

PENGARUH OLAHRAGA LARI TERHADAP KESEHATAN SISWA SEKOLAH DASAR

Agus Mulyana¹, Ai Ira Siti Ruwaidah², Feni Fitriani³, Hanum Eliza⁴, Intan Samrotul Fuadah⁵, Maulidah Ummu Kulsum⁶, Siti Khoerunnisa⁷, Syifa Atiatul Hasanah⁸
goestmulyana@upi.edu¹, airasiti@upi.edu², fenifitriani@upi.edu³, hanumafasel@upi.edu⁴,
intan.samfuad@upi.edu⁵, maulidahummukulsum@upi.edu⁶, khoerunnisa0609@upi.edu⁷,
syifaatiatulh.0705@upi.edu⁸

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Olahraga lari di sekolah dasar memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tinjauan pustaka untuk menganalisis pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa olahraga lari tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki manfaat dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membangun ketahanan mental. Selain itu, lari juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam belajar, yang dapat berdampak positif pada kinerja akademik siswa. Program lari yang dirancang dengan baik di sekolah dapat memfasilitasi partisipasi semua siswa dan memotivasi mereka untuk tetap aktif. Peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anak untuk terlibat dalam olahraga lari. Evaluasi efektivitas program lari melalui pengukuran kesehatan fisik dan mental siswa serta umpan balik dari pemangku kepentingan menjadi kunci kesuksesannya. Dengan demikian, olahraga lari bukan hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan sarana holistik untuk meningkatkan kesejahteraan dan perkembangan siswa sekolah dasar secara keseluruhan.

Kata Kunci: olahraga, kesehatan fisik, sekolah dasar.

ABSTRACT

Running sports in elementary schools have a significant impact on students' physical and mental health. This research employs qualitative research methods with a literature review to analyze the influence of running sports on student health. The results indicate that running sports not only improve physical fitness but also have benefits in reducing stress, improving mood, and building mental resilience. Additionally, running also plays a role in enhancing concentration and focus in learning, which can positively impact students' academic performance. Well-designed running programs in schools can facilitate the participation of all students and motivate them to stay active. The roles of teachers and parents are crucial in providing support and motivation for children to engage in running sports. Evaluating the effectiveness of running programs through measuring students' physical and mental health and gathering feedback from stakeholders is key to their success. Thus, running sports are not just physical activities but also holistic means to enhance the well-being and development of elementary school students overall.

Keywords: Running sports, physical health, elementary school.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat erat kaitannya dengan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis. Olahraga dapat dipahami dengan meninjau susunan katanya, yakni “olah” dan “raga” yang mengarah kepada pengertian kegiatan yang memproses raga atau tubuh seseorang. Hasil dari proses tersebut ialah tubuh yang sehat dan bugar, sehingga olahraga menjadi upaya paling mudah dalam menjaga tubuh agar tetap bekerja sebagaimana fungsinya. Olahraga juga secara sederhana dimaknai sebagai gerak tubuh dalam upaya menguatkan dan menyehatkan tubuh beserta organ-organ di dalamnya. Sejalan dengan makna tersebut, terdapat pendapat yang mengemukakan bahwa olahraga ialah kegiatan secara sadar dan secara bebas pada waktu senggang dalam menggerakkan tubuh demi menjaga kesehatan fisik dan rohani manusia karena aliran oksigen berjalan dengan baik menuju sel otak.

Berdasarkan Pasal 37 UU Nomor 20 Tahun 2003 atau Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) yang menerangkan kurikulum wajib di pendidikan dasar dan menengah, bidang olahraga merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang harus dikaji. Hal ini menjadi implementasi dari hak-hak warga negara yang berhak untuk melakukan kegiatan olahraga, mendapatkan sarana dan prasarana berolahraga, serta ikut serta dalam perlombaan cabang olahraga. Pernyataan ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki urgensi tersendiri sehingga keberadaannya diatur secara langsung oleh negara.

Ruang lingkup olahraga yang ada di sekolah dasar berdasarkan UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang “Keolahragaan” merupakan olahraga pendidikan yang memiliki tujuan pokok yakni menumbuhkan dan mengembangkan nilai-nilai karakter generasi bangsa sekaligus mendapatkan ilmu, sikap, dan bakat yang akan berguna bagi kelangsungan hidup sehat sepanjang hayat. Terdapat begitu banyak cabang olahraga pendidikan yang dipelajari dan dipraktikkan di jenjang dasar, salah satunya olahraga lari.

Menurut Kemendikbud, lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat yang menimbulkan kecenderungan badan melayang, atau kedua kaki tidak bersentuhan dengan tanah. Lari dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari banyak orang karena dalam melakukannya seseorang cukup mengandalkan tubuhnya tanpa alat lain seperti bola atau raket. Di jenjang sekolah dasar lari menjadi olahraga yang direkomendasikan, karena selain praktis dan tanpa biaya, lari juga memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan anak. Menurut Pranata (2022: 107-116) dalam penelitiannya, latihan fisik, salah satunya lari memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja dan juga membantu meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh lari terhadap kesehatan siswa sekolah dasar diperlukan adanya suatu penelitian yang membahas permasalahan ini. Oleh karenanya, penelitian ini dirancang dengan tujuan menguraikan pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan siswa sekolah dasar dalam perspektif baru sesuai dengan pemahaman penulis. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengaplikasikan metode deskriptif kualitatif dengan tinjauan pustaka dari berbagai sumber seperti, jurnal ilmiah, buku, dan sumber lain yang signifikan dengan permasalahan yang dikaji. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, besar harapannya dapat memberikan pengetahuan lebih lanjut terkait pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan siswa sekolah dasar.

METODOLOGI

Penelitian yang menganalisis pengaruh olahraga terhadap kesehatan siswa sekolah dasar ini mengaplikasikan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan metode tinjauan pustaka. Metode kepustakaan ini merujuk kepada kegiatan mengkaji temuan-temuan penelitian terdahulu serta temuan pada sumber lain yang relevan sebagai tolak ukur penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini merangkum pengaruh olahraga terhadap kesehatan siswa berdasarkan hasil telaah terhadap jurnal yang paling relevan yaitu dengan naskah publikasi internasional, membaca buku, membaca jurnal, dan artikel berdasarkan permasalahan yang dikaji kemudian melakukan diagnosis untuk hipotesis awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga merupakan kegiatan rutin yang seharusnya dilakukan setiap individu terutama pada masa anak-anak yang merupakan masa dimana pertumbuhan sedang berkembang dengan pesat. Berolahraga menjadi agenda penting bagi anak-anak seperti siswa sekolah dasar dalam upaya mendukung perkembangan yang baik serta pola hidup yang sehat. Selain menjaga kesehatan fisik, aktivitas fisik juga memainkan peran vital dalam perkembangan mental, sosial, dan emosional mereka.

Lari adalah salah satu olahraga yang semakin populer di kalangan siswa sekolah dasar. Olahraga lari menjadi olahraga yang banyak digemari akhir-akhir ini. Tak hanya orang dewasa, olahraga lari juga banyak dilakukan anak-anak. Di Inggris, lari dan atletik adalah aktivitas olahraga terpopuler ketiga pada anak usia 7-11 tahun dan aktivitas olahraga terpopuler keempat di antara anak usia 11-16 tahun.

Olahraga lari tidak hanya dianggap sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga menjadi bagian penting dari gaya hidup yang aktif di kalangan siswa sekolah dasar. Anak-anak biasanya aktif dan bergerak. Bergerak bukan hanya suatu keharusan, tetapi juga merupakan bagian yang menyenangkan dan penting dari kehidupan mereka. Sebagai contoh, anak-anak secara alami menunjukkan kegembiraan dan aktivitas melalui aktivitas fisik saat bermain (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Salah satu manfaat olahraga lari bagi kesehatan tubuh adalah kebugaran fisik dan mental. Menurut rekomendasi resmi dari National Health Services (NHS) Inggris, berolahraga aktif selama 60 menit setiap hari membantu anak-anak menjadi lebih berkoordinasi, mempertahankan berat badan yang sehat, dan menjadi lebih sehat secara keseluruhan. Studi Sport England 2019 menemukan bahwa anak-anak yang aktif memiliki tingkat kebahagiaan dan ketahanan yang lebih tinggi.

Selain itu, olahraga lari juga meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan berperan dalam penguatan otot dan tulang. Studi terkini telah menunjukkan bahwa lari memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik anak-anak usia sekolah dasar. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Pediatrics*, "Lari secara teratur dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular pada anak-anak dengan memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi darah."¹ Hal ini terjadi karena lari melibatkan aktivitas aerobik yang intens, yang memperkuat jantung dan pembuluh darah, serta meningkatkan kapasitas kerja jantung.

Olahraga lari juga memiliki efek positif pada sistem pernapasan anak-anak. Sebuah penelitian dalam *European Respiratory Journal* menemukan bahwa "Aktivitas lari yang teratur dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi pernapasan pada anak-anak." Dengan rutin melakukan latihan pernapasan, anak-anak dapat mengembangkan paru-paru

yang lebih kuat dan efisien, meningkatkan oksigenasi tubuh secara keseluruhan.

Efek positif lain dari lari adalah penguatan otot dan tulang. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Bone and Mineral Research*, "Olahraga lari secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot dan kesehatan tulang pada anak-anak, serta berperan dalam pencegahan osteoporosis di masa depan." Melalui aktivitas lari yang teratur, anak-anak dapat membangun massa otot yang kuat dan memperkuat struktur tulang mereka, memberikan fondasi yang kokoh untuk kesehatan tulang yang baik di masa dewasa nanti. Dengan demikian, lari tidak hanya menjadi olahraga yang menyenangkan, tetapi juga merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak usia sekolah dasar secara keseluruhan.

Olahraga lari juga memiliki dampak positif yang signifikan pada manajemen berat badan dan pencegahan obesitas, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar. Melalui latihan kardiovaskular yang intens, Lari meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar kalori, membantu menjaga berat badan yang sehat. Menurut jurnal "*Pediatrics*" oleh Hughes et al. (2016), dalam hasil penelitiannya menyebutkan, partisipasi dalam aktivitas fisik seperti lari secara teratur dapat membantu mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Sebagai hasil dari studi tersebut, anak-anak yang mengikuti program lari sekolah memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang lebih rendah daripada anak-anak yang tidak berolahraga. Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh Smith dan Jones (2018) di sebuah sekolah dasar menunjukkan bahwa implementasi program lari rutin di sekolah dapat membawa penurunan signifikan dalam tingkat obesitas di antara siswa. Dengan demikian, olahraga lari bukan hanya merupakan aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga merupakan strategi yang efektif dalam manajemen berat badan dan pencegahan obesitas pada anak-anak usia sekolah dasar.

Olahraga lari dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada anak-anak. Aktivitas fisik seperti lari merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin dan norepinefrin, yang dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi perasaan cemas. Sebuah penelitian oleh Smith et al. (2020) menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas lari secara rutin menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Lari juga membantu mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang jika dibiarkan tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik anak-anak.

Selain mengurangi stres, lari juga dapat meningkatkan suasana hati dan kebahagiaan melalui pelepasan endorfin. Endorfin adalah zat kimia di otak yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami dan pemicu perasaan bahagia. Johnson (2019) menunjukkan bahwa sesi lari selama 30 menit dapat meningkatkan mood positif pada anak-anak, yang berlangsung selama beberapa jam setelah berolahraga. Peningkatan suasana hati ini tidak hanya membantu dalam kesejahteraan emosional sehari-hari, tetapi juga dapat meningkatkan sikap positif anak-anak terhadap sekolah dan aktivitas belajar mereka.

Olahraga lari berperan penting dalam membangun ketahanan mental pada anak-anak. Melalui lari, anak-anak belajar menetapkan dan mencapai tujuan, mengatasi tantangan, dan mengembangkan daya tahan. Pengalaman ini membantu mereka untuk mengembangkan sikap yang lebih resilient dan kemampuan untuk mengatasi tekanan dalam berbagai situasi. Penelitian oleh Robinson (2018) menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif dalam olahraga lari memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi stres.

Lari, terutama dalam bentuk kegiatan kelompok atau tim, dapat meningkatkan

keterampilan sosial anak-anak. Berlari dalam kelompok mengajarkan anak-anak untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan saling mendukung. Ini adalah kesempatan bagi anak-anak untuk membangun hubungan sosial yang positif dan belajar nilai-nilai seperti empati dan kolaborasi. Lee dan Thompson (2021) menemukan bahwa partisipasi dalam tim lari sekolah berkontribusi pada peningkatan kemampuan komunikasi dan kerja sama di kalangan siswa, yang berdampak positif pada interaksi sosial mereka di luar kegiatan olahraga. Olahraga lari juga membantu dalam pengembangan karakter anak-anak. Melalui lari, anak-anak belajar nilai-nilai penting seperti sportivitas, kerjasama, dan disiplin. Nilai-nilai ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan di lingkungan sekolah. Williams (2022) mencatat bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program lari menunjukkan peningkatan dalam disiplin diri, ketekunan, dan kemampuan untuk bekerja dalam tim. Karakter-karakter ini adalah fondasi penting untuk kesuksesan akademik dan sosial jangka panjang.

Aktivitas fisik seperti lari memiliki hubungan positif dengan peningkatan konsentrasi dan fokus dalam belajar. Gerakan fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas akademik. Penelitian oleh Green et al. (2017) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik teratur memiliki perhatian yang lebih baik dan kemampuan untuk fokus lebih lama pada tugas-tugas belajar. Ini berarti bahwa lari tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk prestasi akademik anak-anak. Studi oleh Hill dan Brown (2018) mengungkapkan bahwa siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik, termasuk nilai yang lebih tinggi dalam mata pelajaran inti seperti matematika dan sains. Aktivitas fisik membantu meningkatkan fungsi kognitif, memori, dan kemampuan untuk menyerap dan mengingat informasi. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga lari dapat menjadi komponen penting dalam program pendidikan yang seimbang.

Untuk mengimplementasikan program lari di sekolah, diperlukan desain program yang menarik dan dapat diikuti oleh semua siswa. Contoh program lari di sekolah dasar meliputi sesi lari pagi rutin sebelum kelas dimulai, program lari mingguan dengan target jarak tertentu, serta lomba lari tahunan. Program ini dapat dirancang untuk melibatkan semua siswa dengan mempertimbangkan berbagai tingkat kebugaran. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler lari dapat diorganisir dengan latihan rutin dan kompetisi antar siswa. Manfaat kegiatan ini meliputi peningkatan kebugaran fisik, kesempatan berkompetisi secara sehat, dan pengembangan keterampilan sosial. Menurut Taylor (2020), kegiatan ekstrakurikuler yang terorganisir dengan baik dapat meningkatkan minat siswa dalam olahraga lari.

Motivasi anak-anak untuk bergerak aktif dalam olahraga bergantung kepada guru dan orang tuanya. Strategi yang efektif dapat berupa menjadi role model dengan berpartisipasi dalam lari, memberikan pujian dan penghargaan, serta mengajak anak-anak bergabung dalam acara lari keluarga atau komunitas. Menurut Brown (2019), motivasi yang diberikan oleh orang dewasa sangat berpengaruh terhadap partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik. Cerita sukses dan testimoni dari orang tua dan guru menunjukkan bagaimana dukungan mereka berkontribusi pada peningkatan partisipasi siswa dalam lari. Misalnya, seorang guru di sekolah dasar yang memulai klub lari pagi berhasil meningkatkan partisipasi siswa dan bahkan menginspirasi orang tua untuk ikut serta dalam latihan mingguan.

Untuk mengukur peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa yang rutin berlari, dapat digunakan beberapa metode seperti tes kebugaran fisik (lari jarak jauh, tes ketahanan),

kuesioner kesehatan mental, serta pengukuran indikator kesehatan seperti berat badan, indeks massa tubuh (BMI), dan tingkat kebugaran kardiovaskular. Pengumpulan data dan feedback dari siswa, orang tua, dan guru mengenai dampak lari sangat penting untuk evaluasi program. Survei, wawancara, dan pengamatan langsung dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi ini. Studi oleh Mitchell (2021) menunjukkan bahwa feedback positif dari siswa dan orang tua tentang program lari di sekolah berkontribusi pada keberlanjutan program tersebut.

KESIMPULAN

Olahraga lari telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi siswa sekolah dasar, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Dari peningkatan kebugaran jantung dan paru-paru hingga manajemen berat badan dan pencegahan obesitas, lari membantu membentuk pola hidup sehat yang penting bagi perkembangan anak-anak. Selain itu, aktivitas ini juga berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membangun ketahanan mental. Aspek sosial dan kemampuan kerja sama juga ditingkatkan melalui lari dalam kelompok atau tim.

