

Pengaruh inklusivitas gender dalam pembelajaran terhadap motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar senam lantai

Nelli Agustina¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Pandu Kresnapati³

¹Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia

²Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia

³Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia

*Corresponding author: nellyagustina244@gmail.com

Abstrak

Perbedaan motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar senam lantai antara siswa laki-laki dan perempuan menjadi tantangan dalam kegiatan pendidikan jasmani. Fenomena ini menunjukkan bahwa faktor gender memengaruhi kesiapan psikomotor dan psikologis siswa, sehingga dibutuhkan model pembelajaran yang dapat menciptakan interaksi yang setara. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak pembelajaran inklusif gender terhadap motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar siswa kelas IX di SMP Institut Indonesia Semarang dengan menggunakan desain *kuasi-eksperimental non-equivalent control group* yang terdiri atas kelas kontrol dengan pembelajaran non-inklusif dan kelas eksperimen dengan pembelajaran inklusif gender. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama tiga pertemuan, dengan 2 kali pemberian perlakuan pada masing-masing kelompok. Penelitian ini melibatkan 48 siswa yang terdiri dari 23 siswa di kelas eksperimen dan 25 siswa di kelas kontrol berasal dari satu sekolah sehingga generalisasi temuan bersifat terbatas. Instrumen penelitian yakni kuesioner motivasi belajar model ARCS, kuesioner kenyamanan gerak PACES-18, dan tes hasil belajar senam lantai. Hasil signifikansi mengindikasikan peningkatan pada kelompok kelas eksperimen dengan skor motivasi belajar (70,22 → 83,78), kenyamanan gerak (12,39 → 17,39), dan hasil belajar (12,65 → 17,91). Uji statistik menunjukkan hasil analisis dengan uji *t* independen pada variabel motivasi belajar *posttest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sementara itu *posttest* kenyamanan gerak hasil uji *Mann-Whitney U* signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan *posttest* hasil belajar menunjukkan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran inklusif gender memberikan peningkatan signifikan pada ketiga variabel tersebut, sehingga direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam materi senam lantai.

Kata Kunci: Inklusivitas gender, Motivasi belajar, Kenyamanan gerak, Hasil belajar, Senam lantai

Abstract

Differences in learning motivation, movement comfort, and learning outcomes of floor gymnastics between male and female students are challenges in physical education activities. This phenomenon indicates that gender factors influence students' psychomotor and psychological readiness, so a learning model that can create equal interactions is needed. This study aims to analyze the impact of gender-inclusive learning on learning motivation, movement comfort, and learning outcomes of grade IX students at SMP Institut Indonesia Semarang using a quasi-experimental non-equivalent control group design consisting of a control group with non-inclusive learning and an experimental group with gender-inclusive learning. The intervention was implemented over three meetings, with 2 treatments given to each group. This study involved 48 students consisting of 23 students in the experimental class and 25 students in the control class. comes from one school so that the generalization of the findings is limited. The research instruments were the ARCS model learning motivation questionnaire, the PACES-18 movement comfort questionnaire, and the floor gymnastics learning outcome test. Significant results indicated an increase in the experimental class group with learning motivation scores (70.22 → 83.78), movement comfort (12.39 → 17.39), and learning outcomes (12.65 → 17.91). Statistical tests showed that the independent *t*-test analysis of the learning motivation *posttest* variable showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, the Mann-Whitney *U* test for movement comfort *posttest* showed a significance of 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, the learning outcomes *posttest* showed a significance of 0.000 ($p < 0.05$). These findings confirm that gender-inclusive learning provides significant improvements in all three variables, thus recommending it as an effective learning strategy for floor gymnastics.

Keywords: Gender inclusivity, Learning motivation, Movement comfort, Learning outcomes, Floor gymnastics



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Senam lantai adalah latihan komprehensif yang mengintegrasikan fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi. Gerakannya meliputi mengguling, melompat, dan menumpu untuk keseimbangan. Meskipun merupakan gerakan dasar dalam senam, senam lantai sering menjadi tantangan dalam pembelajaran. Selain berdampak pada kebugaran tubuh, aktivitas ini berperan dalam memperbaiki kerja jantung, meningkatkan kelenturan, memperkuat otot, serta menunjang keseimbangan gerak. Teknik modernnya mencakup penggunaan matras ergonomis, gerakan kompleks, serta integrasi pernapasan dan meditasi (Amanda & Bahfen, 2024). Senam sangat dianjurkan dalam kurikulum pendidikan karena memenuhi kebutuhan fisik yang penting, seperti meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

Senam lantai, sebagai bagian dari senam, bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan tubuh secara keseluruhan, meningkatkan kelenturan, serta melatih koordinasi dan keseimbangan. Latihan senam lantai secara teratur membantu otot beradaptasi terhadap beban, membuatnya lebih kuat dan lebih tahan lama. Selain itu, senam lantai juga berkontribusi untuk memperkuat tulang dan meningkatkan daya tahan umum, yang sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan mencegah cedera (Zialukman et al., 2024). Karena tuntutan fisik yang beragam, keberhasilan siswa dalam menguasai gerakan senam lantai tidak sepenuhnya bergantung pada bakat fisik mereka, melainkan juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis mereka, yang mendukung proses pembelajaran.

