

Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMPN 25 Kota Padang

Angel Yolanda Putri¹, Nurul Ihsan², Kamal Firdaus³, Sepriadi⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

angelyolandaputri05@gmail.com, dr.nurulihshan.mpd@gmail.com, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.178>

Kata Kunci: PJOK, SMPN 25 PADANG

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMPN 25 Kota Padang. Fokus kajian meliputi perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran PJOK telah disusun sesuai dengan kurikulum yang berlaku, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam penyediaan sarana dan prasarana. Proses pelaksanaan pembelajaran berjalan cukup efektif, dengan penggunaan metode bervariasi seperti ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, namun pelibatan aktif siswa masih perlu ditingkatkan. Evaluasi dilakukan secara berkala melalui penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik. Faktor pendukung meliputi kompetensi guru dan antusiasme siswa, sedangkan hambatan utama adalah keterbatasan fasilitas olahraga dan waktu pembelajaran yang terbatas. Secara umum, pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMPN 25 Kota Padang sudah berjalan dengan baik, namun perlu perbaikan dalam aspek fasilitas dan pendekatan pembelajaran agar lebih optimal.

Keywords: *Physical Education, SMPN 25 PADANG*

Abstract: *This study aims to describe the implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SMPN 25 Padang City. The focus of the study includes planning, implementation, and evaluation of learning carried out by PJOK teachers, as well as supporting and inhibiting factors faced in the learning process. The method used is descriptive qualitative with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that the PJOK learning plan has been prepared in accordance with the applicable curriculum, although there are still limitations in the provision of facilities and infrastructure. The learning implementation process is quite effective, with the use of various methods such as lectures, demonstrations, and direct practice, but active student involvement still needs to be improved. Evaluation is carried out periodically through cognitive, affective, and psychomotor assessments. Supporting factors include teacher competence and student enthusiasm, while the main obstacles are limited sports facilities and limited learning time. In general, the implementation of PJOK learning at SMPN 25 Padang City has been running well, but improvements are needed in terms of facilities and learning approaches to be more optimal.*

PENDAHULUAN

Di negara Indonesia ini pendidikan olahraga merupakan bagian dari proses pendidikan. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pendidikan di Indonesia secara formal dimulai dari tingkatan SD, SMP dan SMA. Untuk mewujudkan masyarakat dan sumber manusia Indonesia yang cerdas dan terampil pemerintah mencenankan program wajib belajar 9 tahun.

Guru penjasorkes merupakan orang yang secara langsung berhadapan dengan siswa. Pada sistem pembelajaran guru bisa berperan sebagai perencana (*planer*) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai implementator atau mungkin keduanya.

Mata pelajaran penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan pelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasi semua bentuk materi pelajaran yang sudah di rancang sebelumnya.

Agar dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan mulai SD, SMP dan SMA.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengolahan pembelajaran yang baik dan

terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Guru penjasorkes merupakan orang yang secara langsung berhadapan dengan siswa. Pada sistem pembelajaran guru bisa berperan sebagai perencana (*planer*) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai implementator atau mungkin keduanya.

Sebagai perencana guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dituntut untuk memahami secara benar kurikulum yang berlaku karakteristik siswa, fasilitas dan sumber daya yang ada.

Berdasarkan hasil yang di atas guru penjasorkes harus bisa membentuk komponen-komponen dalam menyusun rencana desain pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam pelaksanaan perannya rencana dan desain pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan bukanlah hanya berperan sebagai model atau teladan bagi siswa yang di ajarkan akan tetapi juga sebagai pengelola pembelajaran (*manager of learning*) dan memiliki keterampilan yang baik dalam proses pembelajaran.

Guru yang tidak mampu bertindak sebagai perencana yang baik tidak akan dapat melaksanakan perannya sebagai pengelola pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik.

Dalam proses pelaksanaan pelajaran tentunya seorang guru harus mengelolah kelas agar proses pembelajaran berlangsung

dengan baik dan mencapai tujuan yang di harapkan.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan dengan guru mata pelajaran penjasorkes, penulis menduga permasalahan yang timbul dilapangan adalah kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Hal ini menyebabkan kurangnya perhatian siswa terhadap pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani seperti: siswa merasa bosan atau tidak sesuai dengan pola mengajar yang diterapkan guru, siswa memandang guru kurang menguasai bahan pelajaran yang sedang disajikan.

