



Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan

Muhammad Fikri, Khairudin, Willadi Rasyid, Yuni Astuti

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
muhammadfikri180500@gmail.com, Khairuddin@fik.unp.ac.id, willadirasyid@fik.unp.ac.id,
yuniastuti@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Hasil Belajar; Modifikasi Permainan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V SD Pembangunan Laboratorium UNP melalui modifikasi. Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 21 orang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan), dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi serta kemampuan passing bawah bolavoli, kemampuan passing sepakbola dan kemampuan menggiring bolabasket. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif dan deskripsi hasil observasi dan refleksi. Data hasil pengamatan siklus I dan II yaitu: Berdasarkan dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Keywords : *Learning outcomes; Game Mods Physical Education Sports and Health.*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the increase in learning outcomes of Physical Education, Sports and Health in fifth grade students of SD UNP Laboratory Development through modification. This type of research is descriptive. The subjects in this study were the 21st grade students of SD UNP Laboratory Development Elementary School. This research is a classroom action research which consists of two cycles where each cycle consists of 4 stages, namely planning, action, observation (observation), and reflection. Data collection techniques in this study used observation sheets as well as volleyball bottom passing skills, soccer passing abilities and basketball dribbling abilities. Data analysis using comparative descriptive analysis techniques and descriptions of observations and reflections. Data from observations in cycles I and II are: Based on the results of the study, it is concluded that learning by using modifications can improve student learning outcomes.*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Rahayu (2013) Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek

mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah media pendorong

perkembangan keterampilan motorik dan aktivitas gerak peserta didik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional (Ferdian, R., & Syafruddin, S, 2022). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satusatunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasman (Rizaldi, F., & Nur, H, 2022).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Kurniawan, R., & Wahyuri, A, 2022). pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Maini, A., Zarwan, Z., Syafruddin, S., & Hasriwandinur, H, 2022). Pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik (Selvani, A., & Rasyid, W, 2022).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajar berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga. Internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejasama dan lain-lain). Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya menceminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu :
"Developmentally Appropriate Practise"

(DAP). Artinya, tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Sehingga tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar, untuk itu salah satu bentuk guna meningkatkan mata pelajaran pendidikan jasmani diharapkan melakukan modifikasi dalam permainan karena modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Untuk itu DAP yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (Suherman, 2000)

Namun pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak serta isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sebab sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya. Jadi konsep dasar penjas dan model pengajaran penjas yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar penjas. Mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan baik itu

kognitif, afektif dan psikomotor mengalami perubahan.

Pendidikan jasmani disekolah dapat terbagi menjadi cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang senam dan atletik. Pembelajaran dengan unsur permainan sangat disenangi oleh anak didik, dengan pendekatan bermain diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai. Sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, usia 7-13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan baik itu kognitif, afektif, dan psikomotor mengalami perubahan.

Berdasarkan pengamatan pada survey awal yang dilakukan terhadap 21 siswa kelas V dan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Pembangunan Laboratorium UNP dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui modifikasi permainan belum diterapkan oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga banyak siswa yang kurang aktif melakukan pembelajaran, merasa bosan ketika melakukan aktivitas olahraga dan banyak yang tidak bersemangat, sehingga ini menyebabkan hasil belajar siswa yang diperoleh rendah dan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Maka seorang guru diharapkan bisa memodifikasi dari pembelajaran yang ada agar anak tidak cepat bosan, sehingga anak bergairah dan dapat

termotivasi untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 21 orang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan), dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi serta kemampuan passing bawah bolavoli, kemampuan passing sepakbola dan kemampuan menggiring bolabasket. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif dan deskripsi hasil observasi dan refleksi.

HASIL

1. Data Awal Penelitian

Permainan modifikasi adalah suatu versi khusus dari permainan yang beberapa aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemainnya. Berbekal pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan dengan materi permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket, penulis mengangkat materi ini karena dalam pelaksanaan pembelajaran masih terhambat oleh beberapa faktor yang mengurangi efektifitas proses pembelajaran. Hal itu antara lain minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif

dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Oleh karena itu perlu dilakukan modifikasi dalam pelaksanaan materi pembelajaran bolavoli, sepakbola dan bolabasket, misal dari sisi sarana dan prasarana, serta peraturan yang digunakan. Sehingga diharapkan proses pembelajaran akan lebih efektif, selain itu siswa pun akan menikmati dan mendapatkan manfaat dari pelajaran yang diberikan.