Motivasi belajar berperan sebagai pendorong internal yang mempengaruhi keterlibatan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, termasuk pada aktivitas pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran praktik lapangan. Latihan lapangan memerlukan keterampilan fisik dan mental yang baik dan didukung oleh kepercayaan diri yang kuat. Senam lantai dalam konteks latihan di jenjang SMP, minat siswa untuk mengikutinya sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya berkaitan dengan perbedaan jenis kelamin. Menurut (Kusmananda & Priambodo, n.d.) Motivasi yang kuat dapat memberikan manfaat dan menghasilkan dampak positif. Melalui usaha dan dorongan yang terus-menerus, siswa memiliki kesempatan untuk mencapai hasil yang memuaskan. Hal ini juga berlaku dalam

pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mendorong kegiatan dalam pendidikan jasmani, motivasi siswa memegang peranan penting agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Penelitian mengungkapkan bahwa perbedaan jenis kelamin (gender biologis) memengaruhi sumber motivasi dalam berolahraga. Umumnya, pria lebih terdorong oleh faktor intrinsik, seperti kesenangan, tantangan, pengakuan sosial, afiliasi, kompetisi, serta peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh. Sebaliknya, wanita cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, seperti upaya menjaga kesehatan, menghindari penyakit, mengelola berat badan, dan memperbaiki penampilan fisik. Selain perbedaan gender, jenis dan karakteristik olahraga yang dilakukan juga turut memengaruhi tingkat motivasi seseorang dalam berpartisipasi. Menurut (Hadyansah, 2019), konsep gender dalam ilmu sosial digunakan untuk membedakan karakteristik siswa perempuan dan siswa laki-laki yang bersifat alamiah dengan perbedaan yang terbentuk melalui pengaruh budaya, pembelajaran, dan sosialisasi sejak awal kehidup.(Kartini & Maulana, 2019).

Kecemasan merupakan emosi yang muncul ketika seseorang merasa seakan-akan menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan tanda merasakan ketegangan yang tidak nyaman, merasa khawatir dan mengalami reaksi fisiologis. (N. I. Saputri, 2020). Faktor psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi kesiapan siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, termasuk kemampuan mereka untuk mempelajari materi dan mencapai hasil optimal dalam aktivitas fisik dan akademik. Hasil belajar siswa, yang ditunjukkan melalui nilai dan partisipasi aktif adalah indikator penting dari prestasi akademik. Meski nilai bukan satu-satunya penentu kesuksesan pendidikan hasil belajar akan menjadi cara mengukur pemahaman kognitif siswa (Somayana, 2020).

Pada siswa laki-laki, tingkat kecemasandalam pembelajaran senam lantai menunjukkan perbedaan yang tidak jauh berbeda. Keterampilan yang sudah baik dan asupan makanan yang cukup mungkin membuat mereka lebih percaya diri dan tidak takut gagal. Namun, siswa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika melakukan guling belakang dibandingkan guling depan, dengan perbedaan yang cukup berarti. Hal ini mungkin disebabkan oleh rasa cemas yang lebih besar terhadap kemungkinan kegagalan atau hal-hal yang tidak diharapkan. Secara umum, peserta didik perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik laki-laki saat melakukan guling depan maupun belakang, yang bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keberanian, kekuatan otot, dan nutrisi (N. I. Saputri, 2020).

Menurut (Maulana et al., 2024) Perbedaan gender berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani dan hasil psikologis siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa laki-laki memiliki kebugaran jasmani yang lebih unggul daripada siswa perempuan berdasarkan TKSI. Atas dasar tersebut, guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang mempertimbangkan aspek gender guna mencapai keseimbangan dalam kompetensi jasmani. Penelitian (Abu et al., 2024) juga menegaskan bahwa media pembelajaran yang inklusif gender dalam kegiatan ekstrakurikuler berkontribusi besar dalam meningkatkan toleransi dan pengalaman positif bagi siswa, tanpa diskriminasi. Dengan demikian, pembelajaran yang memperhatikan gender tidak hanya memengaruhi kondisi fisik siswa, tetapi juga membentuk karakter sosial dan kepercayaan diri, serta menciptakan suasana kelas yang lebih setara. Kenyamanan gerak dalam pembelajaran senam lantai terbukti berdampak signifikan terhadap hasil belajar siswa (N. I. Saputri, 2020). *Enjoyment* berperan sebagai mediator penting dalam keberhasilan intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah, termasuk dalam konteks olahraga seperti senam lantai. (Dishman et al., 2005)

Menurut Hamzah B.Uno Strategi pembelajaran menggambarkan cara atau pendekatan yang digunakan oleh pengajar dalam merancang dan memilih kegiatan belajar. Pemilihan kegiatan dan materi pembelajaran tersebut disesuaikan dengan kondisi sumber belajar yang tersedia, kebutuhan peserta didik, serta karakteristik mereka, sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai (Taufan & Dewantara, 2024). Di ranah pembelajaran inklusif dan psikomotorik, (D. A. R. Saputri et al., 2022). Menyatakan bahwa pengajaran berbasis kesetaraan gender dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar anak dengan nilai rata-rata yang signifikan., menunjukkan bahwa penggunaan tugas gerak terstruktur meningkatkan aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa selama pembelajaran PJOK secara signifikan

Selain itu, pengamatan terhadap proses pembelajaran berbasis permainan menunjukkan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keterlibatan lebih aktif, antusias, dan terlibat secara menyeluruh selama berlangsungnya pembelajaran . Dengan menerapkan metode pembelajaran yang berfokus pada permainan, motivasi belajar siswa dapat meningkat sehingga pembelajaran berlangsung lebih menarik dan siswa tidak mengalami kejenuhan (Zuhriyah, 2020). Hasil analisis penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif berdampak lebih optimal terhadap hasil belajar siswa yang menunjukkan nilai lebih tinggi dibandingkan dengan model pembelajaran

konvensional, dan ditemukan interaksi yang bermakna antara model pembelajaran dan minat belajar siswa (Putra et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan strategi yang tepat dan efisien untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai, dengan mempertimbangkan perbedaan gender pada siswa kelas IX di SMP Institut Indonesia. Diharapkan strategi pembelajaran berbasis permainan ini dapat positif dalam membangun suasana belajar yang lebih menarik, mendorong partisipasi aktif siswa, serta meningkatkan efektivitas pembelajaran serta hasil belajar siswa pada materi senam lantai.

Dalam konteks pembelajaran senam lantai, inklusifitas gender dipandang mampu menciptakan suasana kolaboratif yang meningkatkan kenyamanan, rasa percaya diri, dan partisipasi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan inklusifitas gender terhadap motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar senam lantai

METODE

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen (*quasi-experimental design*), karena melibatkan dua kelas yang telah ada sebelumnya dan masing-masing diberikan perlakuan pembelajaran yang berbeda, yaitu kelas kontrol dengan pembelajaran non-inklusif gender) dan kelas eksperimen (pembelajaran inklusif gender). Desain *non-equivalent control group* diterapkan dalam penelitian ini dengan melibatkan dua kelompok penelitian yang tidak melalui randomisasi, namun masing-masing kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*. Intervensi pembelajaran dilaksanakan selama 3 pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk melakukan *pretest* dan memperkenalkan materi senam lantai, sedangkan pertemuan kedua dan ketiga digunakan untuk memberikan perlakuan. Di kelas eksperimen, pembelajaran yang inklusif terhadap gender dijalankan dengan pengelompokan siswa secara campuran antara laki-laki dan perempuan, memberi kesempatan untuk berpartisipasi secara sama, menggunakan bahasa pengajaran yang tidak memihak jenis kelamin, serta menyesuaikan aktivitas senam lantai agar semua siswa merasa nyaman dalam bergerak. Sementara itu, kelas control mengikuti metode pembelajaran biasa tanpa menerapkan pendekatan yang memperhatikan perbedaan gender. Setelah semua tahap intervensi selesai, kedua kelompok diberi tes selanjutnya Sampel dipilih menggunakan purposive sampling yaitu metode pengambilan sampel non probability dimana pementian memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian (Lenaini et al., 2021).

Pemilihan didasarkan pada kriteria jumlah siswa, kesamaan guru, serta kesiapan menerima materi senam lantai.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Institut Indonesia dengan melibatkan peserta didik kelas IX. Jumlah total partisipan sebanyak 48 siswa. kelas eksperimen melibatkan 23 siswa mendapatkan pembelajaran senam lantai dengan pendekatan inklusif gender, yang melibatkan kerja sama antara siswa laki-laki maupun perempuan dalam satu kelompok sedangkan kelompok kontrol melibatkan 25 siswa yang mendapatkan pembelajaran senam lantai dengan pendekatan non-inklusif gender, dalam penelitian ini pendekatan inklusif gender diartikan sebagai pembelajaran yang melibatkan kerja sama antara siswa laki-laki dan perempuan dalam kelompok campuran serta memberikan kesempatan partisipasi yang setara selama aktivitas senam lantai. Sebaliknya, pada pendekatan non-inklusif gender, siswa dikelompokkan dan melakukan aktivitas secara terpisah berdasarkan jenis kelamin. Perlakuan ini dilakukan dalam tiga minggu dengan total tiga kali pertemuan dan dilaksanakan satu kali setiap minggunya. Setiap pertemuan berlangsung selama 40 menit dan kedua kelompok memiliki struktur kegiatan yang sama pada tahap *pretest*. Perbedaan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok control diberikan pada saat *treatment*, sedangkan pengukuran kembali dilakukan pada tahap *posttest*. Penelitian ini mengendalikan variable luar berupa memiliki kesamaan guru pembelajaran, materi, waktu, serta saran dan prasarana, sehingga perbedaan hasil lebih berdampak pada pendekatan pembelajaran yang digunakan, yaitu pendekatan inklusif dan non-inklusif. Perbandingan hasil antara kedua kelompok bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendekatan pembelajaran yang diterbitkan terhadap motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar senam lantai.

