

Suryani & Puspasari,2020). Kahar, 2018Purwanto & Susanto, 2018

Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 14 Padang

Lili Dwi Hasri¹, Arsil², Darni³, Dessi Novita Sari⁴

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

lilidhasri16@gmail.com¹, arsilfik@gmail.com², darni@fik.unp.ac.id³,

dessinovitasari@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.106>

Kata Kunci : Minat, Belajar, PJOK

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang. Minat siswa dapat di pengaruhi oleh sikap, keinginan, ketekunan dan dorongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 14 Padang, dalam penelitian ini menggunakan metode survei, populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa SMP Negeri 14 Padang, sampel yang diambil sebesar 20% siswa kelas VIII yaitu 52 orang siswa dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kusioner untuk mengetahui minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat di simpulkan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang 75% berada pada kategori Sangat Tinggi, 23% berada pada kategori Tinggi, 2% pada kategori Sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki minat belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kategori rendah dan sangat rendah.

Keyowrds : *Interest, Learning, PJOK*

Abstract : The problem in this study is that the interest of students in participating in physical education, sports and health learning at SMP Negeri 14 Padang is not known. Students' interests can be influenced by attitudes, desires, perseverance and encouragement. This study aims to find out students' interest in participating in physical education, sports and health education learning at SMP Negeri 14 Padang. This type of research is quantitative descriptive. This research was conducted at SMP Negeri 14 Padang, in this study using a survey method, the population used was all students of SMP Negeri 14 Padang, the sample taken was 20% of grade VIII students, namely 52 students and the sampling technique used in this 99study was purposive sampling, the data collection

technique in this study used questionnaires/ questionnaires to find out students' interest in participating in physical education, sports and health learning at SMP Negeri 14 Padang. The data analysis technique uses descriptive analysis. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that 75% of students' interest in participating in physical education, sports and health learning at SMP Negeri 14 Padang is in the Very High category, 23% is in the High category, 2% is in the Medium category, and there are no students who have interest in studying physical education, sports and health in the low and very low categories.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pada Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Agar hal-hal diatas dapat terwujud, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan.

Belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Oleh karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

Agar dapat menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi.

Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani olahraga kesehatan di Sekolah Menengah Pertama, khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pertumbuhan dengan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang.

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan

pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018)

Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak.

pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Purwanto & Susanto, 2018:4).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani terbagi dari beberapa cabang olahraga yang meliputi, olahraga bola besar, olahraga bola kecil, atletik, renang, pencak silat, gulat, anggar, dan lain-lain sebagainya.

“Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal” (Deswandi & Ihsan, 2018).

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan” (Darajat, J 2012).

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat

mempengaruhinya. Menurut Majid, W. (2020) “beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di antaranya: umur, jenis kelamin, makanan, waktu istirahat, keturunan”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, motivasi belajar dan status gizi. (Aprima, J. 2022).

Olahraga adalah cabang olahraga yang membina prestasi dan mengembangkan jiwa olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Desi Sari, ND, 2019).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia yang mengarah pada pembentukan jiwa dan raga yang sehat (Damrah, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018).

Olahraga sangatlah penting dikembangkan sehingga terbentuk manusia yang sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki Akhlak mulia dan untuk meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa. (Rosmawati, dkk, 2019)

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan isosial. (Astuti, dkk, 2020)

Menurut Irianto (2004 ; 233) “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”.

Minat merupakan perasaan senang dan tertarik terhadap objek atau aktivitas tanpa disuruh (Apriarta, 2018). Pengertian tersebut mengungkapkan bahwa fungsi minat sebagai pendorong untuk melakukan suatu aktivitas tertentu.

Munculnya minat pada suatu objek ditandai dengan adanya perasaan tertarik atau senang, sehingga dapat dikatakan bahwa manusia berminat pada sesuatu objek akan merasa senang atau tertarik terhadap objek yang diminati.

Minat sebagai kekuatan yang mendorong manusia untuk melakukan apa yang mereka inginkan (Kahar, 2018). Minat adalah suatu instrument mental yang terdiri dari campuran emosi, ketakutan, rasa harap, pendidikan atau dorongan lain yang menggerakkan manusia ke pilihan tertentu (Salelenggu, 2020).

Belajar didefinisikan sebagai proses perubahan kepribadian seseorang yang diwujudkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas perilaku seperti peningkatan keterampilan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, kapasitas berpikir dan kemampuan (Wardana & Djamaluddin, 2020:5).