2. Data Siklus I

a. Paparan Perencanaan

Berdasarkan data dari hasil proses pembelajaran yang telah dilakukan, kemudian disepakati oleh penulis dan mitra peneliti bahwa penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan dengan menyusun serangkaian perencanaan pelaksanaan, antara lain:

1. Menetapkan materi pembelajaran yang ada hubungannya dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswa disesuaikan dengan alokasi waktu KBM penjasorkes.
2. Membuat rencana pembelajaran dalam bentuk satuan rencana pembelajaran, adapun satuan rencana pembelajaran terlampir.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan seperti bolavoli, sepakbola dan bolabasket dari plastik, peluit, dan ukuran lapangan.
4. Mendesain alat evaluasi yang akan digunakan dalam pembelajaran.
5. Menyiapkan format observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi.
6. Melakukan survei lokasi bersama mitra peneliti.
7. Bagi siswa yang mempunyai bolavoli, sepakbola dan bolabasket ditugaskan

untuk membawa bola dari rumah masing-masing.

b. Pelaksanaan Siklus I

Pertama-tama guru masuk ke lapangan, kemudian membariskan siswa, presensi dan apresepsi mulai dari ucapan salam, penyampaian materi, konsep, dan tujuan pembelajaran. Kemudian langsung melakukan pemanasan dinamis. Untuk siklus pertama, kehadiran siswa berjumlah 21. Untuk menyesuaikan jumlah tersebut, guru membagi menjadi empat kelompok yang terdiri dari dua kelompok putra dan dua kelompok putri. Kemudian guru mengatur dan memodifikasi ruang lapangan. Untuk lapangan bolavoli, sepakbola dan bolabasket, guru membatasinya dengan kapur yang digariskan di tiap tepi lapangan.

Sebelum permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket berlangsung, setiap siswa diberikan nomor punggung untuk memudahkan observer mengamati unjuk kerja yang dilakukan oleh masing-masing siswa. Pada saat permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket berlangsung, observer mengamati unjuk kerja setiap siswa satu per satu secara bergantian tanpa mengetahui bahwa kegiatan mereka sedang diamati. Aspek yang diamati antara lain : bolavoli yaitu tes *passing* bawah ke dinding, sepakbola yaitu tes kemampuan *passing* dan bolabasket yaitu tes menggiring bola zig-zag.

c. Observasi

Dari data hasil observasi dan catatan lapangan, kemudian diskusi dengan observer lainnya sebagai mitra peneliti, ditemukan beberapa hal yang

menjadi kendala pembelajaran pada siklus pertama yaitu:

1. Penguasaan kemampuan bermain yang beragam dari karakteristik siswa, baik dalam segi teknik maupun taktik. Ada siswa yang dapat dikategorikan memiliki teknik bermain yang cukup bagus, akan tetapi ada juga siswa yang masih sangat asing dengan permainan bolavoli, sepakbola dan bola basket.
2. Siswa cenderung kurang memperhatikan apa yang sudah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru.
3. Keragaman karakteristik siswa harus diperhatikan oleh guru dengan cara menjelaskan yang lebih singkat, jelas dan dimengerti pemahaman pola permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket baik dari segi teknik maupun taktik.

d. Refleksi

Dari hasil observasi dan diskusi dengan mitra peneliti didapat data yang dapat dijadikan sebagai bahan refleksi pembelajaran siklus pertama, yaitu sebagai berikut:

1. Berikan umpan balik (*feed back*), seperti pujian dan penghargaan dari apa yang sudah dilakukan oleh siswa.
2. Selalu memberikan kesempatan bergerak lebih banyak terhadap anak sehingga pengalaman belajar bisa meningkat seperti memanfaatkan jumlah bola untuk aktivitas gerak yang dilakukan siswa.
3. Berikan penjelasan dan contoh yang baik supaya siswa lebih

memahami materi yang sedang diajarkan.

4. Eksplorasi potensi siswa seperti bertanya kepada siswa tentang pemahaman bermain bolavoli, sepakbola dan bolabasket.
5. Posisi guru lebih ditingkatkan dengan berkeliling supaya aktivitas siswa dapat lebih terkontrol/terawasi.
6. Berikan tindak lanjut kepada siswa terkait materi yang telah disampaikan.