Data utama diperoleh melalui pengukuran langsung di lapangan, yaitu menggunakan angket motivasi belajar yang dirancang dengan mengacu pada model ARCS yang dikemukakan oleh John Keller yang mencakup komponen (*Attention, Relevance, Confidence, Satisfaction*) yaitu perhatian, relevansi, kepercayaan diri dan kepuasan. Instrumen angke yang di gunakan penelitian ini sudah di uji validitas dan uji reliabilitasnya Uji validitas item menggunakan korelasi momen produk Pearson menunjukkan bahwa semua item dalam setiap indikator ARCS memiliki nilai r terhitung yang lebih tinggi daripada nilai r tabel pada tingkat signifikansi 0,05, sehingga semua item dianggap valid. Dengan demikian setiap pernyataan dalam instrumen mampu mewakili kontruk yang di ukur. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's alpa yaitu 0,782 berada diatas penerimaan ($\alpha > 0,70$),

sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Menurut (Malisi, 2025). model ARCS efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, untuk mengukur kenyamanan gerak siswa, digunakan juga angket skala likert. Skala Likert merupakan instrumen untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu atau individu mengenai proses sosial (Bahrin et al., 2017). skala 1 hingga 5, Adapun system yang digunakan meliputi 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk netral atau ragu-ragu, 4 untuk setuju, dan 5 untuk pernyataan sangat setuju, yang berisi pernyataan mengenai perasaan siswa saat melakukan gerakan senam lantai. Pernyataan dalam angket ini mencakup sejauh mana siswa merasa bebas, tidak canggung, percaya diri, dan nyaman bergerak di lingkungan pembelajaran, baik ketika berada dalam kelompok inklusif maupun non-inklusif. sumber Diadaptasi dari *Physical Activity Enjoyment Scale of PACES-18* yang telah melalui proses penerjemahan dan telaah ahli uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item berada di bawah 0,05 sehingga dinyatakan valid sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,852 sehingga dinyatakan reliabel.. Lalu untuk instrument hasil belajar senam lantai menggunakan rubik penilaian ketrampilan gerak yang di ambil yang tepat, rubik itu mencakup aspek teknik gerak, ketepatan pelaksanaan, keseimbangan, dan kelancaran gerak. Validitas isi instrument telah dikaji melalui expert judgment oleh guru PJOK dan dosen ahli, dan dinyatakan layak digunakan untuk mengukur hasil belajar senam lantai

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan temuan utama yang diperoleh dari proses pengumpulan dan analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*

Variabel	Mean Statistik			
	Kelas Kontrol		Kelas Eksperimen	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Motivasi belajar	63,20	69,52	70,22	83,78
Kenyamanan Gerak	10,96	14,24	12,39	17,36
Hasil belajar	13,32	15,28	12,85	17,91

Tabel 1 menunjukkan hasil statistik pada seluruh variabel dari *pretest* dan *posttest* penelitian mengalami peningkatan yang baik pada kedua kelas, baik kontrol maupun eksperimen, mengalami kenaikan, namun kenaikan lebih besar terjadi di kelas eksperimen .yaitu Motivasi belajar dari 70,83 menjadi 83,78 dan untuk kenyamanan Gerak dari 12,39 menjadi 17,36 sedangkan untuk hasil belajar yaitu dari 12,85 menjadi 17,91 sedangkan

kelompok kelas kontrol masing-masing bertambah dari variable motivasi belajar dari 63,20 menjadi 69,52 lalu kenyamanan Gerak dari nilai 10,96 menjadi 14,24 sedangkan hasil belajar dari 13,32 menjadi 15,28

Tabel 2. Uji Normality Motivasi Belajar Data *Pretest-Posttest*

	Kolmogorov-smirnov ²			Shapiro-Wilk		
	Static	df	Sig.	Static	df	Sig.
<i>Pretest</i> Kelas Kontrol	,117	25	,200	.972	25	.703
<i>Posttest</i> Kelas Kontrol	,101	25	,200	.960	25	.422
<i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	,141	23	,200	.966	23	.598
<i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	,134	23	,200	.962	23	.510

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas. Dengan kata lain, Uji normalitas digunakan untuk menilai kesesuaian data dengan distribusi normal. Nilai signifikansi untuk eksperimen *pretest* dan *posttest* masing masing yaitu 0,598 dan 0,501 sedangkan signifikansi untuk kelas *pretest* dan *posttest* kontrol yaitu 0,703 untuk *pretest* sedangkan *posttest* 0,422. Penelitian mendasarkan Pilihan pada prinsip yang di tetapkan yaitu Shapiro-Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Akibatnya, data diklasifikasikan sebagai anomali. Menurut temuan pemrosesan data SPSS yang ditunjukkan pada tabel di atas, tidak ada data $< 0,05$, yang memperlihatkan jika data terdistribusi "normal" dan cocok untuk melanjutkan ke fase berikutnya.

Tabel 3. Uji Homogenitas motivasi belajar data *pretest-posttest*

	Test of homogeneity		
	Levene statistic	Sig	P- Value
<i>Pretest</i>	1,590	,214	$> 0,05$
<i>Posttest</i>	13,930	,001	$< 0,05$

Tabel 3 memperlihatkan hasil pengujian homogenitas varians dianalisis menggunakan Uji Levene. Uji ini dilakukan untuk memastikan apakah terdapat kesamaan varians antar kelompok yang membentuk sampel (Novita et al., 2019). yang menentukan kesamaan varians antara kelompok kontrol dan eksperimen. Uji ini krusial untuk menilai kegunaan uji statistik yang lebih kompleks. Hasil analisis SPSS memperlihatkan nilai signifikansi untuk *pretest* yakni 0,214, sedangkan untuk *posttest* adalah 0,001. Homogenitas ditentukan menggunakan kriteria bahwa varians dianggap homogen terpenuhi jika nilai signifikansi $> 0,05$, dan varians tidak homogen apabila nilai signifikansi $< 0,05$. Analisa ini menunjukkan bahwa pada fase

pretest, varians kedua kelompok homogen, yang menunjukkan bahwa kondisi awal siswa di kelas kontrol dan eksperimen seimbang. Namun, pada fase *posttest*, nilai signifikansi $<0,05$, sehingga hasil pengujian menunjukkan bahwa varians kedua kelompok bersifat tidak homogen

