



# Penyegaran Kompetensi Profesional: Workshop Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani bagi Guru Pendidikan Jasmani

Heryanto Nur Muhammad<sup>1\*</sup>, Noortje Anita Kumaat<sup>2</sup>, Sri Wicahyani<sup>3</sup>, Diva Ristie Valentina<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Physical Education Sport and Health, University, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Sport Science Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia


\*Corresponding Author

## Abstrak

Upaya meningkatkan profesionalisme guru dilakukan dengan program sertifikasi guru, pemberian diklat dan pelatihan bagi guru, membentuk *focus group discussion* dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) serta senantiasa produktif mengembangkan profesionalisme. Salah satu upaya mengembangkan kompetensi profesional yaitu guru perlu terlibat dalam berbagai kegiatan pengembangan diri. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah berdiskusi tentang tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani sebagai penyegaran terhadap fasilitas atau alat serta kemajuan ilmu yang terkini dalam bidang tes dan pengukuran pendidikan jasmani. Metode pelaksanaan yaitu dengan pelatihan dan pendampingan yang mana pada sesi pelatihan yang dipaparkan materi secara demonstrasi dan diskusi. Sedangkan pada pendampingan akan dilakukan metode pembimbingan jarak jauh untuk memberikan kesempatan bagi guru melakukan konsultasi saat melakukan praktik kepada siswanya terkait tes dan pengukuran dalam proses pembelajaran. PKM berjalan dengan kondusif dan interaktif dengan adanya sesi diskusi dan tanya jawab studi kasus pada peserta. Bertukar pengalaman antara satu peserta dan peserta lain menambah materi semakin jelas implementasinya. PKM ini menjadi perwujudan kolaborasi KKG PJOK Kota Sidoarjo dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya dalam meningkatkan kemampuan dan sumber daya manusia guru profesional.

**Kata kunci:** workshop, tes dan pengukuran, pendidikan jasmani

Dikirim: 07 Februari 2025; Direvisi: 23 Maret 2026; Diterima: 1 April 2026

 <http://dx.doi.org/10.55379/jpasd.v1i1.XXX>

Penulis korespondensi: Heryanto Nur Muhammad, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [heryantomuhammad@unesa.ac.id](mailto:heryantomuhammad@unesa.ac.id)

## PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik dan pengajar yang profesional dengan tugas selain mendidik dan mengajar juga membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi kompetensi peserta didik. Guru mempunyai peran dan tanggung jawab yang tinggi terhadap kualitas pendidikan. Dalam menunjang peran dan fungsi guru tersebut, pemerintah menetapkan standar kualifikasi dan kompetensi guru meliputi empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogis,

kepribadian, sosial dan profesional (Aswi et al., 2021). Guru dituntut untuk selalu profesional, mengembangkan kompetensi sebagai pendidik (Asep Mahpudz et al., 2021).

Pengembangan profesionalisme guru menjadi perhatian secara global, karena guru memiliki tugas dan peran bukan hanya mengajarkan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi membentuk sikap yang mampu bertahan dan beradaptasi di era persaingan global. Tugas guru adalah membantu peserta didik agar memiliki kompetensi untuk beradaptasi dengan tantangan kehidupan. Pemberdayaan peserta didik ini meliputi aspek intelektual, sosial, emosional, dan keterampilan. Tugas tersebut berat karena bukan saja guru harus mempersiapkan generasi muda memasuki abad disrupsi global, melainkan harus mempersiapkan diri agar tetap eksis, baik sebagai individu maupun sebagai profesional yang selalu mau belajar dan mengembangkan diri secara berkelanjutan. Upaya peningkatan kompetensi profesional ini menjadi tanggung jawab bersama baik pemerintah, sekolah maupun guru yang bersangkutan. Salah satu upaya mengembangkan kompetensi profesional yaitu guru perlu terlibat dalam berbagai kegiatan pengembangan diri.