3. Data Siklus 2

a. Paparan Perencanaan

Perencanaan penelitian kelas yang dilakukan sama seperti kegiatan sebelumnya yaitu pada penetapan materi pembelajaran yang ada hubungannya dengan materi pembelajaran sebelumnya, akan tetapi dengan instruksi yang lebih singkat dari guru serta pemberian contoh gerakan yang lebih jelas kepada siswa.

b. Pelaksanaan Siklus II

Pertama-tama guru masuk ke lapangan, kemudian membariskan siswa, presensi dan apresepsi mulai dari ucapan salam, penyampaian materi, konsep, dan tujuan pembelajaran. Kemudian langsung melakukan pemanasan dinamis dan statis. Untuk siklus kedua, kehadiran siswa komplit berjumlah 21 siswa dari awal pembelajaran sampai akhir. Kemudian guru mengatur barisan dan memberikan contoh teknik gerakan yang kemudian diikuti oleh siswa. Dilanjutkan setelah itu siswa bisa bermain bolavoli, sepakbola dan bolabasket yang setiap timnya sudah dibagi oleh guru.

Untuk pelaksanaan permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket pada siklus II ini pun setiap siswa diberikan nomor punggung. Pada saat permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket mini berlangsung, obeserver mengamati unjuk kerja setiap siswa satu per satu secara bergantian tanpa mengetahui bahwa kegiatan mereka sedang diamati. Aspek yang diamati sama dengan siklus sebelumnya, yaitu : bolavoli yaitu tes *passing* bawah ke dinding, sepakbola yaitu tes kemampuan *passing* dan bolabasket yaitu tes menggiring bola zig-zag.

c. Observasi Pengamatan

Dari hasil observasi dan catatan lapangan, yang kemudian didiskusikan dengan observer sebagai mitra peneliti, ditemukan beberapa hal mengenai pembelajaran pada siklus II ini, yaitu:

1. Siswa mulai bisa memahami tentang materi permainan bolavoli, sepakbola dan bolabasket.
2. Kemampuan bermain yang dilakukan siswa mulai terlihat adanya peningkatan kususya terhadap siswa laki-laki.
3. Dengan penambahan suasana kompetisi membuat pembelajaran lebih bergairah.

d. Refleksi

Dari hasil observasi dan diskusi dengan mitra peneliti dapat dijadikan bahan untuk refleksi pembelajaran, yaitu:

1. Aktivitas siswa dari segi kemampuan *passing* bawah bolavoli, *passing* sepakbola dan menggiring bolabasket meunjukkan arah yang lebih baik.

2. Bermain adalah dunia anak, pembelajaran melalui pendekatan bermain bisa meningkatkan ranah sikap, pengetahuan materi dan keterampilan gerak siswa

PEMBAHASAN

1. Bolavoli

Untuk permainan bolavoli, yang diamati adalah kemampuan *passing* bawah bolavoli. Untuk mendapatkan data tentang kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa, peneliti memberikan tes kemampuan *passing* bawah. Kegiatan ini dilaksanakan setelah pelaksanaan permainan bolavoli, dialokasikan waktu 15 menit pada saat sesi evaluasi pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang tes kemampuan *passing* bawah.

Hasil penilaian pemahaman siswa terhadap tes kemampuan *passing* bawah ke dinding dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

| Rata-rata nilai ketuntasan Siklus I | Rata-rata nilai ketuntasan Siklus II | Peningkatan nilai rata-rata kemampuan <i>passing</i> bawah |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 60 | 77 | 17 |

Melihat dari hasil penilaian terhadap pemahaman siswa pada siklus I, kemampuan *passing* bawah terhadap modifikasi permainan bolavoli, nilai rata-rata ketuntasan kemampuan *passing* bawah siswa 60 yang dinyatakan belum tuntas. Hal ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah terhadap

modifikasi permainan bolavoli kurang baik. Dengan demikian, pada siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong siswa lebih giat lagi belajar supaya nilai yang belum tuntas menjadi lebih baik. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu bolavoli persentase rata-rata siswa kemampuan *passing* bawah mencapai 77 yang juga dinyatakan tuntas, ini menunjukkan bahwa siswa sudah dapat meningkatkan rata-rata kemampuan *passing* bawah bolavoli sebesar 17.

2. Sepakbola

Untuk permainan sepakbola, yang dilihat adalah kemampuan *passing* sepakbola. Untuk mendapatkan data tentang kemampuan *passing* sepakbola siswa, peneliti memberikan tes kemampuan *passing*. Kegiatan ini dilaksanakan setelah pelaksanaan permainan sepakbola, dialokasikan waktu 15 menit pada saat sesi evaluasi pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang tes kemampuan *passing*.