Ketidak homogenan pada *posttest* menunjukkan bahwa perlakuan pembelajaran yang diterapkan pada kelas eksperimen menghasilkan perbedaan hasil yang signifikan, sehingga mengakibatkan distribusi varians yang tidak seimbang antara kedua kelompok. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut pada *posttest* tidak dapat menggunakan uji parametrik dengan asumsi varians yang sama, melainkan memerlukan pendekatan varians yang sama tanpa asumsi atau uji nonparametrik, tergantung pada kondisi normalitas data.

Tabel 4. Uji Normality kenyamanan gerak data *pretes-posttest*

	Uji Normality					
	Kolmogorov-smirnov ²			Shapiro-Wilk		
	Static	df	Sig.	Static	df	Sig.
<i>Pretest</i> Kelas Kontrol	,134	25	,200	,963	25	,486
<i>Posttest</i> Kelas Kontrol	,329	25	,000	,777	25	,000
<i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	,257	23	,000	,857	23	,004
<i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	,383	23	,000	,666	23	,000

Tabel 4 menyajikan hasil uji normalitas variabel kenyamanan gerak pada *pretest* dan *posttest* untuk dua kelompok: kelas kontrol (25 siswa) dan kelas eksperimen (23 siswa), sehingga total sampel menjadi 48 siswa. Pengujian normalitas dilakukan melalui uji Shapiro-Wilk, karena uji ini lebih cocok digunakan dengan jumlah sampel yang berada di bawah 50 responden. Berdasarkan analisis SPSS, nilai signifikansi Shapiro–Wilk untuk kelas kontrol adalah 0,486 untuk *pretest* dan 0,000 untuk *posttest*. Adapun nilai signifikansi pada kelas eksperimen tercatat sebesar 0,004 untuk *pretest* dan 0,000 untuk *posttest*. Penentuan normalitas didasarkan pada prinsip bahwa data memenuhi asumsi normalitas ketika nilai signifikansi $>0,05$, dan tidak memenuhi asumsi tersebut apabila nilai signifikansi $<0,05$. Berdasarkan hasil ini, sebagian besar data terutama pada kelas eksperimen dan pasca-tes menunjukkan nilai-p di bawah 0,05.

Hal ini terjadi setelah terbukti bahwa data kenyamanan gerak tidak terdistribusi normal, baik pada tahap awal (pra-tes) maupun pasca-tes. Oleh karena itu, variabel ini tidak memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga analisis perbedaan antarkelompok tidak dapat menggunakan uji parametrik dan harus beralih ke uji Mann-Whitney U nonparametrik pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 5. Uji Homogenitas kenyamanan gerak data *pretest-posttest*

Test of Homogeneity			
	Levene Statistic	Sig	P- Value
<i>Pretest</i>	,107	,745	>0,05
<i>Posttest</i>	1,600	,221	> 0,05

Tabel 5 menunjukkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Uji Levene untuk menentukan apakah varians antara kelompok kontrol dan eksperimen serupa. Uji ini memainkan peran penting dalam menentukan jenis analisis statistik lanjutan yang dapat diterapkan selama fase pengujian hipotesis. Menurut analisis SPSS, nilai signifikansi *pretest* tercatat sebesar 0,745, sementara *posttest* menunjukkan 0,221. Penentuan homogenitas mengacu pada kriteria bahwa varians dianggap homogen apabila nilai signifikansi >0,05, sedangkan data dinyatakan tidak homogen jika nilai signifikansi <0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa pada fase *pretest*, varians kedua kelompok homogen, yang menunjukkan bahwa kondisi awal siswa di kelas kontrol maupun eksperimen berada pada level yang sama. Demikian pula, pada fase *posttest*, nilai signifikansi tetap di atas 0,05, sehingga varians kedua kelompok masih dianggap homogen. Homogenitas hasil pra-tes dan pasca-tes menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok memiliki distribusi yang cukup mirip, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut dapat menggunakan uji parametrik karena kondisi homogenitas varians telah terpenuhi sepenuhnya.

Tabel 6. Uji Normality hasil belajar data *Pretest-Posttest*

	Uji Normality					
	Kolmogorov-smirnov ²			Shapiro-Wilk		
	Static	df	Sig.	Static	df	Sig.
<i>Pretest</i> Kelas Kontrol	,190	25	,020	,943	25	,177
<i>Posttest</i> Kelas Kontrol	,148	25	,167	,958	25	,373
<i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	,205	23	,013	,929	23	,104
<i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	,183	23	,045	,923	23	,077

Tabel 6 menunjukkan hasil uji normalitas variabel hasil belajar siswa pada kelompok kontrol yang berjumlah 25 siswa serta kelas eksperimen yang berjumlah 23 siswa, dengan total sampel 48 siswa. Normalitas data dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk, mengingat jumlah responden tidak melebihi 50. Nilai signifikansi untuk kelompok kontrol adalah 0,177 untuk *pretest* dan 0,373 untuk *posttest*. Pada kelas eksperimen, nilai signifikansi adalah 0,104 untuk

pretest dan 0,077 untuk *posttest*. Sesuai dengan persyaratan bahwa distribusi data dikatakan normal jika nilai probabilitas $p > 0,05$, karena seluruh nilai signifikansi pada tabel di atas batas 0,05. Dengan kata lain, tidak ada informasi yang mendukung nilai di bawah 0,05. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh data hasil belajar dinyatakan memenuhi asumsi distribusi normal, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Artinya asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga variabel hasil pembelajaran dapat dianalisis menggunakan uji parametrik pada tahap berikutnya.

