

Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Padang

Yanda Yuli Asril¹, Damrah², Pitnawati³, Asep Sujana Wahyuri⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

yuliasrilyanda@gmail.com¹, damrahburhan@yahoo.co.id²,

pitnawati@fik.unp.ac.id³, asepsw.unp@gmail.com⁴

DOI: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.34>

Kata Kunci : proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kelas X4 di SMA Negeri 16 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X4 di SMA Negeri 16 Padang yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka sampel penelitian ini berjumlah 36 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian atau angket penelitian. Teknik analisis data diolah menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator perencanaan pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 82,16%, dapat disimpulkan proses perencanaan pembelajaran berada pada kategori sangat baik. 2) Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator pelaksanaan pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 85,52%, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran berada pada kategori sangat baik. 3) Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator evaluasi pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 82,88%, dapat disimpulkan bahwa evaluasi pembelajaran berada pada kategori sangat baik.

Keyowrds : *Teaching and learning process of physical education, sports and health*

Abstract : *The aim of this research is to determine the teaching and learning process of physical education, sports and health in class X4 at SMA Negeri 16 Padang. This type of research is quantitative descriptive research. This research was carried out in June-July 2024. The population of this research was all students in class X4 at SMA Negeri 16 Padang, totaling 36 students. The sampling technique used a total sampling technique, so the sample for this study was 36 students. The instrument used in this research used a research questionnaire or research questionnaire. The data analysis technique is processed using percentage descriptive statistical analysis. The results of this research are 1) The teaching and learning process of physical education, sports and health in Class X4 of SMA Negeri 16 Padang on the learning planning indicator has an average achievement score of 82.16%. 2) The process of teaching and learning*

physical education, sports and health in the classroom

X4 SMA Negeri 16 Padang on the learning implementation indicator has an average achievement score of 85.52%, it can be concluded that the learning process is in the very good category. 3) The process of teaching and learning physical education, sports and health in the classroom X4 SMA Negeri 16 Padang on the learning evaluation indicator has an average achievement score of 82.88%, it can be concluded that the learning evaluation is in the very good category.

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga ialah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang mana tujuannya untuk menggunakan semua fungsi tubuh untuk bergerak secara menyeluruh, untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani dari segi aspek sikap pengetahuan, dan keterampilan Revandi Imana Taqwim (2020).

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi yang terjadi antara pendidik dengan peserta didik yang bertujuan untuk penyampaian informasi. pembelajaran adalah proses interaksi antara guru siswa pada lingkungan belajar (Alnedral, 2016).

Melalui pembinaan dan pengembangan tersebut hendaknya dapat mencapai peningkatan kualitas jasmani, rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang akan membangkitkan rasa kebangsaan nasional Saputra, A., & A (2020).

Pendidikan Jasmani di Indonesia hingga saat ini belum efektif dan efisien dalam pembelajaran di sekolah-sekolah. Melihat kondisi yang memperhatikan dapat memberikan dampak kepada perkembangan siswa dalam menunjang kompetensi dan hasil belajar dari siswa (Kusumawardhana, 2022, December).

Faktor yang menyebabkan terbatasnya dan tidak berkembangnya kemampuan siswa ialah metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru terlalu monoton, seorang guru tidak mengenal karakter siswa sebelum

memberikan materi ajar, seorang guru tidak menguasai materi ajar, (Afandi, Muhamad, (2013).

Guru pendidikan jasmani tidak sesuai dengan bidang keilmuannya, tidak adanya pengembangan kurikulum yang dilakukan oleh seorang guru dan tidak adanya kreatifitas seorang guru dalam mengelola pembelajaran yang menarik (Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018).).

Hal ini dibenarkan oleh Taqwim et al (2020) dalam pelaksanaan pembelajaran guru masih jarang melakukan kegiatan evaluasi pembelajaran pada saat penutupan yang dialihkan menjadi waktu pergantian seragam menuju tahap persiapan mengikuti kegiatan pembelajaran selanjutnya.

Tidak adanya kegiatan pendinginan yang dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasman kesehatan dan olahraga kepada siswa. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang terintegral yang dapat meningkatkan emosional, kebugaran jasmani, sosial, spiritual, sportifitas, fisik, dan psikis peserta didik.

Dari setiap kegiatan dalam pembelajaran seorang guru hendaknya mengisi waktu yang ada dengan kegiatan yang bermanfaat bagi keberhasilan pembelajaran, Dengan demikian, guru dapat lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Maka dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani guru hendaknya mempersiapkan secara matang-matang

dalam menujung keberhasilan pembelajaran secara menyeluruh (Radianus, DKK (2021).

