

Peran Bahasa Inspiratif Guru PJOK dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari di Kalangan Remaja

Firmansyah Tegar Leksono^{1,*}, Sinta Bella¹, Muhammad Idham Kusma Tertian¹, Muhammad Farhan Azka¹, Mulki Maulana Hasan¹, Mochammad Whilky Rizkyanti¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: firmansyahtegarleksono@student.upi.edu

Abstrak

Gaya hidup sedentari masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemui di kalangan remaja, terutama akibat meningkatnya penggunaan gawai dan berkurangnya minat terhadap aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan melihat bagaimana bahasa inspiratif yang digunakan guru PJOK dapat memengaruhi motivasi serta perilaku aktivitas fisik siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 37 remaja berusia 14-19 tahun. Instrumen terdiri dari 15 pernyataan yang mencakup kebiasaan sedentari, pemahaman risiko kesehatan, serta pengaruh komunikasi guru PJOK. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kecenderungan sedentari pada responden masih cukup tinggi, terutama pada kebiasaan duduk lama dan penggunaan gawai. Meskipun demikian, tingkat pemahaman mereka mengenai dampak negatif gaya hidup sedentari tergolong baik. Temuan penting lainnya adalah kuatnya pengaruh bahasa guru PJOK dalam membangkitkan motivasi siswa. Mayoritas responden menyatakan bahwa arahan, contoh, dan penggunaan bahasa yang memotivasi dari guru membuat mereka lebih bersemangat berolahraga dan mulai mengurangi kebiasaan pasif. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang inspiratif dari guru PJOK tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga berperan dalam mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih aktif.

Kata kunci: Guru PJOK; Motivasi; Bahasa Inspiratif; Gaya Hidup Sedentari; Remaja

Received: 10 Des 2025; Revised: 7 Jan 2026; Accepted: 15 Jan 2026; Available Online: 15 Jan 2026

1. PENDAHULUAN

Bahasa adalah cara manusia berkomunikasi untuk mengirimkan pesan menggunakan suara yang teratur atau tulisan. Bahasa juga adalah bentuk ekspresi yang bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada orang lain (Mahasiswa and Olahraga 2024). Bahasa Indonesia memiliki posisi yang sangat penting dalam interaksi sosial. Setiap bahasa dipakai oleh sekelompok individu yang tergabung dalam komunitas linguistik. Para anggota komunitas bahasa ini umumnya berasal dari berbagai latar belakang budaya dan memiliki status sosial yang berbeda. Dalam komunitas bahasa, terdapat orang-orang yang berpendidikan serta yang tidak berpendidikan; ada yang menetap di kota dan yang tinggal di desa; selain itu, ada juga orang dewasa dan anak-anak. Berbagai profesi juga hadir, seperti dokter, petani, pegawai kantoran, nelayan, dan lain-lain (Mahasiswa and Olahraga 2024). Oleh karena itu, negara ini berkomitmen untuk menjadikan Indonesia sebagai satu kesatuan dari Sabang sampai Merauke. Bahasa mencerminkan karakter seseorang. Karakter, sifat, atau kepribadian bisa dikenali melalui bahasa yang digunakan oleh individu tersebut. Bahasa Indonesia telah mampu mengekspresikan perasaan dan juga berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara budaya dan daerah. Bahasa membuat komunikasi dan semua kegiatan kita menjadi lebih mudah. Manusia tidak dapat hidup sendirian, sehingga komunikasi menjadi hal yang tidak terpisahkan. Komunikasi adalah aktivitas lisan atau verbal yang bertujuan untuk memahami makna dari informasi yang disampaikan oleh orang lain. Komunikasi adalah cara yang membuat orang dapat berhubungan satu sama lain. Dengan komunikasi, hubungan sosial dapat terbentuk, karena manusia adalah makhluk sosial. Ini menyebabkan terjadinya interaksi antara individu. Dalam aktivitas olahraga, komunikasi selalu ada, baik saat kelas pendidikan jasmani maupun saat latihan untuk cabang olahraga tertentu (Inovasi, Kesehatan, and Pencegahan 2023). Oleh karena itu, sebagai warga negara Indonesia, sebaiknya kita menggunakan bahasa Indonesia dengan tepat untuk mencapai persatuan dan kesatuan bangsa (Darma et al. 2024). Pemakaian Bahasa Indonesia yang sopan, terarah, teratur, jelas, dan langsung menunjukkan pendidikan serta moralitas dari pembicara yang terhormat. Di sisi lain, dalam kehidupan sehari-hari orang cenderung menggunakan bahasa yang sarkastik, tidak pantas, kasar, menuduh, merendahkan, serta berpolitik (Mahasiswa and Olahraga 2023).