Belajar ialah sebuah perpindahan tingkah laku dari yang tidak baik menjadi baik dalam diri suatu makhluk dengan dilatar belakangi oleh kejadian hidup yang dialami sehingga bisa mempengaruhi tingkah laku makhluk tersebut (Moh. Nawafil & Junaidi, 2020).

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru

secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Suryani & Puspasari,2020).

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di SMP Negeri 14 Padang pada hari Selasa 9 Mei 2023, pukul 11.20 WIB yang pada saat itu siswa sedang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lapangan yang diajar oleh buk Kiki.

Penulis melihat permasalahan pada siswa yang sedang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lapangan banyak siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut.

Kemudian penulis kembali melakukan observasi pada hari Senin 15 Mei 2023, pukul 10.45 WIB yang pada saat itu siswa sedang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lapangan, banyak siswa yang tidak mengikuti pembelajaran tersebut karena teriknya matahari pada jam pembelajaran tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 14 Padang, dalam penelitian ini menggunakan metode survei, populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa SMP Negeri 14 Padang, sampel yang diambil sebesar 20% siswa kelas VIII yaitu 52 orang siswa

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Populasi merupakan sekumpulan unit ataupun individu yang memiliki ciri khusus yang telah ditetapkan terlebih dahulu oleh peneliti (Sugiyono, 2019).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu Teknik pengambilan sampel dengan menentukan

kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2019).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kusioner untuk mengetahui minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang.

Teknik pengumpulan data merupakan cara pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Juliansyah Noor, 2011: 138). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

HASIL

1. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, sehingga dalam penelitian ini tidak memerlukan hipotesis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang.

Penelitian ini dilakukan pada jadwal yang telah ditetapkan yaitu pada bulan Juli sampai bulan Agustus 2024. Data penelitian ini diperoleh dari hasil kusioner yang telah disebarkan kepada responden yang sedang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang.

Angket/kusioner yang digunakan oleh penulis untuk memperoleh data ini telah di uji validitas. Angket ini disebarkan kepada 52 responden, dengan jumlah pernyataan sebanyak 30. Angket yang disebarkan menggunakan Skala Likert dengan 5 pilihan jawaban.

Berdasarkan data yang diperoleh dari survei minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang,

memperoleh nilai maksimum sebesar 126

Nilai minimum memperoleh nilai sebanyak 55, dengan rata-rata seluruh perolehan nilai angket sebanyak 67%, maka dari hasil olahan data di atas dijabarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 14 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Fa	Fr (%)
1	127 – 150	0	0%
2	103 – 126	35	67%
3	79 – 102	16	31%
4	55 – 78	1	2%
5	30 – 54	0	0%
Jumlah		52	100%

2. Hasil Penelitian

Dari tabel di atas minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang diperoleh tidak ada siswa yang berada pada kelas interval 30 – 54 dalam kategori sangat rendah.

Sebanyak 1 siswa (2%) yang berada pada kelas interval 55 – 78 dalam kategori rendah, sebanyak 16 siswa (31%) yang berada pada kelas interval 79 – 102 dalam kategori sedang, sebanyak 35 siswa (67%) yang berada pada kelas interval 103 – 126 dalam kategori tinggi, dan tidak ada siswa pada kelas interval 127 – 150 dalam kategori sangat tinggi.

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr (%)	
1	127 – 150	0	0%	Sangat Tinggi
2	103 – 126	35	67%	Tinggi
3	79 – 102	16	31%	Sedang
4	55 – 78	1	2%	Rendah
5	30 – 54	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		52	100%	

Tabel 8. Hasil Penelitian Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 14 Padang

DOKUMENTASI

Pada gambar dibawah ini peneliti sedang memberitahu tata cara pengisian kuisisioner



Gambar 1. peneliti memberitahu responden cara mengisi kuisisioner

Sumber : dokumentasi penelitian

Peneliti membagikan angket kuisisioner kepada responden



Gambar 2. membagikan angket kuisisioner

Sumber: dokumentasi penelitian

Seorang responden bertanya kepada peneliti tentang angket kuisisioner



Gambar 3. responden bertanya kepada peneliti

Sumber: dokumentasi penelitian

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang ini meneliti tentang kecenderungan atau keinginan siswa yang dipengaruhi oleh faktor *intrinsik* diri siswa itu sendiri yang meliputi, perhatian, perasaan senang, aktivitas, keyakinan, keinginan.