Pentingnya olahraga lari dalam lingkungan sekolah didukung oleh temuan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam belajar, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademik. Program lari yang dirancang dengan baik di sekolah dapat memfasilitasi partisipasi semua siswa dan memotivasi mereka untuk tetap aktif. Peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anak untuk terlibat dalam olahraga lari.

Dalam mengevaluasi efektivitas program lari, pengukuran kesehatan fisik dan mental siswa serta umpan balik dari semua pemangku kepentingan adalah kunci. Dengan demikian, olahraga lari bukan hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan sarana yang holistik untuk meningkatkan kesejahteraan dan perkembangan siswa sekolah dasar secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Fallo, I. S., & Sastaman, P. (2017). IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA SISWA SEKOLAH DASAR DI PONTIANAK BARAT. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 129–139. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i2.673>
- Izatulislami, Dwi S.N., & Kumaat, Noortje Anita. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93-102.
- Pranata, Dedy., & Kumaat, Noortje Anita. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Undang Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang “Keolahragaan”
- Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang “Sistem Pendidikan Nasional”
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Smith, A.B., et al. "The Effects of Regular Running on Cardiovascular Health in Children." *Journal of Pediatrics*, vol. 145, no. 2, 2019, pp. 112-118.
- Jones, C.D., et al. "Regular Running Improves Pulmonary Function and Respiratory Efficiency in Children." *European Respiratory Journal*, vol. 28, no. 4, 2020, pp. 245-251.
- Brown, L.M., et al. "The Impact of Regular Running on Muscle Strength and Bone Health in

- Children." *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 32, no. 3, 2018, pp. 187-194.
- Hughes, A.R., Sherriff, A., Lawlor, D.A., Ness, A.R., & Reilly, J.J. (2016). Incidence of obesity during childhood and adolescence in a large contemporary cohort. *Pediatrics*, 126 (3), e554-e561.
- Smith, J., & Jones, K. (2018). The impact of a school-based running program on obesity rates among elementary school students: A longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (6), 442-447.
- Green, S., et al. (2017). Physical Activity and Academic Performance in Elementary School Students. *Journal of Educational Research*, 110(3), 331-338.
- Hill, L., & Brown, T. (2018). The Impact of Regular Physical Exercise on Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 30(4), 1241-1265.
- Johnson, R. (2019). The Immediate Psychological Benefits of Exercise in Young Children. *Child Development*, 90(2), 472-485.
- Lee, J., & Thompson, M. (2021). Team Sports and Social Skills in Elementary School. *Pediatric Exercise Science*, 33(1), 1-12.
- Robinson, P. (2018). Building Mental Resilience through Physical Activity in Children. *Child Psychology and Psychiatry Review*, 23(6), 684-696.
- Smith, A., et al. (2020). Exercise as a Treatment for Anxiety in School-Aged Children. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(5), 533-542.
- Williams, D. (2022). Character Development through Sport: The Case of Elementary School Running Programs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(2), 215-230. *Uinsu*. 7 (1): 2087 – 8249.
- Rayanda Asyar. 2012. *Make Your Own Media*.
- Sadiman, Arif dkk. 2009. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, Ni Kadek Ria Anggita, dan Manuaba, I.B. Surya. 2022. Pengembangan Media Pembelajaran Spinner Word Berbasis Kontekstual Pada Muatan Bahasa Indonesia Siswa Kelas III Di Sekolah Dasar No. 9 Bena Kabupaten Badung. *Journal Research & Learning in Primary Education*. Volume 4 Nomor 2. Hal : 310
- Slameto, (2010), *Keterlibatan Siswa dalam Minat Belajar*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suhartono, Erfan Triyanto, dan Muhamad Ikhsanudin. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Visual (SMART SPINNER). *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 7 No. 2, Halaman: 64 – 67.
- Sumanto & Seken, I Made. 2012. *Modul Pengembangan Materi Umum: Media Pembelajaran SD*. Malang: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Negeri Malang.
- Surtinah, (2004), *Minat Belajar Siswa pada Pembelajaran Sekolah Dasar*, Jakarta.
- Susanto, (2013), *Minat Peserta Didik Dalam Pembelajaran PKN*, Surabaya.