Pada zaman Abad 21 sekarang ini, semua bidang pekerjaan mengharuskan adanya komitmen dan standar kerja yang lebih baik, sehingga dapat dipertanggungjawabkan sepenuhnya kepada organisasi profesi dan masyarakat. Sebuah profesi adalah jenis pekerjaan atau posisi tertentu yang memerlukan pengetahuan dan keterampilan khusus, yang diperoleh dari pendidikan akademis yang sistematis dan mendalam. Dengan demikian, profesi adalah sebuah pekerjaan atau posisi yang memerlukan pengetahuan, keahlian, dan keterampilan yang spesifik (Kanca 2018). Pendidikan merupakan hasil dari interaksi antara guru dan siswa yang bertujuan untuk mencapai hasil belajar di dalam suatu lingkungan tertentu. Dalam lingkungan ini, kegiatan pembelajaran diatur dan diawasi agar bisa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan. Fungsi dari pendidikan adalah untuk mendukung siswa dalam mengembangkan diri mereka, yaitu semua potensi, kemampuan, serta ciri khas pribadi yang menuju ke arah yang positif, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk lingkungan sekitar (Qusyairi n.d.). Pengajar adalah sebuah profesi yang memiliki tanggung jawab utama untuk mengajarkan dan mendidik siswa agar mereka mendapatkan ilmu, sikap, dan keterampilan yang akan bermanfaat bagi negara dan masyarakat di masa depan. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu jenis profesi yang fokus dalam mendidik dan mengajarkan siswa di bidang PJOK. Komunikasi adalah cara untuk menyampaikan ide antara dua orang atau lebih agar bisa saling mengerti. Komunikasi yang efektif terjadi ketika kita bisa menangkap situasi dan keadaan, sebab lebih dari 70% waktu kita yang terjaga digunakan untuk berinteraksi (Jasmani and Olahraga 2019). Komunikasi adalah aspek yang sangat krusial bagi manusia. Melalui komunikasi, orang dapat membangun hubungan sosial dengan satu sama lain. Dalam konteks olahraga, komunikasi juga terjadi, terutama antara pengajar ataupun pelatih saat mereka mentransfer pengetahuan kepada siswa. Pentingnya penggunaan bahasa Indonesia dalam pembelajaran olahraga adalah untuk memastikan bahwa bahasa ini tetap terjaga dan digunakan oleh semua siswa serta membantu mereka untuk memakai bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Komunikasi yang terjalin selama proses pembelajaran akan menjadi positif jika informasi dapat disampaikan dari kedua pihak (Mahasiswa and Olahraga 2024). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari pembelajaran yang terdapat di sekolah menengah pertama, berfungsi sebagai pelengkap proses belajar yang ada. Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan siswa dapat menjalani proses belajar yang baik dan mengalami perubahan dalam perilaku mereka. Pembelajaran PJOK diungkapkan melalui aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan bergerak, pengetahuan, dan kebiasaan hidup sehat. Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan kognitif dan afektif individu. Selain itu, aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Kegiatan fisik yang dipelajari di sekolah bertujuan untuk menciptakan banyak kesempatan di masa depan, yang berkaitan dengan manfaat fisik, mental, dan sosial serta berdampak pada kesehatan serta menjaga aktifitas fisik. Pendidikan olahraga di sekolah dianggap sebagai sarana sosial untuk mengembangkan kemampuan fisik dan menyediakan kegiatan bergerak untuk siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki tujuan pendidikan yang jelas dan bertujuan untuk memaksimalkan dampak positif (Febriana, Hulu, and Salsabila 2024).

Kemajuan dalam teknologi transportasi membuat lebih banyak orang memiliki kendaraan pribadi. Hal ini membuat manusia menjadi enggan untuk berjalan kaki. Padahal, berjalan kaki adalah kegiatan fisik yang ringan dan dapat dilakukan oleh semua orang dalam aktivitas sehari-hari (Inovasi, Kesehatan, and Pencegahan 2023). Karyawan di tempat kerja sering lebih suka menggunakan lift untuk mencapai lantai atas daripada berjalan naik tangga. Padahal, melakukan aktivitas ringan seperti naik tangga bisa membuat tubuh lebih sehat (Kebugaran et al. 2022). "Sendetari" mungkin adalah kesalahan pengetikan dari "sedentari", yang merujuk pada pola kehidupan yang minim aktivitas fisik. Pola hidup ini ditandai dengan kegiatan yang banyak dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring yang menggunakan sedikit energi, seperti menonton televisi, menggunakan komputer, atau bekerja sambil duduk. Pola hidup sedentari dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas, diabetes, masalah jantung, dan gangguan kesehatan mental.