Pendidikan jasmani merupan pendidikan yang terintegral yang dapat meningkatkan emosional, kebugaran jasmani, sosial, spiritual, sportifitas, fisik, dan psikis perta didik (Dini, rosdiani. 2013).

Maka dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani guru hendaknya mempersiapkan secara matang-matang dalam menujung keberhasilan pembelajaran secara menyeluruh (Lukman, D,A, Q. (2016).

Pelaksanaan pembelajaran, guru hendaknya meningkatkan kreatifitas, mengembangkan kurikulum, menigkatkan kompetensi, mengembangkan silabus, menyusun rancangan pelaksanaan pembelajaran (Ismail, Victor G., & Simanjuntak, A. T. (2019).

Mengenal karakteristik peserta didik dan memanfaatkan sarana dan prasarana dan melakukan evaluasi pembelajaran guna meningkatkan hasil pembelajaran siswa. Peran guru sangatlah besar dalam membentuk karakter bangsa, selain itu guru juga sebagai contoh dan sebagai pemimpin bagi siswa Darmawati et al (2017).

Seorang guru harus memiliki rancangan pembelajaran yang terstruktur dapat memberikan banyak manfaat bagi seorang guru (Dwiyogo, Wasis (2018). Selain memudahkan dalam menyampaikan materi ajar, memaksimalkan waktu pembelajaran, dan memberikan evaluasi terhadap kemampuan peserta didik,

Rancangan pembelajaran juga dapat membantu guru untuk merencanakan aktivitas yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa serta meningkatkan kuatitas pembelajaran secara keseluruhan. Guru dapat lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia.

Diperkuat penelitian oleh Dwiyogo & Cholifah, (2016) menjelaskan PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa. Sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya peserta didik.

Di dalam ranah pendidikan ini tidak luput dari pengaruh globalisasi maupun pekembangan dibidang pendidikan. Perkembangan tersebut mengarah kepada hal yang bersifat lebih modern.

Tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Tujuan psikomotor menetapkan tingkat kompetensi untuk melaksanakan keterampilan kerja fisik, kebugaran fisik, dan aktivitas fisik seumur hidup.

Tujuan kognitif melibatkan pegalaman belajar yang menumbuhkan ekspresi diri, pemecahan masalah. Tujuan afektif memperkuat partisipasi dalam aktivitas fisik, meningkatkan perasaan kesejahteraan, dan menumbuhkan harga diri (Husdarta, 2011: 9; Mustafa et al., 2019: 1364; Walton-Fisette & Wuest, 2018: 29).

Tahap perencanaan, menurut Mustofa (2020:424) menyatakan bahwa sebelum adanya pembelajaran maka diperlukan sebuah kurikulum untuk merumuskan tujuan utama dari proses pembelajaran.

Perencanaan ini guru perlu melakukan survey terhadap kondisi lapangan tempat mengajar nanti. Menurut (Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2022). enyatakan bahwa

dalam proses perencanaan juga harus mempersiapkan perangkat ajar yang terdiri dari buku teks pelajaran, modul ajar, tujuan pembelajaran, dan lainnya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu kinerja guru pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta saran dan prasarana yang memadai (Indarwati, T & Indahwati, N. (2013)

Kinerja guru adalah kemampuan dan usaha guru untuk melaksanakan tugas pembelajaran sebaik-baiknya dalam perencanaan program pengajaran, pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan evaluasi hasil pembelajaran .

Kinerja guru yang dicapai harus berdasarkan standar kemampuan profesional selama melaksanakan kewajiban sebagai guru di sekolah. sistematika pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari tiga bagian yaitu: kegiatan pembukaan pembelajaran, pelaksanaan materi inti, dan kegiatan penutup.

Evaluasi dalam pendidikan jasmani menurut (Suherman dan Rusli Lutan, 2000:9) pada umumnya digunakan untuk: Memberikan informasi kepada siswa tentang kemajuan dan status belajarnya, Membuat pertimbangan tentang efektivitas mengajar,

Memberikan informasi tentang status belajar siswa saat ini dibandingkan dengan tujuan yang ditetapkan gurunya untuk keperluan perlu tidaknya melakukan penyesuaian pengajaran, Mengevaluasi kurikulum atau program,

Menempatkan siswa pada kelompok kelompok belajar yang sesuai dengan tingkat kemampuannya, dan Memberikan informasi tentang status belajar siswa berdasarkan

tujuan yang ditetapkan gurunya untuk keperluan penentuan nilai.

Menurut Suharsimi Arikunto, (2009:24) ada satu prinsip umum yang penting dalam kegiatan evaluasi, yaitu adanya trigulasi, atau hubungan erat tiga komponen, yaitu antara: tujuan pembelajaran, kegiatan belajar mengajar (KBM), evaluasi.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 16 Padang terlihat kurang terlaksananya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kelas X4, hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yaitu dari 36 jumlah siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan.