Tabel 7. Uji Homogenitas hasil belajar data *Pretest-Posttest*

Test of Homogeneity			
	Levene Statistic	Sig	P- Value
<i>Pretest</i>	1,387	,245	> 0,05
<i>Posttest</i>	4,164	,047	< 0,05

Tabel 7 menunjukkan hasil homogenitas varians diuji menggunakan Uji Levene, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat kesamaan varians antara kelompok kontrol dan eksperimen serupa. Uji ini merupakan langkah krusial sebelum menentukan uji statistik yang tepat untuk karakteristik data. Analisis SPSS menunjukkan nilai signifikansi pada fase pra-tes, mencapai 0,245, sementara pada fase pasca-tes mencapai 0,047. Homogenitas varians ditentukan berdasarkan nilai signifikansi, dengan batasan $>0,05$ untuk varians homogen dan $<0,05$ untuk varians tidak homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa pada fase pra-tes, varians kedua kelompok homogen, artinya distribusi data antara kelas kontrol dan eksperimen serupa sebelum perlakuan diberikan. Namun, pada fase pasca-tes, karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga menyatakan varians kedua kelompok tidak homogen. Ketidak homogenan pada fase pasca tes menunjukkan bahwa perlakuan pada variasi kedua kelompok tidak sama, sehingga menjadi dasar pemilihan uji statistik yang sesuai. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut pada fase pascates tidak dapat menggunakan uji parametrik dengan asumsi varians yang sama (asumsi varians sama), dan perlu menggunakan pendekatan varians sama tanpa asumsi atau uji nonparametrik alternatif, berdasarkan kondisi normalitas data.

Tabel 8. Uji Hasil Independent Samples t-tes

Independent Samples t-tes				
	df	Sig (2-Tailed)	P-Value	Mean Difference
<i>Posttest</i> Motivasi Belajar	46	,000	< 0,05	-13,208
<i>Pretest</i> Hasil Belajar	46	,113	> 0,05	750

Tabel 8 menunjukkan hasil uji-t, Metode uji-t sampel independendigunakan untukmenguji berdedaan nilai rata-rata dari dua kelompok yang tidak berpasangan atau tidak keterkaitan (Palupi et al., 2021).. Dalam penelitian ini, uji-t terapkan untuk menganalisis motivasi belajar *posttest* dan hasil belajar *pretest*. Berdasarkan analisis SPSS, nilai signifikansi untuk motivasi belajar *posttest* adalah 0,000, yang lebih kecil daripada batas 0,05. Sehingga memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan diterapkan. Maka, model pembelajaran pada kelas eksperimen secara signifikan mendorong peningkatan motivasi belajar siswa dibandingkan melalui model pembelajaran di kelas kontrol. Sementara itu, skor hasil belajar *pretest* adalah 0,113, melebihi ambang batas 0,05. Dengan kata lain hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok kontrol dengan kelas eksperimen sebelum perlakuan diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang sebanding, sehingga perubahan hasil *posttest* dapat dihubungkan dengan perlakuan pembelajaran yang diterima.

Tabel 9. Hasil uji Mann-Whitney U Test

Mann-Whitney U Test					
NO		U	Z	Sig	P-Value
1	<i>Pretest</i> Motivasi Belajar	11,2500	-3,621	,000	<0,05
2	<i>Pretest</i> Kenyamanan Gerak	187,000	-2,098	0,36	>0,05
3	<i>Postthtest</i> Kenyamanan Gerak	24,000	-5,582	,000	<0,05
4	<i>Posttest</i> Hasil Belajar	64,000	-4,66	000	<0,05

Tabel 9 menunjukkan berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Mann–Whitney U, seluruh variabel yang dianalisis memperoleh nilai signifikansi kurang 0,05, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelas kontrol dan kelas eksperimen setiap tahapan pengukuran. Pada *pretest* motivasi belajar diperoleh nilai U sebesar 11,250 dengan nilai signifikansi 0,000, yang mengidikasikan bahwa kondisi awal motivasi belajar siswa pada kedua kelompok tidak berada pada taraf yang sama. Perbedaan yang mencolok juga terlihat pada *pretest* kenyamanan gerak, dengan nilai U sebesar 187,000 dan taraf signifikansi 0,036, yang menunjukkan bahwa kenyamanan gerak awal siswa pada kedua kelompok tidak sama. Selanjutnya pada *posttest* kenyamanan gerak diperoleh nilai U sebesar 24,000 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menandakan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik setelah diberikan perlakuan, kelas eksperimen memiliki peningkatan kenyamanan gerak yang lebih unggul dibandingkan kelompok kontrol. Terakhir, hasil belajar *posttest* menunjukkan nilai U

sebesar 64.000 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang menegaskan bahwa perlakuan yang diberikan menghasilkan peningkatan hasil belajar yang bermakna pada kelas eksperimen.

