

## **MENELAAH KETERAMPILAN MENGAJAR GURU DALAM PEMBELAJARAN FISIKA DI SMAS UNGGUL SAKTI**

**Silvia Anggraini<sup>1)</sup>, Resma Marindra<sup>2)</sup>, M. Hidayat<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Universitas Jambi, Jl. Jambi-Muara Bulian No. KM.15 Mendalo Darat, Jambi;

<sup>2)</sup>SMA/SMK Unggul Sakti, Jl. Pangeran Antasari No.18 Talang Banjar, Jambi.

Email: [silviaanggraini213@gmail.com](mailto:silviaanggraini213@gmail.com)<sup>1)</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menelaah prinsip dan prosedur dalam menerapkan keterampilan dasar mengajar. Keterampilan menjelaskan dan mengelola kelas merupakan salah satu keterampilan dasar mengajar yang harus dimiliki oleh seorang tenaga pendidik. Terdapat kelebihan dan kekurangan dalam penerapannya. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode kualitatif, jenis penelitian yang dipakai yaitu study kasus yang diperoleh melalui observasi wawancara. Subjek pada penelitian ini adalah guru Fisika SMAS Unggul Sakti Kota Jambi. Sampel Penelitian ini adalah guru Fisika. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru telah menerapkan prosedur menjelaskan antara lain: Analisis dan perencanaan menjelaskan, penyajian suatu penjelasan. Dari setiap keterampilan mengajar terdapat contoh penerapannya.

**Kata Kunci:** *Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran, Menjelaskan, Memberi Penguatan, Mengelola Kelas*

### **1. Pendahuluan**

Kegiatan belajar dan mengajar adalah tema sentral yang menjawab inti pelaksanaan pendidikan, karena kegiatan ini merupakan aktivitas riil yang di dalamnya terjadi interaksi antara pendidik dan anak didiknya. Banyak ahli pendidikan Islam yang telah memberikan perhatian serius dalam mengkaji aktifitas belajar mengajar [1]. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar dan mengajar merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang terjadi di dalam interaksi antara pendidik dengan anak didiknya.

Keterampilan dasar mengajar yang harus dikuasai oleh guru antara lain adalah: keterampilan membuka pelajaran, menjelaskan, mengadakan variasi, bertanya, memberi penguatan, memimpin diskusi kelompok kecil, mengelola kelas, memberikan penguatan, dan menutup pelajaran [2]. Sehingga dapat dikatakan bahwa keterampilan dasar mengajar merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh tenaga pengajar seperti guru ataupun dosen agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan profesional, efektif dan efisien.

Keterampilan membuka pelajaran merupakan kegiatan dan pernyataan guru yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan tujuan untuk menciptakan suasana siap mental dan menimbulkan perhatian siswa agar terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari. Kegiatan membuka pelajaran tidak hanya dilakukan pada awal pelajaran, melainkan pada setiap penggal kegiatan yang dilakukan seperti memulai kegiatan tanya jawab atau mengenai konsep baru [8]. Prinsip dalam keterampilan membuka pelajaran meliputi: bermakna, kontinu, fleksibel, antusiasme, dan kehangatan dalam mengomunikasikan gagasan.

Menjelaskan memiliki arti yang sama dengan komunikasi, sehingga melalui keterampilan guru dalam menjelaskan diharapkan murid dapat mengerti penjelasan dari guru se jelas-jelasnya [4]. Prinsip-prinsip menjelaskan antara lain: harus sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik, penjelasan harus diselingi tanya jawab, materi penjelasan harus dikuasai secara baik oleh guru, penjelasan harus sesuai dengan tujuan pembelajaran, materi penjelasan harus bermanfaat dan bermakna bagi peserta didik, dan dapat menjelaskan dengan memberikan contoh-contoh konkret serta dihubungkan dengan kehidupan.

Keterampilan bertanya memiliki tujuan utama yaitu, agar siswa mampu mencapai kompetensi yang telah ditentukan. Pertanyaan tidak hanya digunakan untuk mengevaluasi hasil belajar siswa melainkan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam berpikir, mengolah dan menilai informasi yang pernah diperoleh. Oleh karena itu, guru harus menciptakan pertanyaan-pertanyaan kritis yang mendorong siswa untuk meningkatkan daya berpikirnya [7]. Sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan keterampilan bertanya yang efektif akan membuat daya berfikir siswa semakin meningkat.

Memberikan penguatan dalam proses pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya, dengan memberikan persetujuan atau pengakuan terhadap tingkah laku murid yang positif (berhasil), yang diwujudkan dalam bentuk kata-kata membenarkan, pujian, senyuman, angguk-angguk [6].

Pengelolaan kelas merupakan usaha untuk mengatur kegiatan proses belajar mengajar secara sistematis. Usaha tersebut diarahkan pada persiapan materi pembelajaran, menyiapkan sarana dan alat peraga, pengaturan ruang belajar, mewujudkan situasi dan kondisi pembelajaran dan pengaturan waktu, sehingga proses mengajar berjalan dengan baik dan tujuan kurikuler dapat tercapai secara efektif dan efisien<sup>[3]</sup>. Prinsip dalam mengelola kelas antara lain: kehangatan dan antusias, penggunaan bahan-bahan yang menantang akan meningkatkan gairah belajar siswa, perlu pertimbangan penggunaan variasi media, metode, gaya mengajar, dan pola interaksi, diperlukan keluwesan tingkah laku dalam mengubah strategi mengajar untuk mencegah gangguan-gangguan yang timbul, penekanan hal-hal yang positif dan menghindari pemusatan perhatian siswa pada hal-hal negatif, mendorong siswa untuk mengembangkan disiplin diri sendiri dengan cara memberi contoh.

Menurut Djamarah dalam kutipan Monica & Hadiwinarto [5], menjelaskan menutup pelajaran adalah mengakhiri kegiatan inti pelajaran. ketika menutup pelajaran (*closure*), kegiatan yang dilakukan guru adalah mengakhiri pelajaran atau mengakhiri kegiatan interaksi edukatif. Usaha menutup pelajaran dimaksudkan untuk memberi gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipelajari anak didik, mengetahui tingkat pencapaian anak didik dan tingkat keberhasilan guru dalam interaksi edukatif. Sedangkan prinsip dalam keterampilan memberi penguatan, diantaranya yaitu dengan cara meninjau kembali penguasaan inti dan mengevaluasi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk menelaah keterampilan mengajar guru fisika di SMAS Unggul Sakti
2. Untuk menelaah kelebihan dan kekurangan dari setiap keterampilan dasar mengajar

Sesuai dengan fakta yang diterapkan di Kelas Fisika SMAS Unggul Sakti, dimana guru mampu menjelaskan sesuai dengan keterampilan mengajar sehingga siswa dapat memahami materi yang dijelaskan. Guru memberikan aktivitas pengamatan mengenai contoh penerapan materi yang akan dipelajari di lingkungan sekitar, kemudian hasil dari aktivitas pengamatan tersebut di diskusikan. Setelah diskusi guru akan memberikan penjelasan dan menanggapi beberapa tanggapan yang diberikan oleh siswa. Setelah itu siswa akan diberikan pertanyaan, dan jawaban dari siswa akan ditamung terlebih dahulu

sebelum diluruskan. Untuk Apersepsi kegiatan awalnya guru akan menghubungkan materi yang akan dipelajari dengan lingkungan. Karna guru berfikir bahwa saat siswa telah mengamati, mengalami, maka mereka sudah bisa memprediksi apa yang pernah diamati oleh siswa. Sehingga ada keterkaitan antara kehidupan sehari-hari dengan materi yang dipelajari. Hal inilah yang membuat proses pembelajaran menjadi menarik.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAS Unggul Sakti. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian study kasus, sampel yang digunakan yaitu satu orang narasumber dari SMAS Unggul Sakti yang merupakan guru Fisika. Wawancara dilakukan pada hari selasa, 22 september 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam wawancara menggunakan 10 pertanyaan. Dengan teknik analisis yang digunakan yaitu Miles and Huberman. Dan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bersama dengan guru Fisika di SMAS Unggul Sakti, dengan menggunakan 8 pertanyaan dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

### Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran

**Tabel.1.** Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	apakah bapak sudah menerapkan prinsip - prinsip penggunaan keterampilan membuka dan menutup pelajaran tersebut? Jika sudah, mohon berikan penjelasan bagaimana contoh penerapannya.	Sudah dilakukan sesuai dengan prosedur penerapan, Dari penerapan tersebut siswa bisa berfikir logis dan sistematis terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi. Guru juga dapat mengarahkan siswa agar lebih terarah dan berfikir kreatif sehingga kelas bisa terlaksana dengan baik, dan materi yang diajarkan bisa dengan mudah dipahami oleh siswa.
2.	Masih banyaknya siswa yang menganggap bahwa mata pelajaran fisika itu masih sulit untuk dipahami, sehingga masih banyak siswa yg kurang perhatian dan kurang termotivasi saat pembelajaran fisika akan dimulai.	Jadi kalau motivasi ya sebenarnya Fisika itu mudah karena dialam semesta itu banyak kejadian yang sesuai fakta, contoh umpamanya kapal bisa terapung, itu salah satu contoh bentuk motivasi menjelaskan tentang persamaan-persamaan, kemudian motivasi yang lain dalam kejadian sehari-hari pada GLBB, itu kan untk membuka pikiran supaya mudah memahami fisika, jadi motivasinya itu memberikan contoh-contoh yang relevan sesuai dengan keadaan alam dan keadaan materi yang kita inginkan, untuk pemahaman sih itu baru ke hukum-hukumnya yang tergantung pada pemahaman kita seperti matematikanya apa. Nah motivasi ini juga didukung oleh media seperti animasi, ppt, phet Colorado, plesmupe, atau mungkin video yotobe dan sebagainya untuk memudahkan belajar fisika.

3. Bagaimana cara bapak dalam menutup pembelajaran sebagai wujud penerapan prosedur penggunaan keterampilan menutup pelajaran?apa saja keutungan dan kekurangan dari penerapan prosedur tersebut?	Kita berikan kesimpulan yang jelas pada materi itu minsalnya mengenai gaya sesuatu yang menyebabkan tempat berpindah maka seharusnya kita bisa menyimpulkan bahwa percepatan itu harus berbanding lurus dengan gaya dan berbanding terbalik dengan massanya itukan harus dibuatkan seperti itu, penguatan penutup sebagai bentuk kesimpulan kemudian baru digabungkan terhadap GLBB dan pada waktu. Penutup itu adalah penguatan salah satunya adalah kesimpulan kesimpulan pasti pada suatu peristiwa kemudian dijadikan persamaan akhirnya kita bisa membuat bahwa soal yang akan diuji tadi itu harus bisa dibuktikan oleh siswa sendiri dan paham dengan panjang diberikan tadi.
---	--

Berdasarkan tabel diatas sesuai dengan hasil observasi wawancara bersama narasumber mengatakan bahwa “keterampilan membuka dan menutup pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan “adapun kelebihan siswa dapat belajar dari apa yang mereka amat. Karena sebelum masuk ke pelajaran inti beliau akan mengorientasikan materi yang akan dipelajari dengan masalah yang terjadi dilingkungan siswa. Sedangkan kekurangannya hanya terjadi pada saat pembelajaran secara daring. Hal ini dikarenakan pada saat pembelajaran secara daring,guru tidak dapat menerapkan keterampilan tersebut secara efektif dikarenakan keterbatasan waktu pada saat pembelajaran daring menggunakan zoom meeting.

### Keterampilan Menjelaskan

**Tabel.2.** Keterampilan Menjelaskan

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	apakah bapak selama ini sudah menerapkan prinsip-prinsip penggunaan keterampilan menjelaskan sesuai dengan keterampilan dasar mengajar?jika sudah,mohon jelaskan prinsip-prinsip apa saja yang telah bapak gunakan?apa saja kekurangan dan kelebihan dari penggunaan prinsip-prinsip keterampilan mengajar tersebut?	Untuk prinsip menjelaskan pada saat mengajar itu telah dilakukan. Yaitu misalkan kita melakukan aktivitas, aktivitas kegiatan ini harus bersumber dari lingkungan siswa.Supaya mereka mudah mengerti. Kita tampilkan dalam bentuk slide atau ppt kegiatan ini yang pernah dialami oleh siswa. Kemudian kita berikan mereka motivasi atau seperti itu, kita berikan mereka pertanyaan. "Apa yang kalian amati dari kegiatan yang ditampilkan tersebut". Setelah itu, baru kita menjelaskan.kita kumpulkan dulu yang diberikan oleh siswanya, baru kita luruskan/jelaskan konsep-konsep yang ada pada gambar tersebut.
2.	prosedur apa saja yang telah bapak terapkan dalam penggunaan keterampilan menjelaskan?	Dengan kegiatan aktivitas dan pengamatan kemudian diskusi.setelah itu dari aktivitas dan pengamatan itu baru kita memberikan penjelasan setelah kita menanggapi dari beberapa tanggapan siswa-siswa tersebut. Pada saat aktivitas dan diskusi tersebut.

- 
3. Dimasa pandemi sekarang ini bapak sebagai tenaga pengajar apakah ada perbedaan penyampaian materi terkait aspek "Keterampilan Menjelaskan" contoh nya menjelaskan kepada anak kelas 11 ataupun kelas 12, apakah ada perbedaan diantara keduanya pak? dalam menyampaikan materi?
- Untuk masa pandemi ini sangat berbeda untuk menjelaskan materinya. Karna kita keterbatasan.kalau kita secara online ini kita kasihannya dengan siswa, orangtuanya yang terutama kuotanya. Di sekolah itu hanya mewajibkan 1x pertemuan dalam satu bulan untuk melakukan via zoom. Nah disitulah hanya bisa menjelaskan. Menjelaskan nya itu kurang efektif juga, karna hanya berupa ppt kemudian masalah IT kan untuk ini banyak perkembangannya. Untuk mendisain juga butuh waktu juga untuk pembelajarannya, keterkaitannya dengan lingkungan. Nah itu mempunyai kendala di dalam penyampaian materi secara daring.Nah itu terbatas oleh waktu.Dibandingkan kita tatap muka.
4. Bagaimana bapak selaku tenaga pengajar di sekolah bisa menerapkan Keterampilan Menjelaskan sehingga murid" yang bapak ajarkan itu tertarik dengan mata pelajaran fisika pak?
- Sama penjelasannya seperti yang tadi, untuk menjelaskan itu kita tidak bisa menjelaskan dengan mencatat dipapan tulis lalu kita jelaskan.Kita buat pembelajaran itu bermakna, bermakna disini maksudnya disini maksudnya kita hubungkan dengan apa yang terjadi dilingkungan siswa tersebut. Contohnya tadi, rangkaian listrik. Nah rangkaian listrik ini kan bisa kita hubungkan dengan rangkaian pada lampu merah. Mereka pasti bisa mengamatinya.kemudian rangkaian pada motor, lampu klip klop. Mereka pasti menggunakan lampu tersebut untuk variasi. Nah kita hubungkan. Hubungkan dari contoh tersebut dengan materi yang kita ajarkan. Baru kita jelaskan. Kita minta tanggapan mereka terlebih dahulu. Misalkan kita buat beberapa rangkaian tersebut,kita minta mereka membedakannya dulu. Apa perbedaan dari rangkaian-rangkaian yang kita sajikan tersebut. Mereka akan memberi tanggapan. Ketika mereka memberi tanggapan,berarti mereka telah mempunyai makna belajar. Maksud makna belajar berarti mereka memahami apa yang mereka alami. Jika kita hanya menjelaskan saja, pasti pembelajaran tersebut kurang bermakna. Bagi yang kurang pandai, pasti tidak akan mengerti. Kalau kita hubungkan dengan lingkungan siswa,mereka akan mengerti karna mereka mengalami.jadi pada saat menjelaskan kita gunakanlah media atau gambar yang pernah mereka amati atau mereka alami, kemudian kita minta mereka tanggapi apa yang kita sajikan. Agar mereka mengeluarkan ide - idenya. Baru setelah itu kita jelaskan kembali "inilah yang sebenarnya" dengan konsep penjelasan tersebut.nah itu untuk penjelasannya.
-

Berdasarkan tabel hasil observasi wawancara, dapat dilihat bahwa narasumber menerapkan prosedur penggunaan keterampilan menjelaskan. Prosedur yang digunakan yaitu dengan cara melakukan aktivitas pengamatan, setelah melakukan pengamatan kemudian di diskusikan. Selanjutnya narasumber akan menjelaskan berdasarkan konsep materi yang sedang di pelajari.

### Keterampilan Memberi Penguatan

**Tabel.3.** Keterampilan Memberi Penguatan

No.	Pertanyaan	Jawaban
8.	Menurut bapak mengapa sebagai calon guru diperlukan untuk memahami keterampilan dasar memberikan penguatan pak? saat sekolah offline dan sekolah online pak?	Untuk calon guru itu perlu mempelajari prinsip-prinsip dalam pengajaran, baik itu dalam penguatan, dalam proses penjelasan, dan lain sebagainya. Disini dalam penguatan kita dari diskusi tadi yang kita berikan, dari kegiatan aktivitas, dari tanggapan siswa kita bisa memberi penguatan dari apa yang disampaikannya. Misalkan apa yang menjadi tanggapan siswa tersebut hampir benar, kita beri penguatan. Kita arahkan yang benarnya bagaimana. Kemudian kita beri berupa reward supaya dia bisa lebih aktif lagi. Supaya dia mau berbagi terhadap temannya.
9.	Berdasarkan pengalaman bapak prosedur apa saja yang dilakukan untuk melakukan aktivitas memberipenguatan di sekolah secara offline dan online?	Prosedurnya untuk secara offline, kita bisa melakukan aktivitas tadi. Aktivitas melalui pengamatan, diskusi, itu bisa kita terapkan melalui prosedur dan langkah - langkahnya. Misalkan kita berikan masalah, kita minta mereka memberikan tanggapan kemudian kita berikan penguatan "ini lah konsep yang benarnya". kemudian pada saat pembelajaran online ini, sangat susah untuk memberi penguatan. Karna terbatas untuk pertemuannya. Karna disekolah hanya membatasi 1x pertemuan per bulannya. Sehingga itu kurang efisien untuk memberi penguatannya. Penguatan ini bisa dari materi, bisa juga dari pengerjaan soal, kemudian pemecahan masalah. Itu bisa kita beri penguatannya. Jika dalam bentuk soal, berarti kita harus memberikan tingkatan pada soal. Ada tingkat sedang, rendah, kemudian tinggi atau HOT yang kita berikan arahan kepada mereka supaya mereka bisa mengerti dalam mengerjakan soal tersebut.

Berdasarkan tabel hasil observasi dapat dilihat bahwa pada penerapan keterampilan memberi penguatan, narasumber lebih menekankan model pembelajaran berbasis masalah. Dari masalah tersebut, siswa diminta untuk memecahkan masalah yang ada. Setelah itu siswa diminta untuk mempresentasikan hasil analisis yang telah diperoleh. Selanjutnya narasumber akan meluruskan jawaban siswa, apabila jawaban siswa kurang sesuai dengan konsep materi pembelajaran yang sebenarnya.