Kami sebagai penulis melakukan penelitian ini untuk mengetahui Peran Bahasa Inspiratif Guru PJOK dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari di Kalangan Remaja. Sifat sedentari Adalah suatu perilaku individu yang berperilaku malas bergerak. Jadi kami sebagai penulis ingin melakukan penelitian untuk mencari solusi dari komunikasi guru olahraga dengan remaja yang sedentari.

2. METODE PENELITIAN

Kami melakukan penelitian ini dengan metode kuantitatif Metode yang dipilih untuk penelitian ini adalah survei. Menurut kamus bahasa Indonesia, penelitian diartikan sebagai sebuah pemeriksaan yang dilakukan

dengan cermat (Qomariah 2017). Penelitian kuantitatif adalah pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisa, dan menampilkan data dalam bentuk numerik daripada naratif (Subagio et al. 2008).

Penelitian kuantitatif biasanya dianggap sebagai kebalikan dari penelitian kualitatif, meskipun perbedaan antara yang kualitatif dan kuantitatif kadang bisa menimbulkan kebingungan. Menurut Donmoyer, sejumlah peneliti kuantitatif menunjukkan minat untuk meneliti aspek-aspek kualitatif dari fenomena yang ada. Mereka mengubah variasi kualitas menjadi angka-angka dalam skala yang dapat dianalisis secara statistik (Subagio et al. 2008). Dalam aktivitas sehari-hari dan kehidupan, ditengah melimpahnya data, kita tidak dapat terhindar dari data, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif (Sholikhah 2016).

Studi ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2025 dengan melibatkan 57 peserta yang turut serta dalam penelitian ini. Desain yang digunakan adalah kuesioner yang memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan bahasa Indonesia terhadap pemahaman, keterlibatan, dan komunikasi dalam pengajaran pendidikan jasmani.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner diberikan kepada remaja dengan tujuan untuk mengetahui kecenderungan perilaku sedentari serta tingkat pemahaman mereka mengenai risiko dari gaya hidup tersebut. Instrumen menggunakan skala Likert empat pilihan (Sangat Setuju, Setuju, Cukup Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju). Data yang terkumpul kemudian dihitung dalam bentuk persentase untuk memetakan kecenderungan jawaban responden pada setiap pernyataan.

Penelitian ini melibatkan 37 responden remaja dengan rentang usia 14-19 tahun. Sebanyak 1 responden berusia 14 tahun, 18 orang berusia 15 tahun, 10 orang berusia 16 tahun, 5 orang berusia 17 tahun, 2 orang berusia 18 tahun, dan 1 orang berusia 19 tahun. Dilihat dari jenis kelaminnya, 25 responden adalah perempuan dan 12 lainnya laki-laki. Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase **remaja tengah**, di mana kecenderungan aktivitas fisik mulai mengalami perubahan karena meningkatnya penggunaan gawai, tuntutan akademik, dan pergeseran minat terhadap kegiatan fisik. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang masuk kategori **remaja akhir** (usia 18-19 tahun).

Kuesioner dalam penelitian ini memuat 15 pernyataan yang mencakup beberapa aspek, mulai dari kebiasaan beraktivitas fisik, kecenderungan perilaku sedentari, hingga sejauh mana bahasa dan motivasi dari guru PJOK memengaruhi sikap siswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebagian remaja memang masih menunjukkan kebiasaan yang cenderung pasif, seperti lebih memilih bermain gawai atau duduk dalam waktu lama. Namun, di sisi lain, sebagian besar responden mengaku memahami risiko dari gaya hidup sedentari dan mengetahui pentingnya tetap bergerak.

Yang menarik, hasil kuesioner menunjukkan bahwa peran guru PJOK sangat menonjol dalam membangun sikap positif terhadap aktivitas fisik. Banyak siswa merasa terbantu dengan cara guru menyampaikan materi, terutama ketika guru menggunakan bahasa yang memberi dorongan, menumbuhkan semangat, dan mampu memotivasi mereka untuk lebih aktif. Bahkan, beberapa responden mengaku mulai mengurangi waktu bermain gawai atau lebih percaya diri mengikuti kegiatan olahraga setelah mendapatkan arahan dari guru.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara komunikasi yang inspiratif dari guru dengan perubahan perilaku siswa. Guru bukan hanya berperan sebagai penyampai informasi tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga sebagai teladan yang dapat memberi pengaruh emosional dan mendorong siswa keluar dari kebiasaan pasif. Dengan demikian, pendekatan komunikasi yang lebih persuasif dari guru tampaknya menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi kecenderungan gaya hidup sedentari pada remaja.

Berdasarkan hasil survei yang telah kami lakukan, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Jawaban Responden

No	Pertanyaan	Persentase				
		STS	TS	CS	S	SS
1.	Saya lebih sering duduk lama daripada beraktivitas fisik di luar kelas.	48,6%	8,1%	24,3%	10,8%	8,1%

No	Pertanyaan	Persentase				
		STS	TS	CS	S	SS
2.	Saya lebih memilih bermain gadget atau menonton daripada bergerak	56,8%	13,5%	18,9%	8,1%	0%
3.	Saya merasa waktu pelajaran PJOK adalah satu-satunya momen saya berolahraga	29,7%	21,6%	8,1%	10,8%	29,7%
4.	Saya mengetahui dampak negatif dari gaya hidup sedentari (malas bergerak)	13,5%	0%	10,8%	21,6%	48,6%
5.	Guru PJOK saya sering menggunakan kata-kata yang memotivasi saya untuk bergerak aktif	0%	5,4%	18,9%	13,5%	62,2%
6.	Bahasa yang digunakan guru mudah dipahami dan membangkitkan semangat	0%	0%	16,2%	13,5%	70,3%
7.	Guru PJOK memberikan contoh positif melalui tutur kata dan sikapnya	0%	0%	10,8%	24,3%	64,9%
8.	Saya merasa lebih termotivasi berolahraga setelah mendengar arahan guru PJOK	2,7%	0%	13,5%	29,7%	54,1%
9.	Bahasa guru PJOK tidak hanya memberi perintah, tetapi juga menginspirasi saya untuk hidup sehat	0%	2,7%	10,8%	27%	59,5%
10.	Guru PJOK mampu menanamkan nilai disiplin, semangat, dan kerja sama melalui ucapannya	0%	0%	10,8%	18,9%	70,3%
11.	Saya menjadi lebih sadar pentingnya aktivitas fisik setelah mendengar motivasi dari guru PJOK.	0%	0%	10,8%	29,7%	59,5%
12.	Saya mulai mengurangi waktu duduk atau bermain gadget karena dorongan guru PJOK.	0%	8,1%	21,6%	24,3%	45,9%
13.	Saya merasa percaya diri mengikuti kegiatan olahraga setelah mendapatkan arahan guru.	0%	5,4%	8,1%	29,7%	56,8%
14.	Bahasa inspiratif guru membuat suasana pembelajaran PJOK lebih menyenangkan	0%	0%	16,2%	35,1%	48,6%
15.	Saya lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran tubuh saya.	0%	2,7%	5,4%	21,6%	70,3%

Berdasarkan data angket yang terdiri dari 15 pernyataan mengenai perilaku sedentari siswa serta pengaruh komunikasi guru PJOK, terlihat beberapa kecenderungan yang cukup jelas:

Perilaku Sedentari Siswa Masih Cukup Tinggi

Pada pernyataan tentang kebiasaan duduk lama dan lebih memilih gadget daripada bergerak, sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan setuju hingga sangat setuju, terutama pada item kedua (lebih memilih gadget/menonton), yang mencapai 56,8% setuju.

Banyak Siswa Menganggap PJOK Sebagai Satu-Satunya Waktu Bergerak

Pada pernyataan ketiga, lebih dari 40% siswa setuju bahwa jam PJOK menjadi satu-satunya waktu mereka berolahraga.

Kesadaran Siswa Mengenai Dampak Negatif Gaya Hidup Sedentari Mulai Terbentuk

Pernyataan keempat menunjukkan jumlah responden yang sangat setuju mencapai 48,6%, menandakan bahwa pemahaman mereka cukup baik.

Bahasa dan Motivasi dari Guru PJOK Memberikan Dampak Besar

Pada banyak item (misalnya nomor 5, 7, 8, 10, 11, dan 13), persentase "setuju" dan "sangat setuju" cukup dominan, bahkan beberapa di antaranya mencapai lebih dari 60%.

Ada Perubahan Perilaku Setelah Mendapat Dorongan dari Guru

Pada item ke-12, lebih dari 70% responden setuju bahwa mereka mulai mengurangi waktu duduk atau bermain gadget setelah mendapat arahan dari guru.