Hasil penilaian pemahaman siswa terhadap tes kemampuan *passing* ke dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Kemampuan *Passing* Sepakbola

| Rata-rata nilai ketuntasan Siklus I | Rata-rata nilai ketuntasan Siklus II | Peningkatan nilai rata-rata kemampuan <i>passing</i> |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 62 | 76 | 14 |

Melihat dari hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa pada siklus I, rata-rata siswa mencapai 62 yang dinyatakan belum tuntas, ini menunjukkan siswa masih banyak yang belum mengerti terhadap tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Dengan demikian, pada siklus II perlu dipertahankan dari apa yang sudah diterapkan oleh siswa, akan tetapi guru harus tetap selalu memberikan motivasi yang dapat mendorong siswa lebih berkompetensi secara sportif. Hal ini yang mengharuskan peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu sepakbola, rata-rata siswa mencapai 76 yang juga dinyatakan baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah dapat meningkatkan rata-rata kemampuan *passing* sepakbola sebesar 14.

3. Bolabasket

Untuk permainan bolabasket, yang dilihat adalah kemampuan mengiring bolabasket. Untuk mendapatkan data tentang kemampuan mengiring bolabasket siswa, peneliti memberikan tes kemampuan mengiring zig-zag bolabasket. Kegiatan ini dilaksanakan setelah pelaksanaan permainan sepakbola, dialokasikan waktu 15 menit pada saat sesi evaluasi pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang tes kemampuan mengiring zig-zag bolabasket.

Hasil penilaian pemahaman siswa terhadap kemampuan

mengiring zig-zag bolabasket dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Kemampuan Mengiring Bolabasket

| Rata-rata nilai ketuntasan Siklus I | Rata-rata nilai ketuntasan Siklus II | Peningkatan nilai rata-rata kemampuan menggiring bola |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 64 | 75 | 11 |

Melihat dari hasil pengamatan kemampuan mengiring bolabasket pada siklus I, rata-rata siswa mencapai 64 yang dinyatakan belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih merasa kesulitan dan belum siap dalam memainkan permainan bolabasket. Dengan demikian, pada siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong siswa lebih berkompetensi. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II.

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu sepakbola, rata-rata siswa terhadap kemampuan mengiring zig-zag bolabasket mencapai 75 yang dinyatakan tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah mendapatkan peningkatan dalam melaksanakan model pembelajaran modifikasi permainan bolabasket. Dengan demikian terjadi peningkatan antara siklus I dan siklus II sebesar 11.

KESIMPULAN

Data hasil penilaian kemampuan passing bawah bolavoli diperoleh hasil rata-rata siklus I 60 dengan kategori belum tuntas dan rata-rata siklus II 77 dengan kategori tuntas. Data hasil penilaian kemampuan

passing sepakbola diperoleh hasil rata-rata siklus I 62 dengan kategori belum tuntas dan rata-rata siklus II 76 dengan kategori tuntas. Data hasil penilaian kemampuan menggiring bolabasket diperoleh hasil rata-rata siklus I 64 dengan kategori belum tuntas dan rata-rata siklus II 75 dengan kategori tuntas. Berdasarkan perbandingan hasil yang dicapai antara siklus I dan siklus II, secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek terdapat peningkatan. Berdasarkan dari hasil penelitian diatas, disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferdian, R., & Syafruddin, S. 2022. *Upaya Meningkatkan Aktivoitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifkasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman*. Jurnal JPDO, 5(6), 6-11.
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. 2022. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia*. Jurnal JPDO, 5(4), 1-7.
- Maini, A., Zarwan, Z., Syafruddin, S., & Hasriwandinur, H. 2022. *Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik Pelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 4 Bukittinggi*. Jurnal JPDO, 5(2), 1-6.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Rizaldi, F., & Nur, H. 2022. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang*

*Merokok di SMP Negeri 5 Pangkalan
Koto Baru. Jurnal JPDO, 5(5), 1-8.*

Selvani, A., & Rasyid, W. (2022). *Tinjauan
Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri
39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-
19. Jurnal JPDO, 5(2), 42-48.*

Suherman, dan Bahagia. 2000. *Prinsip-
prinsip Pengembangan dan Modifikasi
Cabang Olahraga. Jakarta : Depdiknas*