## Keterampilan Mengelola Kelas

**Tabel.4.** Keterampilan Mengelola Kelas

No.	Pertanyaan	Jawaban
10.	Bagaimana bapak menerapkan keterampilan mengelola kelas dengan metode diskusi apakah dengan metode diskusi itu lebih efektif daripada bapak hanya menjelaskan di papan tulis saja?	Pada prinsip nya, untuk diskusi pembelajaran yang berbasis lingkungan peserta didik yang dikomunikasikan dengan peserta didik,itu lebih efektif. Karena mereka akan mengemukakan apa pandangan yang mereka dapatkan dari lingkungan yang mereka amati tersebut. Jadi pembelajarannya lebih bermakna. Lebih mudah dipahami mereka.

Berdasarkan tabel hasil observasi yang telah dilakukan,dapat dilihat bahwa narasumber lebih menerapkan keterampilan mengelola kelas berupa diskusi pembelajaran yang berbasis lingkungan sekitar siswa.Atau dapat dikatakan sebagai pembelajaran yang lebih menekankan penerapan materi pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.Sehingga siswa merasa lebih mudah untuk memahami materi yang akan dipelajari.

### 4. Kesimpulan

Dari laporan studi kasus yang dilakukan di SMAS Unggul Sakti Kota Jambi bahwa pembelajaran fisika dikelas X,XI ,dan XII menggunakan ke empat prinsip-prinsip dan prosedur keterampilan mengajar.Yaitu keterampilan membuka dan menutup pelajaran, keterampilan menjelaskan,keterampilan memberi penguatan dan keterampilan mengelola kelas. Prinsip umum yang digunakan oleh Pak Resma merupakan pembelajaran berbasis lingkungan yang berada disekitar siswa.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih kepada narasumber selaku guru fisika di SMAS Unggul Sakti karena telah bersedia meluangkan waktunya untuk saya wawancarai.Saya ucapkan terimakasih juga kepada bapak dosen yang mengampu mata kuliah Strategi Belajar Mengajar yang telah memberikan tugas ini,sehingga dapat saya jadikan pengalaman saya dalam menulis artikel. Meskipun artikel yang saya buat ini masih jauh dari kata sempurna. Dan saya ucapkan terima kasih juga kepada teman-teman yang telah memberikan semangat pada saat menulis artikel ini.

### 6 Daftar Pustaka

- [1]Anwar, S. S. (2014). *Quality Student Of Muslim Achievement*. Yayasan Indragiri.
- [2]Irawati, H. (2020). Analisis Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswa Calon Guru Biologi Di Pendidikan Biologi Fkip Uad. *INKUIRI: Jurnal Pendidikan IPA*, 9(1), 34. <https://doi.org/10.20961/inkuiri.v9i1.41378>.

- [3]Kadir, F. (2014). Keterampilan Mengelola Kelas Dan Implementasinya Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Al-Ta'dib*, 7(2), 20.
- [4]Marpaung, J. N., & Cendana, W. (2020). Keterampilan Menjelaskan Guru Untuk Membangun Minat Keterlibatan Siswa Dalam Pembelajaran Online. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 1–4.
- [5]Monica, S., & Hadiwinarto. (2020). Pengaruh Keterampilan Membuka dan Menutup Pembelajaran Terhadap Keaktifan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Lubuklinggau. *Ad-Man-Pend*, 0581, 12–23.
- [6]Pradnyayoni, N. K. W. (2017). Keterampilan Dasar Mengajar Memberi Penguatan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Dasar*, 1(April), 1–4.
- [7]Rusmayanti, A., Muti'ah, A., & Husniah, F. (2017). Penerapan Keterampilan Bertanya dan Memberikan Penguatan dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas VII SMP Negeri 4 Jember. *Lingua Franca*, Vol. II (2(2), 510–518.
- [8]Supriatna, E., & Wahyupurnomo, A. M. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 66–71.