Motivasi Siswa untuk Menjaga Kebugaran Meningkat

Pada pernyataan ke-15, sekitar 70,3% responden sangat setuju bahwa mereka merasa lebih termotivasi menjaga kebugaran tubuh.

Hasil angket menunjukkan bahwa meskipun perilaku sedentari masih muncul cukup kuat pada diri siswa, peran guru PJOK mampu memberikan pengaruh positif yang signifikan. Tingginya persentase siswa yang memilih duduk lama atau bermain gadget menggambarkan kondisi umum remaja saat ini, di mana perangkat digital menjadi bagian besar dari kehidupan sehari-hari. Namun, temuan lain menunjukkan bahwa komunikasi persuasif dari guru sangat mampu menggerakkan siswa untuk mulai memperbaiki kebiasaan tersebut.

Bahasa yang digunakan guru, baik melalui contoh, arahan, maupun motivasi verbal, terbukti memberi efek yang cukup besar. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang merasa semangat, terinspirasi, hingga termotivasi untuk lebih aktif bergerak setelah mendengar nasihat guru.

Selain itu, banyak responden yang menyatakan bahwa mereka memahami dampak buruk gaya hidup sedentari. Kesadaran ini menjadi modal penting untuk membentuk perilaku aktif pada diri siswa. Adanya pergeseran perilaku—seperti mulai mengurangi waktu duduk atau mengurangi penggunaan gadget—menjadi bukti bahwa pendekatan guru PJOK berjalan efektif.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa meskipun gaya hidup sedentari masih menjadi tantangan, pengaruh komunikasi guru PJOK mampu memberikan dorongan untuk membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat dan aktif pada siswa.

4. KESIMPULAN

Kesimpulannya yaitu: (1) Perilaku sedentari siswa masih tinggi, terutama terkait penggunaan gadget dan kebiasaan duduk lama; (2) Guru PJOK memiliki peran penting dalam membentuk motivasi siswa, baik melalui nasihat, contoh sikap, maupun gaya bahasa yang memotivasi; (3) Sebagian besar siswa mulai memahami risiko gaya hidup sedentari, dan hal ini berdampak pada perubahan perilaku ke arah yang lebih positif; (4) Motivasi yang diberikan guru terbukti efektif, terlihat dari meningkatnya semangat siswa untuk berolahraga, bergerak lebih aktif, dan menjaga kebugaran diri.

Daftar Pustaka

- Darma, A., Tasita, A., Shofiyah, H., Sofyan, L. H., Herdi, M., Saputri, S. E., Akbar, G., & Whilky, M. (2024). Peran bahasa Indonesia dalam peningkatan komunikasi dan interaksi dalam pembelajaran PJOK. 4(2).
- Febriana, I., Hulu, A. H., & Salsabila, F. (2024). Komunikasi efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi: Peran bahasa Indonesia sebagai bahasa pengantar. (6).
- Inovasi, J., Edukasi, K., & Pencegahan. (2023). Jurnal inovasi dan pengabdian masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 36–39.
- Pendidikan Jasmani, S., & Fakultas Ilmu Olahraga. (2019). Hubungan komunikasi interpersonal guru dengan perilaku disiplin siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. 147–151.
- Kesadaran Berolahraga: Melupakan Gaya Hidup Sedentary Generasi Z - Universitas Dian Nusantara Transformasi Pembelajaran PJOK yang Menginspirasi - Ardan Sirodjuddin.
- Kanca, I. N. (2018). *Menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.
- Krisna, T., Prakosa, W., Christina, S., & Hartati, Y. (2022). Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik ringan dalam pembelajaran PJOK. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39–49.
- Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga. (2023). Metode diskusi, hasil belajar, dan PJOK. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1).
- Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga. (2024a). Bahasa Indonesia, komunikasi, guru dan siswa dalam pembelajaran olahraga. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 333–338.
- Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga. (2024b). Bahasa Indonesia, pencak silat, dan pengembangan olahraga.

Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 4(2), 302–314.

Qomariah, L. N. (2017). *Metode penelitian survei*.

Qusyairi, L. A. H. Interaksi sosial dalam proses pembelajaran. 7, 149–166.

Sholikhah, A. (2016). Statistik deskriptif. 10(2), 342–362.

Sirodjuddin, A. *Transformasi pembelajaran PJOK yang menginspirasi*.

Subagio, O., Prajitno, B., & UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.