Pembinaan pada kegiatan ekstrakurikuler hendaknya dilakukan secara terukur agar tidak hanya menjadi rutinitas fisik, melainkan sarana pengembangan bakat yang memiliki parameter keberhasilan yang jelas. Prinsip keterukuran ini menuntut adanya pendataan awal melalui tes dan pengukuran yang mencakup aspek antropometrik serta kemampuan teknis siswa, sehingga pelatih memiliki data dasar untuk menetapkan target yang realistis. Dengan indikator kinerja yang terdefinisi (seperti peningkatan catatan waktu, akurasi teknik, atau skor kebugaran), efektivitas program latihan dapat dievaluasi secara berkala untuk mengetahui apakah metode yang diterapkan memberikan dampak nyata atau memerlukan penyesuaian.

Informasi mengenai karakteristik antropometrik pemain (tinggi badan, berat badan, dan Indeks Massa Tubuh) serta kemampuan keterampilan juga merupakan hal yang penting dievaluasi pelatih sebagai nilai acuan dalam proses seleksi dan pelatihan pemain (Palao et al., 2014). Pemahaman

mendalam mengenai kondisi fisik dan keterampilan pemain membantu tim pelatih dalam meminimalkan risiko cedera sekaligus mengoptimalkan performa puncak atlet. Dengan memiliki data dasar yang kuat, perkembangan pemain dapat memantau secara berkala untuk memastikan bahwa pola latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan prestasi. Oleh karena itu, evaluasi antropometrik dan keterampilan bukan sekadar prosedur administratif, melainkan fondasi strategi dalam membangun tim yang kompetitif dan berkelanjutan.

Pentingnya Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk memodernisasi kompetensi guru dalam menghadapi dinamika pendidikan jasmani yang berbasis data. Para pendidik dibekali kemampuan teknis untuk melakukan tes dan pengukuran yang valid, sehingga penilaian terhadap perkembangan motorik serta kebugaran siswa tidak lagi bersifat subjektif, melainkan didasarkan pada parameter ilmiah yang akurat.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini memberikan pelatihan terbimbing dan memfasilitasi pendampingan materi tes dan pengukuran pendidikan jasmani peserta. Langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam kegiatan PKM yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Rangkaian program diawali dengan tahap persiapan, dimulai dari perjanjian kerja sama dan melakukan kajian untuk merencanakan kegiatan yang tepat sasaran, yang kemudian dilanjutkan dengan penyamaan persepsi antar tim sebelum akhirnya ditetapkan dalam penjadwalan yang matang.

Pada tahap pelaksanaan, fokus beralih pada aspek operasional melalui koordinasi rutin dan diskusi pemecahan masalah guna mendukung kelancaran program pelatihan serta pendampingan intensif bagi para peserta. Rangkaian ini ditutup dengan tahap akhir yang fokus pada evaluasi menyeluruh untuk mengukur keberhasilan sasaran serta memberikan catatan perbaikan bagi keinginan program di masa mendatang.

Evaluasi berfungsi sebagai instrumen krusial untuk mengukur efektivitas dan keberhasilan setiap tahapan, mulai dari kesesuaian rencana pada fase

persiapan hingga dampak nyata dari pendampingan pada fase pelaksanaan. Secara lebih mendalam, tahap ini berperan untuk mengidentifikasi berbagai hambatan atau kendala yang muncul di lapangan guna memberikan catatan perbaikan yang objektif dan berbasis data. Evaluasi tidak hanya menjadi penutup rangkaian kegiatan, tetapi juga berfungsi sebagai landasan pengambilan keputusan strategi dan penjamin kualitas program. Program di masa mendatang harapannya dapat berjalan lebih efisien, tepat sasaran, serta berkelanjutan.

## **HASIL**

### **Pra-pelaksanaan**

#### **Analisis**

Tahap pra-implementasi dan desain program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dimulai dengan membangun landasan komunikasi yang kokoh melalui kunjungan langsung serta koordinasi intensif dengan mitra sasaran, yaitu KKG di Kecamatan Candi, Sidoarjo, guna melakukan perencanaan kolaboratif dan asesmen kebutuhan yang mendalam terhadap potensi serta kendala guru. Melalui sinkronisasi jadwal dengan kalender akademik dan perumusan solusi, tim memastikan relevansi program sebelum melangkah ke tahap eksekusi yang menggabungkan pengungkapan materi secara komprehensif.

Rangkaian kegiatan ini akan ditindaklanjuti dengan pendampingan mengintensifkan materi tes dan pengukuran secara hybrid untuk menjamin keterlaksanaan program. Kegiatan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis peserta tetapi juga studi kasus dari pengalaman para peserta yang menghasilkan solusi terbaik. Diskusi merupakan sarana berbagi pengalaman antar peserta, dan menjadi bahan masukan untuk saling mengevaluasi.

#### **Pelaksanaan**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 11 September 2025 oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan dikemas dalam acara workshop dengan para peserta adalah guru PJOK yang tergabung dalam Kelompok kerja Guru (KKG) Kecamatan Candi, Kabupaten

Sidoarjo. Kegiatan terlaksana sebagai wujud implementasi dari Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan KKG PJOK Kecamatan Candi.

Materi PKM disampaikan oleh Dr. Heryanto Nur Muhammad, S.Pd. M.Pd., diawali dengan apersepsi tentang tes dan pengukuran dalam cabang olahraga.



Gambar 3. Pemaparan Materi

Satu di antara empat kompetensi guru seorang Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah kompetensi profesional, dimana salah satu implikasinya adalah penguasaan Guru PJOK terhadap materi Tes dan Pengukuran Olahraga dalam Pendidikan Jasmani.

Materi Tes dan Pengukuran Olahraga dalam ranah PJOK di SD sangat penting, karena selain dapat digunakan untuk mengambil data peserta didik sebagai evaluasi pada matapelajaran PJOK, juga dapat digunakan oleh guru sebagai dasar talent identification bagi peserta didik untuk menggeluti suatu cabang olahraga sebagai pengembangan bakat minatnya. Dalam kesempatan kali ini, sebanyak 34 Guru PJOK SD di wilayah Kecamatan Candi menunjukkan antusiasme tinggi saat mendalami materi yang disampaikan oleh Sri Wicahyani, S.Pd., M.Pd. dan Luthfi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd. Para peserta tidak hanya menyimak presentasi teori, tetapi juga terlibat aktif

dalam simulasi penggunaan alat, sesi tanya jawab, hingga diskusi interaktif yang berlangsung hingga penghujung acara.

Pentingnya kegiatan ini ditegaskan oleh perwakilan K3S Kecamatan Candi, Ainun Huda, S.Pd., yang menyoroti bahwa pemahaman mengenai tes dan pengukuran sangat krusial agar guru memiliki basis data yang kuat dalam mengambil keputusan bagi peserta didik. Senada dengan hal tersebut, Dini Aji Permatasari, S.Pd., peserta dari SDN Balonggabus, mengakui bahwa pendekatan praktik langsung dalam kegiatan ini memudahkannya untuk segera mengimplementasikan ilmu tersebut dalam proses belajar mengajar harian. Kolaborasi ini memicu harapan dari Ketua KKG PJOK SD, Agung Kurniawan, S.Pd., agar sinergi akademisi dan praktisi ini terus berlanjut melalui berbagai program pengembangan wawasan guru lainnya di masa depan.

## **Pasca-implementasi**

### **Evaluasi**

Program PKM diakhiri dengan pengisian form untuk penilaian dan peningkatan kualitas kegiatan. Fokus utamanya adalah evaluasi, yang dilakukan dengan peserta pelatihan diminta mengisi kuesioner untuk menilai kualitas dan efektivitas pelaksanaan program secara keseluruhan serta evaluasi internal tim pelaksana PKM mengadakan rapat koordinasi tim untuk melakukan evaluasi internal terhadap kinerja seluruh anggota.

Proses evaluasi komprehensif ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan program di Kelompok Kerja (KKG) Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, dan mengidentifikasi kegiatan untuk peningkatan kualitas program di masa mendatang pada tim pelaksana PKM.