Secara umum, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan dan bermanfaat terhadap motivasi belajar, kenyamanan bergerak, dan hasil belajar siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian menandakan bahwa model pembelajaran inklusif gender berpengaruh signifikan akan motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar senam lantai pada siswa SMP. Namun demikian perlu di catat bahwa pada tahap awal terdapat perbedaan pada variable antar kelompok Berdasarkan analisis statistik menggunakan Uji Mann-Whitney U, semua variabel pada tahap posttest menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan ditemukan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen, dengan mempertimbangkan kondisi awal tersebut temuan mengindikasikan pembelajaran inklusif gender yang diterapkan berhasil menciptakan lingkungan pebelajaran yang efektif dan lebih setara serta mendukung perkembangan kemampuan psikomotor siswa.

Untuk memperkuat pemahaman terhadap hasil penelitian analisis lebih lanjut juga memperhatikan perbedaan cara merespons antara siswa laki-laki dan Perempuan. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang inklusif terhadap gender menunjukkan peningkatan yang lebih merata pada kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa lingkungan belajar menjadi lebih adil dan semua siswa lebih aktif berpartisipasi. Selama pembelajaran berlangsung, terlihat adanya peningkatan kerja sama antara siswa laki laki dan Perempuan, terutama dalam kegiatan senam lantai dan memberi umpan balik dari teman sebaya

Dalam hal motivasi belajar, peningkatan signifikan di kelas eksperimen menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan kolaborasi tanpa batasan gender menghasilkan pengalaman pembelajaran yang memiliki makna lebih mendalam dan relevan. Kajian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hadjarati & Haryanto, 2020). Menunjukkan bahwa peningkatan motivasi siswa berdampak positif pada hasil belajar olahraga, dan lingkungan belajar kolaboratif dapat mendorong motivasi internal siswa dengan menumbuhkan kepercayaan diri dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani. Demikian pula, interaksi sosial yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi pada peningkatan motivasi dan keberanian siswa untuk mencoba gerakan baru. Dan juga temuan ini diasari oleh Self-Determination yang menjelaskan bahwa kebutuhan psikologis dasar

seperti *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* berperan penting dalam pengembangan motivasi intristik (Sevari, 2017).

Mengenai variabel kenyamanan bergerak, temuan penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kelas eksperimen dengan nilai *U* yang sangat rendah pada *posttest*. Selain itu perhitungan *uran* efek menghasilkan nilai $r = 0,81$ yang mengindikasikan bahwa perlakuan inklusif gender memiliki pengaruh signifikan terhadap rasa aman dan nyaman siswa dalam melakukan gerakan. Lingkungan belajar inklusif dapat mengurangi kecemasan dalam melakukan gerakan, terutama pada anak perempuan, yang biasanya lebih berhati-hati dalam aktivitas fisik yang berisiko. Pendekatan inklusif ini dapat meningkatkan kenyamanan emosional dan kesiapan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK. Kenyamanan dalam bergerak dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya, kerja sama, dan persepsi keamanan dalam lingkungan belajar.

Peningkatan signifikan juga terlihat pada hasil pembelajaran senam lantai. Pembelajaran inklusif gender memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkolaborasi, memberikan umpan balik satu sama lain, dan mendemonstrasikan gerakan dengan lebih percaya diri.

Interaksi jenis ini mempercepat perolehan keterampilan motorik. Keterampilan senam lantai siswa meningkat secara signifikan ketika pembelajaran berlangsung dalam kelompok kolaboratif, karena siswa menerima lebih banyak variasi contoh gerakan dan dukungan sosial yang memadai. Secara keseluruhan, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan logis dan positif antara ketiga variabel dalam penelitian ini. Hasil belajar berpengaruh positif secara signifikan terhadap hasil belajar ($r = 0,588$; $p < 0,01$), sementara kenyamanan gerak signifikan terhadap hasil belajar ($r = 0,428$; $p < 0,01$). Selain itu, motivasi belajar memiliki hubungan positif dengan kenyamanan gerak ($r = 0,602$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin motivasi belajar dan kenyamanan gerak, semakin baik pula hasil belajar senam lantai. Saat siswa merasa dihargai, diperlakukan setara, dan merasa nyaman dalam aktivitas fisik, mereka akan lebih berani untuk mencoba, berlatih, serta mengulangi gerakan yang telah dipelajari, yang pada akhirnya memberikan dampak terhadap peningkatan hasil belajar

Hasil penelitian ini konsisten dengan pandangan dalam literatur yang menjelaskan bahwa pembelajaran inklusif gender tidak hanya berpengaruh pada aspek sosial, tetapi juga berdampak pada kinerja akademik dan psikomotor. Pembelajaran inklusif dalam PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik serta aspek psikososial siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa implementasi pembelajaran inklusif gender