Kurang terlaksananya pembelajaran seperti: kegiatan mengamati, bertanya dan mengkomunikasikan hasil belajar, oleh karena itu, diperoleh kesimpulan sementara bahwa pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan belum berlangsung secara optimal.

Hal ini berdasarkan dengan apa yang penulis amati antara lain : pelaksanaan pembelajaran belum sesuai dengan sistematika pembagian waktu pembelajaran yang efektif dan efisien.

Seperti kegiatan awal yang berisi (berdoa, presepsi), kegiatan inti (mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasikan, dan mengkomunikasikan), kegiatan akhir (pendinginan, kesimpulan pembelajaran, dan penutup pembelajaran).

METODE

Jenis penelitian bersifat deskriptif, yang bertujuan mengungkapkan sesuatu apa adanya. Menurut Abdurrahman, dkk (2011:18) penelitian deskriptif yaitu penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran suatu variable, baik satu variable ataupun

lebih, tanpa membuat perundingan, atau menghubungkannya dengan variable lain.

Penelitian ini akan dilakukan pada SMA Negeri 16 Padang yang terletak di Jalan Bukit Napa No.1, Kuranji, Kec. Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024.

Seluruh siswa kelas X4 di SMA Negeri 16 Padang yang berjumlah 36 orang. Terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik total sampling. Dalam penelitian ini diambil kelas X4.

Untuk memperoleh data mengenai proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kelas X4 SMA Negeri 16 Padang. Maka alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut adalah berupa angket.

Angket yang disebarakan berisi pernyataan-pernyataan kemudian disusun berdasarkan indikator dari masalah yang diteliti. Angket yang digunakan merupakan angket tertutup (angket berstruktur), yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden meminta untuk memilih salah satu jawaban.

Skala pengukuran yang dilakukan adalah skala Likert dengan lima alternative jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor (4), Ragu-ragu (R) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

1. Peneliti melakukan instruksi kepada siswa tentang tata cara pengisian anget yang dibagikan kepada siswa



Gambar 1. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan Terkait Tata Cara Pengisian Angket Penelitian

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Siswa sedang mengisi angket atau kusioner penelitian yang diberikan oleh penelitian



Gambar 2. Siswa Sedang Mengisi Kusioner

Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

Berikut ini akan diuraikan tentang tanggapan siswa terhadap Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang yang terdiri dari indikator sebagai berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran

Berdasarkan indikator perencanaan pembelajaran yang diberikan sebanyak 10 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "sangat setuju" sebanyak = 118 jawaban atau 32,78%,

Total jawaban “setuju” sebanyak 190 jawaban atau 52,78%, total jawaban “ragu-ragu” sebanyak 36 jawaban atau 10,00%, total jawaban “tidak setuju” sebanyak 5 jawaban atau 1,39% dan total jawaban “sangat tidak setuju” sebanyak 11 jawaban atau 3,06%.

Deskripsi hasil penelitian tentang proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tentang Proses belajar mengajar pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang Pada Indikator Perencanaan Pembelajaran

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	SS	5	118	32,78	590
2	S	4	190	52,78	760
3	RR	3	36	10,00	108
4	TS	2	5	1,39	10
5	STS	1	11	3,06	11
JUMLAH			360	100,0	1479
SKOR IDEAL			5 x 36 x 10 = 1800		
SKOR CAPAIAN			1479/1800 x 100% = 82,16%		

Diperoleh skor capaian sebesar 1479 sedangkan skor ideal 1800. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator perencanaan pembelajaran adalah 82,16% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

2. Pelaksanaan Pembelajaran

Berdasarkan indikator pelaksanaan pembelajaran yang diberikan sebanyak 20 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan

jumlah total jawaban “sangat setuju” sebanyak = 322 jawaban atau 44,72%,

Total jawaban “setuju” sebanyak 319 jawaban atau 44,31%, total jawaban “ragu-ragu” sebanyak 52 jawaban atau 7,22%, total jawaban “tidak setuju” sebanyak 10 jawaban atau 1,39% dan total jawaban “sangat tidak setuju” sebanyak 17 jawaban atau 2,36%.