## **PEMBAHASAN**

Pembangunan keolahragaan nasional kini menitikberatkan pada akselerasi prestasi melalui kebijakan yang menempatkan kesuksesan di kancah internasional sebagai tolok ukur utama keberhasilan. Orientasi ini menuntut para pemangku kebijakan untuk memprioritaskan pemanfaatan *sport science*, penguatan manajemen organisasi, serta pemusatan latihan yang

terintegrasi guna mencetak atlet elit secara berkelanjutan (Muhlisin et al., 2021). Pencapaian prestasi olahraga memerlukan sinergi sistematis antara bakat atlet, kompetensi pelatih, dan penerapan sport science dalam program latihan yang berkualitas. Keberhasilan ini juga sangat bergantung pada dukungan eksternal yang kuat, mulai dari tersedianya fasilitas modern hingga dukungan finansial dan moral dari pemerintah, sponsor, serta orang tua (Ida Sasmita, 2024; Nugraha et al., 2021; Sutiyono et al., 2021).

Sekolah merupakan wadah yang strategis dalam mempromosikan prestasi olahraga. Sekolah sudah seharusnya dimaksimalkan untuk mendukung prestasi olahraga karena menghasilkan banyak manfaat bagi anak (Dahlan et al., 2022; Wintle, 2022). Pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan di sekolah tidak hanya bertujuan membentuk kebugaran fisik peserta didik, namun juga mendeteksi dan mengembangkan potensi bakat olahraga peserta didik (Angga et al., 2025; D'elia et al., 2020; Iqroni, 2017; Sujatmiko et al., 2020). Guru sebagai ujung tombak pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga turut memiliki andil dalam perannya menunjang prestasi siswa dalam bidang olahraga (Lauh, 2021).

Olahraga merupakan segala kegiatan yang bersifat sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial melalui kompetisi yang bertujuan mencapai dan meningkatkan prestasi untuk dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa dalam pergaulan antar bangsa (Darmayasa & Pratiwi, 2024; Gumantan et al., 2020). Olahraga prestasi merupakan arena di mana individu atau tim berupaya mencapai tingkat tertinggi dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional (Telaumbanua et al., 2024).

Prestasi olahraga tidak bisa lepas dari kegiatan pembinaan yang dilakukan sedini mungkin melalui talent scouting dengan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan dengan pemanfaatan *sport science* (Rasyono, 2016). Prestasi atlet dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah kualitas latihan dan program latihan yang terarah. Kualitas latihan yang baik selain dipengaruhi oleh atlet juga dipengaruhi oleh program latihan

yang disusun pelatih (Karisman et al., 2022). Pelatih dalam hal ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan mencari metode yang semakin efektif untuk meningkatkan pengajaran dan memfasilitasi pelatihan. Banyak pelatih yang sangat memperhatikan format umpan balik yang mereka berikan. Namun demonstrasi semacam itu akan sulit untuk diterima secara langsung oleh pemain, mengingat kemampuan pemain yang berbeda-beda pada cara belajar atau cara memahami sesuatu.

Tes dan pengukuran adalah salah satu pendukung pencapaian prestasi olahraga. Melalui tes dan pengukuran guru atau pelatih dapat mengukur posisi latihan dan setting tujuan latihan yang sesuai dengan target terutama kondisi fisik yang mempengaruhi performa. Kondisi fisik merupakan fondasi fundamental dalam olahraga yang menentukan sejauh mana teknik dan strategi dapat dilaksanakan secara efektif di lapangan. Perencanaan yang matang dan sistematis melalui program latihan diukur sangat krusial karena peningkatan kesegaran tubuh tidak dapat terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi fisiologis yang berkelanjutan (Rezka Adiluhung Prasetya et al., 2025). Dengan mengintegrasikan prinsip beban berlebih (overload), kekhususan (spesifisitas), dan periodisasi yang tepat, seorang atlet tidak hanya mampu mencapai performa puncak (puncak) saat kompetisi, tetapi juga memiliki daya tahan tubuh yang lebih tangguh dalam meminimalisir risiko cedera serius.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan PKM berjalan dengan kondusif dan interaktif dengan adanya sesi diskusi dan tanya jawab studi kasus pada peserta. Bertukar pengalaman antara satu peserta dan peserta lain menambah materi semakin jelas implementasinya. PKM ini menjadi perwujudan kolaborasi KKG PJOK Kota Sidoarjo dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya dalam meningkatkan kemampuan dan sumber daya manusia guru profesional.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya atas dukungan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini serta seluruh guru dan pengurus KKG Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