dapat menjadi alternatif model pembelajaran yang relevan untuk meningkatkan kompetensi afektif dan psikomotor siswa, terutama dalam materi senam lantai.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan inklusif gender memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar dalam senam lantai siswa kelas IX di SMP Institut Indonesia Semarang. Implementasi pembelajaran yang melibatkan kolaborasi kesetaraan antara siswa laki-laki dan perempuan berkontribusi dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang lebih adil dan sportif serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan senam lantai. Lingkungan belajar yang inklusif dan netral gender mendukung kepercayaan diri siswa, kenyamanan gerak, dan motivasi untuk berpartisipasi dalam proses belajar. Lebih lanjut, partisipasi sosial yang dipupuk dalam pembelajaran inklusif juga memperkuat perkembangan keterampilan psikomotor peserta didik, sehingga pelaksanaan pembelajaran menjadi lebih efektif.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa model pembelajaran inklusif gender dapat menjadi strategi alternatif yang relevan dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk materi yang membutuhkan keberanian dan koordinasi gerak, seperti senam lantai. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi penggunaan model ini pada materi pendidikan jasmani lainnya dan pada tingkat pendidikan yang berbeda untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas pendekatan inklusif gender dalam meningkatkan kompetensi afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Selain itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk memasukkan variabel lain yang dapat memengaruhi kenyamanan dan motivasi belajar siswa, seperti gaya belajar, dukungan teman sebaya, dan lingkungan belajar fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih Kepada Universitas PGRI Semarang sebagai institusi tempat penulis belajar dan menyelesaikan penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Inklusivitas Gender dalam Pembelajaran dan motivasi belajar, kenyamanan gerak, dan hasil belajar Senam Lantai." Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada SMP Institut Indonesia atas izin penelitian dan kepada seluruh siswa kelas sembilanyang berpartisipasi dalam proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih yang mendalam kepada para dosen pembimbing, Bapak Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Pandu

Kresnapati, S.Pd., M.Pd., atas segala bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan selama persiapan penelitian ini. Penulis ingin berterima kasih kepada rekan-rekannya yang telah berkontribusi dalam proses analisis data. Ucapan terima kasih disampaikan penulis kepada keluarga tercinta atas dukungan moral dan semangat yang diberikan, motivasi, dan doa terus-menerus yang membantu menyelesaikan penelitian ini dengan sukses. Kami berharap makalah ini dapat berkontribusi pada kemajuan pendidikan jasmani yang lebih efektif dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, R., Fitri, M., & Hidayat, Y. (2024). Journal Sport Area The effectiveness of outdoor education on positive youth development and 21st century skills. 9(3), 440–450.
- Amanda, A., & Bahfen, M. (2024). Manfaat dan Teknik Terkini dalam Senam Lantai untuk Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan. 2268–2273.
- Bahrin, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2017). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran dan Penjualan Berbasis Web. 2(2), 81–88.
- Burhanuddin, S., Makassar, U. N., & Merdeka, K. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai dengan Model Game-Based Learning Kelas V SDN Mattoanging II Kota Makassar. 9(2), 198–207.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 478–487. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000155391.62733.A7>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Kartini, A., & Maulana, A. (2019). Redefinisi Gender Dan Seks Pendahuluan. 12(2), 217–239.
- Kusmananda, P. E., & Priambodo, A. (n.d.). Perbandingan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri dan Sekolah Menengah Pertama Swasta (Studi Pada SMP Negeri 2 Tarik Sidoarjo dan SMP At-Taqwa Surabaya). *J*, 5(3), 733–737.
- Lenaini, I., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. 6(1), 33–39.
- Malisi, M. A. S. (2025). Penerapan Model ARCS (Attention , Relevance , Confidence , Satisfaction) Pada Mata Pelajaran PAI Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI 7 Di SMAN 1 Palangka Raya. 8, 37–48.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa : analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D Gender and students ' physical fitness : An analysis of differences in the results of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D Abstrak. 4, 39–49.
- Novita, L., Sukmanasa, E., & Pratama, M. Y. (2019). Indonesian Journal of Primary Education Penggunaan Media Pembelajaran Video terhadap Hasil Belajar Siswa SD. 3(2), 64–72.

- Palupi, R., Ayuk, D., & Santi, S. M. (2021). Analisa Perbandingan Rumus Haversine dan Rumus Euclidean Menggunakan Metode Independent Sample t- Test. 5(1), 40–47.
- Putra, G. N. K. W., Dharmadi, M. A., & Hidayat, S. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 11(1), 257–275. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i1.711>
- Saputri, D. A. R., Ngazizah, N., & Anjarini, T. (2022). Upaya Peningkatan Kemampuan Kognitif Melalui Pembelajaran Berbasis Gender Sosial Inklusi pada Peserta Didik Kelas V. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1735–1742. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2083>
- Saputri, N. I. (2020). Relationship between anxiety, gender, and learning results in gymnastics floor exercises. *Journal of Physical Education , Sport ,Health and Receptions*, 2(11), 712–717.
- Sevari, K. (2017). Construction & Validation of Main Psychological Needs Scale. 5(1), 7–11. <https://doi.org/10.12691/ajap-5-1-2>
- Somayana, W. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Metode PAKEM. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(03), 283–294. <https://doi.org/10.59141/japendi.v1i03.33>
- Taufan, A., & Dewantara, B. (2024). Strategi Pembelajaran Olahraga yang Efektif Meningkatkan Kinerja Atlet Sekolah Effective Sports Learning Strategies Improve School Athletes ' Performance. 7(12), 4632–4638. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6539>
- Zialukman, F., Suherman, A., & Lengkana, A. S. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Berdasarkan Gender Terhadap Hasil Belajar Guling Depan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 139–158. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.9553>
- Zuhriyah, A. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar IPS di Madrasah Ibtidaiyah. 3(2021), 26–32.