Deskripsi hasil penelitian tentang proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator pelaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tentang Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang Pada Indikator Pelaksanaan Pembelajaran

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	SS	5	322	44,72	1610
2	S	4	319	44,31	1276
3	RR	3	52	7,22	156
4	TS	2	10	1,39	20
5	STS	1	17	2,36	17
JUMLAH			720	100	3079
SKOR IDEAL			5 x 36 x 20 = 3600		
SKOR CAPAIAN			3079/3600 x 100% = 85,52%		

Diperoleh skor capaian sebesar 3079 sedangkan skor ideal 3600. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator pelaksanaan pembelajaran adalah 85,52%. dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

3. Evaluasi Pembelajaran

Berdasarkan indikator evaluasi pembelajaran yang diberikan sebanyak 5 item pernyataan kepada 36 orang siswa yang

dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “sangat setuju” sebanyak =73 jawaban atau 40,56%,

Total jawaban “setuju” sebanyak 75 jawaban atau 41,67%, total jawaban “ragu-ragu” sebanyak 22 jawaban atau 12,22%, total jawaban “tidak setuju” sebanyak 5 jawaban atau 2,78% dan total jawaban “sangat tidak setuju” sebanyak 5 jawaban atau 2,78%.

Deskripsi hasil penelitian tentang proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator evaluasi pembelajaran dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Tentang Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang Pada Indikator Evaluasi Pembelajaran

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	SS	5	73	40,56	365
2	S	4	75	41,67	300
3	RR	3	22	12,2	66
4	TS	2	5	2,78	10
5	STS	1	5	2,78	5
JUMLAH			180	100	746
SKOR IDEAL			5 x 36 x 5 = 900		
SKOR CAPAIAN			746/900 x 100% = 82,88%		

Diperoleh skor capaian sebesar 746 sedangkan skor ideal 900. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator evaluasi pembelajaran adalah 82,88% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

PEMBAHASAN

1. Perencanaan Pembelajaran

Berdasarkan hasil penelitian proses belajar mengajar pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator perencanaan pembelajaran adalah 82,16% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

Dari keterangan tersebut diperoleh hasil bahwa frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sangat baik, sehingga Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang berdasarkan indikator perencanaan pembelajaran adalah sangat baik.

2. Pelaksanaan Pembelajaran

Berdasarkan hasil penelitian proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator pelaksanaan pembelajaran adalah 85,52%. dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

Dari keterangan tersebut diperoleh hasil bahwa frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sangat baik, sehingga Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang berdasarkan indikator pelaksanaan pembelajaran adalah sangat baik.

3. Evaluasi Pembelajaran

Berdasarkan hasil penelitian proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator evaluasi pembelajaran adalah 82,88% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”.

Dari keterangan tersebut diperoleh hasil bahwa frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sangat baik, sehingga Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang berdasarkan indikator evaluasi pembelajaran adalah sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan, diantaranya:

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator perencanaan pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 82,16%, dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran berada pada kategori sangat baik.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator pelaksanaan pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 85,52%, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran berada pada kategori sangat baik.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kelas X4 SMA Negeri 16 Padang pada indikator evaluasi pembelajaran memiliki rata-rata skor capaian sebesar 82,88%, dapat disimpulkan bahwa evaluasi pembelajaran berada pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Muhamad, et al. "Model dan metode pembelajaran." *Semarang: Unissula* 16 (2013).
- Alnedral, Alnedral. "Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan." (2016): 1-351.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Dini, rosdiani. 2013, perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung : alfabeta
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). Continuing Professional Development for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education*, (14), 948– Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). 955
- Dwiyogo, Wasis. "Rancangan Pembelajaran." Malang: Universitas Negeri Malang (2018)
- Indarwati, T & Indahwati, N. (2013). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP dan MTs Negeri SeKecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 357– 364
- Ismail, Victor G., & Simanjuntak, A. T. (2019). Survei Persiapan Dan Pelaksanaan Pengajaran Guru Penjas Orkes Tingkat Smp Dan Sma Se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, 1–10
- Kusumawardhana, B., Hudah, M., Widiyatmoko, F. A., & Setiawan, D. F. (2022, December). Pendampingan Pembuatan PEerangkat Ajar

- Kurikulum Merdeka Bagi MGMP PJOK SMA Kota Semarang. In Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 3, pp. 588-594).
- Lukman, D, A, Q. (2016). Survei Pelaksanaan Proses Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa di Sekolah Luar Biasa (SLB). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2).
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Putra, R. S., Ihsan, N., Damrah, D., & Handayani, S. G. (2024). Hubungan Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 63-70.
- Radianus, R., Gusril, G., Arsil, A., Sujana, A., Zarya, F., & Sabillah, M. I. (2021). Evaluasi pelaksanaan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berbasis CIPPO. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 130-145.
- Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2022). Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174-7187.
- Saputra, A., & A. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 1-5. <https://doi.org/10.24036/jpo132019>
- Suharsimi Arikunto dan Safruddin Abdul Jabar, *Evaluasi program Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h.26
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Metodologi penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Putra.
- Suherman, 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta :Depdikbud
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395-400.