

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN OBSERVASIONAL BANDURA TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI LARI JARAK PENDEK

Rizki Ramadhan¹, I Gusti Lanang Agung Parwata², I Putu Panca Adi³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

e-mail: rizki.ramadhan@undiksha.ac.id¹, lanang78@gmail.com², putupanca67@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen sungguhan dengan menggunakan rancangan penelitian posttest-only control group design. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X Man 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024 berjumlah 347 orang yang terdistribusi ke 12 kelas. Metode pemilihan sampel menggunakan simple random sampling dan memperoleh sampel kelas XC yang berjumlah 27 peserta didik sebagai kelas eksperimen dan XB yang berjumlah 28 peserta didik sebagai kelas kontrol. Data hasil belajar dikumpulkan melalui tes objektif, observasi dan unjuk kerja. Analisis data menggunakan Uji-t dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Deskripsi data hasil belajar menunjukkan bahwa kelas eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 56, nilai maksimum sebesar 97, rata-rata sebesar 75,53, dan standar deviasi sebesar 10,69. Hasil belajar pada kelas kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 38, nilai maksimum sebesar 84, rata-rata sebesar 58,74, dan standar deviasi sebesar 14,11. Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana.

Kata kunci: Observasional Bandura, Hasil belajar PJOK, Lari jarak pendek.

Abstract

This study aims to determine the influence of the Bandura Observational learning model on the learning outcomes of PJOK for short-distance running materials. This study is a real experimental research using a posttest-only control group design. The research population is 347 students of class X Man 1 Jembrana for the 2023/2024 academic year distributed to 12 classes. The sample selection method used simple random sampling and obtained a sample of XC class which amounted to 27 students as the experimental class and XB class which amounted to 28 students as the control class. Learning outcome data is collected through objective tests, observation and performance. Data analysis using t-test with the help of SPSS 26.0 for Windows. The description of the learning outcome data shows that the experimental class obtained a minimum score of 56, a maximum score of 97, an average of 75.53, and a standard deviation of 10.69. The learning outcomes in the control class obtained a minimum score of 38, a maximum score of 84, an average of 58.74, and a standard deviation of 14.11. Based on the results of the Independent Sample t-Test, a Sig. (2-tailed) value of 0.000 was obtained, which is smaller than the significance level of 0.05 ($0.000 < 0.05$), so that H_0 was rejected and H_1 was accepted. The results indicate that there is an influence of the Bandura observational learning model on the learning outcomes of PJOK short-distance running material in class X students at MAN 1 Jembrana.

Keywords : Bandura observational, PJOK learning outcomes, Short distance running.

PENDAHULUAN

Keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik merupakan aspek penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan kesehatan. Pembelajaran materi lari jarak pendek dalam PJOK tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap aspek mental seperti peningkatan rasa percaya diri dan disiplin diri. Materi lari jarak pendek dapat dirancang dengan mencakup berbagai aspek termasuk pemanasan yang tepat, teknik lari yang benar, serta latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan inti dan kecepatan reaksi (Arif & Hadiwijaya, 2021). Pembelajaran lari jarak pendek dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum olahraga sekolah dan dilakukan secara sistematis untuk memastikan peserta didik mendapatkan panduan yang optimal dalam mengembangkan kemampuan lari jarak pendeknya. Penilaian hasil belajar keterampilan lari jarak pendek dapat dilakukan melalui pengukuran waktu tempuh peserta didik dalam berlari jarak pendek, seperti 60 meter atau 100 meter. Pengukuran waktu ini memberikan gambaran langsung tentang sejauh mana peserta didik dapat meningkatkan kecepatan berlarnya dari waktu ke waktu (Siregar, 2023). Hasil observasi mengenai prestasi lari jarak pendek khususnya sprint 100 meter sampai saat ini di Kabupaten Jembrana khususnya di Kecamatan Negara menunjukkan bahwa belum ada yang memberi kontribusi signifikan, selaras dengan pembelajaran dan pembinaan lari 100 meter di SMA sebagai tolak ukur munculnya atlet lari jarak pendek. Selain itu, hasil pengamatan dan observasi pada peserta didik di MAN 1 Jembrana pada keterampilan lari jarak pendek menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas X yang diuji coba belum mencapai kecepatan yang maksimal sesuai dengan standar. Terdapat kekurangan dalam pembelajaran dan pelatihan teknik lari yang benar, sehingga siswa belum dapat mengoptimalkan gerakan tubuh untuk mencapai kecepatan maksimal. Hasil observasi mengindikasikan bahwa kualitas dan kuantitas latihan keterampilan lari jarak pendek di MAN 1 Jembrana khususnya pada siswa kelas X perlu dievaluasi lebih lanjut. Pengembangan kecepatan, kekuatan kaki, serta peningkatan daya tahan merupakan bagian penting dari pembelajaran lari jarak pendek. Diperlukan adanya penyesuaian dalam model pembelajaran untuk memastikan bahwa siswa memperoleh hasil belajar yang optimal maupun memiliki kesempatan untuk mengembangkan aspek-aspek penting dari potensi individualnya. Upaya-upaya tersebut dapat membantu dalam merencanakan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang sesuai pada peserta didik di MAN 1 Jembrana.

Berdasarkan kondisi yang terjadi setelah melakukan observasi pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana, maka penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek para peserta didik tersebut. Menurut Siregar (2023), hasil belajar siswa pada lari jarak pendek penting untuk menunjukkan dampak langsung dari program pelatihan dan pembinaan olahraga di sekolah. Selain itu, pemahaman hasil belajar siswa pada lari jarak pendek dapat membantu mengidentifikasi potensi atletik siswa dan pengembangan bakat. Peserta didik yang menunjukkan kemajuan yang baik akan menarik perhatian untuk diberikan kesempatan lebih lanjut dalam kegiatan atletik. Terdapat banyak metode atau model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar materi lari jarak pendek pada siswa. Model pembelajaran observasional Bandura menekankan peran penting observasi, imitasi, dan penguatan dalam proses pembelajaran. Melalui model pembelajaran observasional Bandura, siswa dapat belajar melalui demonstrasi langsung dari instruktur atau teman-temannya yang memiliki keterampilan lari jarak pendek yang baik (Ansani & Samsir, 2022). Proses ini melibatkan pengamatan perilaku, pemahaman konsep, dan percobaan untuk meniru keterampilan tersebut. Pembelajaran ini menyajikan model yang relevan bagi siswa dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan dirinya. Jika siswa melihat seseorang dengan latar belakang atau kemampuan yang mirip dengannya berhasil dalam keterampilan lari jarak pendek, maka siswa mungkin lebih termotivasi untuk meniru dan belajar (Yanuardianto, 2019).

Penerapan prinsip-prinsip dari model pembelajaran observasional Bandura memungkinkan guru agar dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan lari jarak pendek siswa. Melibatkan siswa secara aktif, memberikan penguatan positif, dan menyediakan model yang relevan adalah kunci dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak dari model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Habsy, dkk. (2023) mengimplikasikan bahwa penerapan model pembelajaran observasional Bandura di kelas dapat meningkatkan atau menambah pengalaman pembelajaran siswa dan membantu dalam pembentukan perilaku yang diinginkan. Salah satu keuntungan utama dari model pembelajaran observasional Bandura adalah peningkatan kemampuan siswa untuk mengamati dan meniru perilaku yang dianggap positif, baik dari guru, teman sebaya, maupun melalui materi pembelajaran. Penelitian oleh Parwata, et al. (2023) mengimplikasikan bahwa model pembelajaran observasional Bandura berbasis penilaian kinerja (performance assessment) memotivasi siswa untuk belajar melalui langkah-langkah seperti observasi, pengingatan, latihan, motivasi, dan penilaian kinerja gerakan. Penerapan model pembelajaran observasional Bandura berbasis penilaian kinerja dapat meningkatkan prestasi belajar siswa karena memberikan peran yang strategis serta mempunyai pengendalian dan koordinasi yang baik, sehingga selama pembelajaran siswa dapat melakukan gerakan dengan tepat dan terampil. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang penting untuk menguji model pembelajaran observasional Bandura dalam mempengaruhi maupun meningkatkan hasil belajar pada materi jarak pendek. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dilakukan dengan judul "Pengaruh Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek pada Peserta Didik Kelas X MAN 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024".

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian true experiment atau eksperimen sesungguhnya, penelitian ini melibatkan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan yaitu model pembelajaran observasional bandura dan satu kelompok sebagai kelompok kontrol. Eksperimen sungguhan ini dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Penelitian ini mencoba meneliti apakah terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024. Rancangan penelitian yang digunakan adalah posttest-only control group design, yaitu peneliti sama-sama melakukan posttest kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen akan tetapi hanya kelompok eksperimen saja yang mendapat perlakuan (Sugiyono, 2019:107). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024. Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Probabilitas Sampling (Random Sampling) dengan metode Simple Random Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas X C (kelompok eksperimen) dan kelas X B (Kelompok kontrol) yang berjumlah 55 peserta didik. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024, maka data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis menggunakan uji t dengan membandingkan hasil posttest pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas dan homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil belajar menunjukkan bahwa kelas eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 56, nilai maksimum sebesar 97, rata-rata sebesar 75,53, dan standar deviasi sebesar 10,69. Hasil belajar pada kelas kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 38, nilai maksimum sebesar 84, rata-rata sebesar 58,74, dan standar deviasi sebesar 14,11.

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel	Kelas	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
Hasil Belajar	Eksperimen	27	56	97	75,53	10,69
	Kontrol	28	38	84	58,74	14,11

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji test of normality Shapiro-Wilk dengan membandingkan nilai Sig. dengan taraf signifikansi yang ditentukan. Jika nilai Sig. lebih besar taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 5% atau 0,05, maka data telah berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>Test of Normality Shapiro-Wilk</i>			
Variabel	Kelas	Sig.	Keterangan
Hasil Belajar	Eksperimen	0,616	Normal
	Kontrol	0,172	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh hasil nilai Sig. variabel hasil belajar pada kelas eksperimen adalah 0,616 dan kelas kontrol 0,172 yang masing-masing lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. > 0,05). Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini telah berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan dengan Levene's Test digunakan untuk mengetahui seberapa besar varians antara dua data atau lebih yang berbeda. Hasil data dapat menunjukkan apakah data yang diuji telah homogen atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi pada Levene Statistic lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. > 0,05), maka data telah sama atau homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	Sig.	Keterangan
Hasil Belajar	2,095	0,154	Homogen

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 3, variabel hasil belajar memperoleh nilai Levene Statistic sebesar 2,095 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,154. Oleh karena nilai Sig. lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,154 > 0,05), maka dapat diindikasikan bahwa data hasil belajar telah homogen. Pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X MAN 1 Jembrana dilakukan dengan Independent Sample t-Test yaitu suatu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu sama lain. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok sampel dalam suatu penelitian. Independent Sample t-Test dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis tentang pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar antara kelompok eksperimen yaitu kelas X C dan kelompok kontrol yaitu kelas X B. Hasil uji Independent Sample t-Test dengan menggunakan program SPSS 26.0 adalah sebagai berikut.

Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana

H1: Terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample t-Test

Variabel		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil Belajar	<i>Equal variances assumed</i>	4.963	53	0,000	16,798	3,385
	<i>Equal variances not assumed</i>	4.988	50.228	0,000	16,798	3,368

Pedoman pengambilan keputusan pada uji Independent Sample t-Test adalah dengan membandingkan nilai Sig. dengan taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 5% atau 0,05. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan tersebut, maka kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* > 0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak.
2. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test pada Tabel 4, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan yaitu model pembelajaran observasional Bandura berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024. Kelas eksperimen yang menerapkan model pembelajaran observasional Bandura menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Oleh karena itu, model pembelajaran ini dapat secara efektif diterapkan karena memiliki beberapa kelebihan sebagai berikut: (1) model pembelajaran observasional Bandura memungkinkan peserta didik untuk mengamati dan meniru perilaku yang dilakukan oleh model, sehingga lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran; (2) model pembelajaran observasional Bandura membuat proses belajar menjadi lebih menarik karena peserta didik terlibat dalam aktivitas yang interaktif dan dinamis; (3) model pembelajaran observasional Bandura memungkinkan peserta didik untuk mengamati bagaimana suatu keterampilan atau konsep diterapkan secara langsung, sehingga peserta didik dapat memperkuat pemahaman dan meningkatkan kemampuannya dalam menerapkan apa yang telah dipelajari pada praktik langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansani, & Samsir, H. 2022. Bandura's Modeling Theory. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 2(7), hlm.3067-3080.
<https://journal.formosapublisher.org/index.php/mudima/article/view/692>
- Arif, Y., & Hadiwijaya, D. 2021. Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan. *Jurnal SEGAR*, 10 (1), hlm. 21-33.