## REFERENSI

- Angga, P. D., Sugiharto, S., Hariyanto, E., Merawati, D., Pranoto, A., & Kardiyanto, D. W. (2025). Transformasi Pembinaan Olahraga Prestasi Di Sekolah: Implementasi Metode Sport Search Dalam Mengidentifikasi Dan Mengembangkan Bakat Olahraga Peserta Didik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 5(1), 37–55.
- Asep Mahpudz, Jamaludin, Palimbong, A., & Martini, N. (2021). PENINGKATAN PROFESIONALISME GURU MELALUI PELATIHAN Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1559–1572. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4925>
- Aswi, A., Rais, Z., & Fahmuddin, M. (2021). Peningkatan Pengetahuan Penyusunan Artikel Ilmiah Bagi Guru SMAN 4 Kabupaten Pinrang Melalui Pelatihan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. *SMART: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.35580/smart.v1i1.26120>
- D'elia, F., Tortella, P., Sannicandro, I., & D'isanto, T. (2020). Design and teaching of physical education for children and youth. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), S1527–S1533. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.48>
- Dahlan, F., Mahyuddin, R., & Muslim, M. (2022). The Role of Schools and Physical Education in Supporting Sports Achievement: Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(1), 117–128. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v6i1.2058>
- Darmayasa, I. P., & Pratiwi, L. D. (2024). Pelatihan Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pembinaan Olahraga Bagi Pelatih Dan Atlet Koni Gianyar. *Seminar Nasional ...*, 9(November), 707–714. <https://e proceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/view/503%0Ahttps://e proceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/download/503/169>
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. In *sprot- muJurnal pendidikan olahraga* (Vol. 1, Issue 2, p. 104).
- Ida Sasmita, S. (2024). Manajemen Ekstrakurikuler Dalam Membentuk Disiplin Siswa. *PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(3), 358–366.
- Iqroni, D. (2017). Model tes keterampilan dasar dan kondisi fisik untuk mengidentifikasi bakat calon atlet bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*,

5(2), 142. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15595>

- Karisman, V. A., Friskawati, G. F., Sulistiadinata, H., & Hadyansah, D. (2022). Sosialisasi Pola-pola Latihan Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *JURNAL AKSARA RAGA*, 4(1), 22–26.
- Lauh, W. D. A. (2021). Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksanaan Penjasores Di Sekolah. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 1(2), 32–40.
- Muhlisin, M., Paramitha, S. T., Purnama, Y., Qomarullah, R., & Ramadhan, M. G. (2021). Sport of Policy Analysis and Evaluation: a Systematic Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 76–90. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1677>
- Nugraha, M., Putra, A., Hafidz, A., Pd, S., & Pd, M. (2021). EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA SMAN 1 PURI MOJOKERTO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 120–126. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40894>
- Palao, J. M., Manzanares, P., & Valadés, D. (2014). Anthropometric, physical, and age differences by the player position and the performance level in volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 44(1), 223–236. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0128>
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 44–49.
- Rezza Adiluhung Prasetya, Anjas Asmara Subekti, Tri Sutrisno, Joya Nur Rustiyana, & Rifki Ananta Pratama. (2025). Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2647–2650. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>
- Sujatmiko, Y., Satria, M. H., Martinus, Hidayat, A., & Fikri, A. (2020). Pemanduan Bakat dengan Metode Sport Search Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.
- Sutiyono, B., Apriyanto, T., Ilham, M., Keolahragaan, F. I., & Jakarta, U. N. (2021). Aplikasi Penerapan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Untuk Atlet Desa / Kecamatan Pasawahan Kabupaten. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021 (SNPPM-2021, 2021)*, 104–112.
- Telaumbanua, B. R., Siagian, M. A., Waruwu, P., Hulu, T., Sarohia, J. C., & Nurkadri, N. (2024). Strategi dan Dedikasi Dalam Olahraga Prestasi. *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 301–306. <https://doi.org/10.57235/arrumman.v1i2.4000>
- Wintle, J. (2022). Physical Education and Physical Activity Promotion: Lifestyle Sports as Meaningful Experiences. *Education Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/educsci12030181>