Dengan minat yang tinggi siswa akan terdorong untuk belajar mencapai sasaran dan tujuannya karena yakin dan sadar akan kebaikan, kepentingan, dan manfaatnya. Bagi

siswa, minat ini sangat penting karena dapat menggerakkan perilaku siswa ke arah positif.

Sehingga mampu menghadapi segala tuntutan, kesulitan serta menanggung resiko dalam studinya. Minat dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar minat semakin besar kesuksesan belajarnya.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berada dalam klasifikasi tinggi.

Untuk itu supaya minat siswa lebih maksimal atau tinggi maka siswa harus belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih baik dengan cara : semangat dalam melakukan praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, perlu ditingkatkan disiplin dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Tugas-tugas harus dikerjakan sesuai dengan jadwal, belajar harus menunjukkan kegembiraan dan rasa senang dalam praktek, serta kerja sama dan jujur membantu teman di dalam olahraga.

Dengan minat yang tinggi siswa akan terdorong untuk belajar mencapai sasaran dan tujuannya karena yakin dan sadar akan kebaikan, kepentingan, dan manfaatnya. Hansen dalam Susanto (2013) Minat belajar siswa berkaitan dengan pengaruh kepribadian, motivasi, genetika, ekspresi, konsep diri, dan lingkungan.

Sehingga dapat dikatakan minat memiliki hubungan yang erat dengan motivasi. Slameto (2010) minat adalah kesukaan dan ketertarikan pada sesuatu aktifitas tanpa perlu ada yang meminta.

Bagi siswa, minat ini sangat penting karena dapat menggerakkan perilaku siswa ke arah positif sehingga mampu menghadapi segala tuntutan, kesulitan serta menanggung

resiko dalam studinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka diperoleh kesimpulan: minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 14 Padang diperoleh tidak ada siswa yang berada pada kelas interval 30 – 54 dalam kategori sangat rendah.

Sebanyak 1 siswa (2%) yang berada pada kelas interval 55 – 78 dalam kategori rendah, sebanyak 16 siswa (31%) yang berada pada kelas interval 79 – 102 dalam kategori sedang, sebanyak 35 siswa (67%) yang berada pada kelas interval 103 – 126 dalam kategori tinggi, dan tidak ada siswa pada kelas interval 127 – 150 dalam kategori sangat tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Apriarta. 2018. *Survei Minat dan Motivasi Siswa Memilih EkstrakurSikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Bangkalan*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 824. Diambil dari https://www.academia.edu/8214951/4_bab_ii_landasan_teorii
- Aprima, J. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 7 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Astuti, Y., Erianti, E., Zulbahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Damrah, D., Syahrastani, S., & Atradinal, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Arung Jeram Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal JPDO*, 6(11), 46-53.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Derajad J.(2012). Statistika dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Andi Offset.
- Juliansyah Noor. (2011). *Metedologi Penelitian :Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana
- Kahar. (2018). *Pengaruh Motivasi dan Minat Belajar Siswa Kelas X terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli SMA Negeri 18 Luwu*, 2(2), 2016.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1).
- Nawafil, M., & Junaidi, J. (2020). Revitalisasi paradigma baru dunia pembelajaran yang membebaskan. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 4(2), 215-225.
- Purwanto, s., & susanto, e. (2018). *Nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta:uny press
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Salelenggu, a. Z. (2020). *Modifikasi permainan bola voli passing bawah dan passing atas dalam pembelajaran penjasorkes untuk meningkatkan minat siswa putri SMA Negeri 1 siberut tengah kabupaten kepulauan mentawai*. Indonesia sport journal, 3(1), 22-31
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap

Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.

Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kuliitatif, dan R&D)*. ALFABETA

Suryani, & Puspasari, D. (2020). Penerapan Model Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kearsipan Kelas X OTKP SMKN 2 Tuban. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 351-360

Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta:Kencana Prenadamedia Group

Wardana, & djamaluddin, a. (2020). *Belajar dan pembelajaran*. parepare:kaaffah learning center

Yulaelawati, E., & Suharti, N. (2010). Kesenjangan Gender di Indonesia: Akses terhadap Pelayanan Pendidikan, Hasil Belajar, dan Ketenagakerjaan. *Jurnal Akrab (Aksara agar Berdaya)*, 1(4).

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp