainkan juga terdapat misi perubahan dan peningkatan. PTK bukanlah penelitian yang dilakukan terhadap seseorang, melainkan penelitian yang dilakukan oleh praktisi terhadap kinerjanya untuk melakukan peningkatan dan perubahan terhadap apa yang sudah mereka lakukan.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan analisis situasi yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan mitra sebagai berikut:

1. Sebagian guru-guru SMK di kabupaten Pesisir Selatan, masih kurang memahami pentingnya menyusun karya ilmiah khususnya PTK.
2. Sebagian guru-guru SMK di kabupaten Pesisir Selatan, masih kurang memahami cara menyusun PTK.
3. Sebagian guru-guru SMK kurang memahami serta belum mengetahui cara menyusun PTK.

## **METODE PELAKSANAAN**



**Tempat dan Waktu.**

No	Tahap Kegiatan		Bulan					
			6	7	8	9	10	11
1	Persiapan	Pengurusan kerjasama dan izin turun Kelapangan	■					
		Pengadaan bahan penyuluhan dan Pelatihan		■				
2	Pelaksanaan	Mengadakan penyuluhan			■			
		Mempraktekkan hasil pelatihan dan			■			
		Melakukan evaluasi				■		
3	Pelaporan	Menyusun draft laporan					■	
		Menyusun laporan akhir dan publikasi					■	

Kabupaten Pesisir Selatan.

**KhalayakSasaran.**

Sebagai khalayak sasaran yang terlibat langsung dalam penyuluhan dan pelatihan ini adalah guru SMA dan SMK Kabupaten Pesisir Selatan. Partisipasi mitra sangat mendukung atas kerja sama dalam kegiatan ini, karena meningkatkan kemampuan dan potensi khalayak sasaran dan masalah penyusunan PTK bagi guru SMA dan SMK, yang merupakan salah satu tugas dan harapan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan dan Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan. Khalayak sasaran yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 21 orang guru SMA dan SMK yang mewakili 119 Tk dalam 12 Kecamatan selingkungan Pesisir Selatan.

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan sangat mengharapkan kegiatan yang sama untuk guru SMA dan SMK pada sekolah lainnya diharapkan tahun berikutnya. Selain itu, lembaga mitra berperan langsung terhadap operasional kegiatan di lapangan, sebagai penyedia fasilitas ruangan, kelengkapan teknis lainnya, dan yang sangat utama sekali menghadirkan guru-guru SMA dan SMK sebagai khalayak sasaran dalam kegiatan ini.

**Metode Pengabdian**

Metode pendekatan yang dilaksanakan untuk mendukung realisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah “metode pelatihan partisipasi” dalam bentuk *workshop* didasarkan pada prinsip-prinsip partisipan yang menekankan kepada peranserta seluruh peserta pelatihan untuk mencapai tujuan dan sasaran yang ditentukan. Tahap pelatihan ini dimulai dengan penetapan tujuan pelatihan, kemudian diikuti dengan pengisian materi pelatihan, dan melakukan kegiatan



kelompok –kelompok kerja, sehingga memberikan suatu hasil yang diharapkan. Ada beberapa teknik pendekatan yang dilakukan dalam pelatihan, sebagai berikut:

1. *Ceramah atau pencerahan*. Dilakukan untuk memberikan materi yang sifatnya legalitas dan kultural. Maksudnya pendekatan ini dilakukan untuk penyampaian materi yang berkaitan dengan kajian secara keilmiah dan nilai-nilai social budaya yang bersifat positif dan berkembang di tengah-tengah masyarakat. Melalui penuturan secara lisan dengan menggunakan alat bantu *power point* pakai *Liquid Crystal Display* (LCD) untuk memperjelas uraian yang disampaikan kepada peserta pelatihan. Metode ceramah ini sudah dianggap sebagai salah satu metode yang terbaik untuk melakukan interaksi pembelajaran.
2. *Diskusi*. Merupakan proses yang dilakukan untuk membahas masalah yang dihadapi. Dilakukan pada setiap bagian materi yang disajikan. Diskusi merupakan kegiatan untuk memecahkan suatu masalah. Metode diskusi merupakan suatu metode dalam pembelajaran secara bersama-sama untuk memecahkan masalah. Dalam diskusi dapat mengemukakan pendapat, menyangkal pendapat orang lain, mengajukan usul-usul, dan mengajukan saran-saran dalam rangka pemecahan masalah yang ditinjau dari berbagai segi.
3. *Brainstroming*, merupakan proses pengumpulan gagasan bersama-sama dan menjadikan suatu inventarisasi terhadap gagasan yang dikemukakan. Brainstorming dilaksanakan untuk materi peningkatan kemampuan substansial para guru SMK dalam penulisan PTK, atau komentar sehingga mungkin masalah tersebut berkembang menjadi masalah baru, atau dapat diartikan pula sebagai satu cara untuk mendapatkan banyak ide dari sekelompok manusia dalam waktu yang sangat singkat. Metode Brainstorming merupakan suatu bentuk diskusi dalam rangka menghimpun gagasan, pendapat, informasi, pengetahuan, pengalaman, dari semua peserta. Berbeda dengan diskusi, dimana gagasan dari seseorang dapat ditanggapi (didukung, dilengkapi, dikurangi, atau tidak disepakati) oleh peserta lain, pada penggunaan metode curah pendapat pendapat orang lain tidak ditanggapi. Tujuan curah pendapat adalah untuk membuat kompilasi (kumpulan) pendapat, informasi, pengalaman semua peserta yang sama atau berbeda. Metode curah pendapat (*brainstorming*) sesuai sebagai upaya untuk mengumpulkan pendapat/ide yang dikemukakan oleh peserta.
4. *Praktek dan demonstrasi*, Merupakan salah satu proses dalam indikator kemampuan keterampilan peserta latihan dalam menyerap materi yang diberikan. Praktek ini dilaksanakan untuk membuat proposal PTK yang





berawal dari faktual yang terjadi di kelas. Metode ini memberikan jalan kepada para peserta pelatihan untuk menerapkan, menguji dan menyesuaikan teori dengan kondisi sesungguhnya melalui praktik peserta pelatihan atau latihan akan mendapatkan pembelajaran yang sangat baik untuk mengembangkan dan menyempurnakan keterampilan yang di perlukan.

Ketuntasan dari beberapa tujuan keterampilan memerlukan latihan (praktik). Praktek yang dilakukan secara kontinu akan menghasilkan kesempurnaan keterampilan motorik. Peserta pelatihan melakukan latihan dengan tugas yang diberikan dengan tujuan untuk mengembangkan dan mendemonstrasikan keterampilan. *Studi kasus*. Studi kasus adalah suatu strategi dalam riset, penelaahan empiris yang menyelidiki suatu gejala dalam latar kehidupan nyata. Strategi ini dapat menyertakan bukti kuatitatif yang bersandar pada berbagai sumber dan perkembangan sebelumnya dari proposisi teoretis. Studi kasus dapat menggunakan bukti baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Usaha mencari tahu melalui studi kasus pendalaman pemahaman mengenai persoalan atau kelompok orang tertentu dalam hal ini adalah keadaan guru SMK.

### **Indikator Keberhasilan.**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang disarankan untuk dilaksanakan guru sebagai penelitian untuk pengembangan profesi dibandingkan dengan penelitian eksperimen yang juga penelitian kelas. KTI yang merupakan laporan hasil PTK adalah laporan kegiatan nyata para guru dalam meningkatkan mutu pembelajarannya. Masalah PTK adalah masalah yang diangkat langsung dari masalah yang terjadi di kelas yang perlu dipecahkan segera. Dengan demikian berarti guru telah melakukan kegiatan pengembangan profesi. Di samping bermanfaat untuk pengembangan profesi KTI hasil penelitian dapat juga digunakan untuk angka kredit kenaikan pangkat guru.

Masalah yang timbul dalam kalangan guru adalah kurangnya pemahaman guru dalam menyusun PTK tersebut. Hal ini akan membuat guru mengalami kesulitan dalam meningkatkan mutu pembelajarannya dan masalah yang terjadi di kelas segera tidak bisa terpecahkan dengan segera. Berarti guru tersebut belum melakukan kegiatan pengembangan profesinya sebagai seorang guru dan berakibat angka kredit kenaikan pangkat guru menjadi terhambat. Untuk itu, sangat penting bagi seorang guru untuk dapat memahami cara menyusun PTK yang adalah karya tulis ilmiah (KTI) sebagai salah satu kegiatan dari pengembangan profesi para guru.

Pada dasarnya masalah kurangnya pemahaman guru dalam menyusun PTK disebabkan oleh sudah lamanya guru tidak menyusun karya tulis ilmiah, kurang terbiasanya guru dalam menulis karya tulis ilmiah, kurang penyuluhan



dalam menulis karya tulis ilmiah, kurangnya pengetahuan dalam menulis karya tulis ilmiah serta guru yang tinggal di luar kota besar kurang mendapatkan informasi dalam menulis karya tulis ilmiah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Shodan et al. 2019)“Aktifitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi.”

### **Metode Evaluasi.**

Realisasi pemecahan masalah dilakukan dengan penyusunan program kegiatan dan pengurusan izin kegiatan. Penyusunan program kegiatan didasarkan atas program yang telah dijadwalkan oleh pihak LPM Universitas Negeri Padang. Persiapan kegiatan pelatihan dimulai awal Januari 2016, adapun yang dipersiapkan meliputi:

- 1 Survei/penjajakan di lapangan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami situasi dan kondisi setempat serta keadaan awal penyelenggaraan kegiatan pelatihan.
- 2 Mengkondisikan teknis penyelenggaraan kegiatan
- 3 Mengurus surat izin dari LPM UNP, mengkoordinasikan melalui Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
- 4 Pelaksanaan dan penentuan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan workshop pelatihan kegiatan penyuluhan Masalah Penyusunan PTK terhadap Guru SMA dan SMK Kabupaten Pesisir Selatan, disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik para guru SMA dan SMK yang dilaksanakan tanggal 16- 17 Februari 2016 di aula Dinas pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pesisir Selatan dengan jumlah peserta 21 orang. Kegiatan dibuka oleh Kepala Dinas Pendidikan dan kebudayaan Kabupaten Pesisir Selatan yang diwakili oleh Kabid PAUDNI, Ibu Desna Khairani, SH.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

PTK bukanlah semata-mata menerapkan metode ilmiah di dalam pembelajaran atau sekedar menguji hipotesis, melainkan lebih memusatkan perhatian pada perubahan baik pada peneliti (guru) maupun pada situasi di mana mereka bekerja. Pengetahuan masyarakat yang berada di luar kota besar dalam menulis karya tulis ilmiah khususnya PTK lebih sempit dari masyarakat yang berada di kota besar. Masyarakat yang berada di luar kota besar pada umumnya



terkesan berpendidikan rendah dari masyarakat perkotaan termasuk yang berprofesi sebagai guru, sehingga terlambat mendapatkan informasi-informasi, terutama yang berkaitan dengan PTK.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dan wawancara dengan Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten dan beberapa kepala sekolah SMK pada Kabupaten Pesisir Selatan, sebagian kecil ( $\pm 40\%$ ) guru tidak mempunyai kemampuan dalam menyusun PTK. Sebagian guru SMK tidak dapat menyusun PTK untuk memenuhi salah satu bentuk dari kegiatan pengembangan profesi guru karena tidak memahami cara menyusun PTK tersebut. Menurut Mettetal (2003) bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research* (CAR) didefinisikan sebagai penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam model penelitian ini, si peneliti (guru) bertindak sebagai pengamat (*observer*) sekaligus sebagai partisipan.

PTK mengakomodasi Guru tidak hanya menjadi praktisi mengajar, yang cepat puas terhadap kinerjanya yang mekanistik dan tidak dinamik, namun melalui PTK akan selalu mengadakan perbaikan secara terus menerus, dan menstimuli penemuan-penemuan [innovative] dalam pembelajaran yang efektif, efisien dan rasional. PTK memberikan nuansa yang etis, sehingga Guru akan lebih peka dan kritis serta memiliki pemikiran yang reflektif terhadap segala materi yang disampaikan kepada siswanya. Secara dini akan segera mengetahui kelemahan-kelemahan yang terjadi di kelas, utamanya ketika proses pembelajar berlangsung.

## KESIMPULAN

Luaran dari penelitian adalah hasil penelitian ini akan dipublikasikan pada jurnal Sport Science, Manssana, Saintika, dan Performa Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2017 dan juga digunakan sebagai tambahan pada bahan ajar pada mata kuliah Perencanaan dan Telaah Kurikulum, Strategi Pembelajaran, Micro Teaching, Penelitian, Evaluasi dan Tes Pengukuran.

Proses bermacam – macam gerak tersebut yang diajar pada anak waktu balita , akan tersimpan di Otak, di daerah *Engram memory*, sehingga pada waktu di Sekolah dasar anak akan lebih mudah melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru. Pendidikan Jasmani sangat perlu diberikan sejak anak lahir ke Dunia dan di sekolah untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan fisik anak sampai ke Perguruan Tinggi untuk dapat dipertahankan, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Asnaldi, 2011)

Metode yang digunakan adalah workshop dengan teknikceramah dan diskusi.

Produk/barang yang dihasilkan adalah laporan dalam bentuk PTK.





Target yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap menyusun karya tulis ilmiah khususnya PTK bagi guru- guru SMA dan SMK di kabupaten Pesisir Selatan.
- b) Guru SMA dan SMK di kabupaten Pesisir Selatan memahami pengetahuan dan pemahaman tentang cara menyusun PTK.
- c) Guru SMA dan SMK di kabupaten Pesisir Selatan memiliki keterampilan cara menyusun PTK.

## DAFTAR PUSTAKA

Arends. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Asnaldi, A., & Kibadra, kibadra. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 67-74. Retrieved from <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/33>

Burns. 1999. *Langkah Mudah Menulis Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Pendidik*. Jakarta: PT. Rajawali Pers.

Hopkins. 1993. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press

Arie Asnaldi. (2011) Kenapa Siswa Perlu Pendidikan Jasmani? <http://achong132.blogspot.com/2011/06/kenapa-siswa-perlu-pendidikan-jasmani.html>,

Lewin, Kurt. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Rajawali Pers.

Mettetal. 2003 *Peneliti pada Pusat Penelitian Gizi dan Makanan DepKes RI*.

Penlok PTK. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara

Shodan, Heian, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, and Dan Heian. 2019. "Motor Ability Dan Konsentrasi," no. September.

Undang-undang Nomor 32 Tahun 2004. Tentang *Pemerintah Daerah*

Winarno.1996. *Pangan Gizi dan Konsumen*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.