- https://www.researchgate.net/publication/360710711_MENINGKATKAN_KETERAMPILAN_LARI_JARAK_PENDEK_MELALUI_PENDEKATAN_METODE_PEMBEBANAN.
- Aryati, V. 2019. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2 (2), hlm. 39-48. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/isj/article/view/16257/12670>.
- Bahagia, Y. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Dharmadi, M. 2013. Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau dari Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (Studi pada Mahasiswa Semester III Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2009/2010). *Jurnal Lampuhyang Lembaga Penjaminan Mutu STKIP Agama Hindu Amlapura*, 4 (2) hlm. 47-62. <https://e-journal.stkip-amlapura.ac.id/index.php/jurnallampuhyang/article/view/150>.
- Dore, A. 2019. Korelasi Antara Lari 100 Meter dengan Prestasi Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SDK Lewodere Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5 (1), hlm. 315-317. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/696/683>.
- Fitroh, U., Rusilowati, A., & Astuti, B. 2020. Penerapan Teori Sosial Kognitif Bandura Berbantu Media "Papan Dart dan Mix And Match" untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII. *Seminar Nasional Pascasarjana*, hlm. 1-7. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/view/640>.
- Furkon, F., Resita, C., & Purnamaningsih, I. 2021. Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Kelas X SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7 (5), hlm. 282-291. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/951>.
- Habsy, B., Andani, N., Anggreani, K., & Buana, I. 2023. Memahami Teori Belajar Perilaku (Behaviorisme dan Teori Belajar Sosial Bandura serta Contoh Penerapannya). *Asian Journal of Early Childhood and Elementary Education*, 1 (2), hlm. 223-239. <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/AJECEE/article/view/2152>.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, A., & Jabar, B. 2021. *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Mas, I., Natajaya, N., & Sunu, I. 2014. Pengaruh Implementasi Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Senam Indonesia Jaya pada Siswa Kelas X SMK Saraswati 3 Tabanan. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 5, hlm. 1-12. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ap/article/view/1241.
- Mokoagow, F. 2022. Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Pembelajaran Teori Belajar Behaviorisme Albert Bandura pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Materi Mengenal Malaikat Allah Kelas V di SDN 3 Limboto Barat. *Jurnal Citra Pendidikan (JCP)*, 2 (3), hlm. 537-549. <https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jcp/article/view/714>.
- Parwata, I., Widiana, I., Wijaya, M., & Muliarta, I. 2023. Bandura's Observational Learning Model and General Motoric Ability About Learning Outcomes in Athletic Skills. *European Journal of Educational Research*, 12 (1), pp. 229-237. <https://openurl.ebsco.com/contentitem/doi:10.12973%2Feu-jer.12.1.229?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:doi:10.12973%2Feu-jer.12.1.229>
- Purnomo, E. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rithaudin, A., & Sari, I. 2019. Analisis Pembelajaran Aspek Kognitif Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), hlm. 33-38. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/25490>.
- Sales, F. 2022. *Strategi Pembelajaran Atletik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.

- Simarmata, A., Panjaitan, K., & Mursid, R. 2017. Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X MIA SMA Negeri 11 Medan. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, 14 (2), hlm. 191-204. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tabularasa/article/view/9745>.
- Siregar, I. 2023. Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Penerapan Model Permainan (Games). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11 (2), hlm. 255-263. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1509>.
- Suasa, K., Dantes, N., & Koyan, I. 2013. Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Roll Depan (Forward Roll) Ditinjau dari Tingkat Kelentukan. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 3, hlm. 1-10. <https://www.neliti.com/publications/121719/pengaruh-penerapan-model-pembelajaran-observasional-bandura-terhadap-hasil-belaj>.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukendro, & Yuliawan, E. 2019. *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: CV. Salim Media Indonesia.
- Wilana, A., Kumbara, H., & Disurya, R. 2023. Metode Picture and Picture dalam Proses Belajar Keterampilan Psikomotor Lari Jarak Pendek. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (3), hlm. 326-336. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1270>.
- Yanuardianto, E. 2019. Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Jurnal Auladuna*, 1 (2), hlm. 94-111. <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/auladuna/article/view/235>.
- Yoda, I. 2019. Implementasi Modul Penjasorkes Bermuatan Model Pembelajaran Bandura untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes dan Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjakora*, 6 (2), hlm. 102-110. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/23256>.