Kemudian kurang terlaksananya pengelolaan kelas yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti: masih ditemukannya siswa melakukan gerakan-gerakan fisik yang bersifat mengganggu terhadap siswa lain yang nantinya akan berdampak terhadap hasil belajar yang diharapkan.

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.

Sanjaya (2008:27) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah terjemaahan dari instruction, yang artinya adalah sebagai proses kerja sama antara guru dan siswa dalam memanfaatkan segala potensi dan sumber daya baik potensi yang bersumber dalam diri siswa itu sendiri.

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan masyarakat, bangsa dan Negara”. Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016:232).

“Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan seimbang dengan Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016: 232).

Menurut Umar (2004:25) menyatakan “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Menurut Firdaus. K (2025:608) olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Menurut Firdaus. K (2023:353) Pendidikan adalah usaha ke sadaran terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan.

Menurut Firdaus. K (2023:147) Salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi diberbagai cabang olahraga.

Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin.

Menurut Firdaus. K (2020:2) Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masihluang.

Menurut Firdaus K (2024:7) Kebugaran jasmaniah lebih bertitik berat pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Menurut Ihsan. N (2022:62) Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga

membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Menurut Ihsan. N (2023:60) Untuk mencapai prestasi puncak maka diperlukan dukungan berbagai bidang seperti disiplin dan ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut.

Menurut Ihsan. N (2023:182) Pendidikan dicirikan sebagai interaksi proses pembelajaran yang memungkinkan individu memperoleh informasi yang lebih baik dan pemahaman yang lebih baik tentang topik tertentu yang terjalin satu sama lain.

Menurut Ihsan. N (2023:97) Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa kebugaran, kesegaran, dan kesehatan, sangat berguna untuk menunjang aktivitas sehari-hari ditingkatkan melalui berolahraga.

Menurut Sepriadi, S (2023:2) Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah.

Menurut Sepriadi. S (2023:31) Secara umum prestasi olahraga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Sepriadi. S (2023:24) Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Menurut Sepriadi.S (2024:7) Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat.

Menurut Sepriadi.S (2023:111) Demi terciptanya pendidikan yang lebih baik, guru memerlukan pedoman berupa suatu bahan tertulis untuk melaksanakan pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang disebut dengan kurikulum.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan keseluruhan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dengan melibatkan otot-otot besar melalui mekanisme gerak tubuh manusia.

Lebih lanjut, aktivitas ini direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani, perkembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku yang baik dan dengan mengembangkan sikap sportif.

Oleh sebab itu, untuk pencapaian tujuan dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan dibutuhkan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang efektif dan efisien.

Menurut Paturusi (2012:12) tujuan pendidikan jasmani dan olahraga adalah "memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi

anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

Menurut Sanjaya (2006:145) mengemukakan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa disekolah dipengaruhi banyak faktor, diantaranya : keterampilan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa, sarana dan prasarana serta faktor lingkungan belajar.

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterima oleh siswa meliputi berbagai kegiatan atau aktivitas jasmaniah untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik. Dengan kata lain, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini bisa membentuk sikap yang berguna bagi pelaku.

"Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di setiap sekolah diajarkan oleh seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peran yang utama dalam hal ini.

Diharapkan seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai perencanaan khusus sebelum memberikan materi ajar kepada para peserta didiknya". Prastyo, Z. (2016: 493).

Menurut Firdaus (2017:97) pembelajaran pendidikan jasmani merupakan "usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik (siswa) secara aktif mengembangkan potensi kemampuan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan perkembangan anak secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah pertama se Kecamatan Padang Barat.

Penelitian merupakan suatu penyelidikan yang sistematis untuk meningkatkan sejumlah pengetahuan, juga merupakan suatu usaha yang sistematis yang terorganisasi untuk menyelidiki masalah tertentu yang memerlukan jawaban (Ishak aziz, 2016).

Menurut Ali (1992:171) Analisis data merupakan “salah satu langkah penting dalam rangka memperoleh temuan-temuan hasil penelitian. Hal ini disebabkan, data akan menuntun kita ke arah temuan ilmiah”.

Penelitian ini dilaksanakan dibulan Agustus 2024, di Sekolah SMPN 25 Padang. Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisi yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (Stastic Deskriptif) dengan memperhitungkan presentase.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi Responden (skor yang diperoleh)

N= Jumlah Responden

Untuk mengumpulkan data di dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes untuk masing masing variabel sebagai berikut:

1. Penelitian Memberikan Arahan Kepada Sampel



Gambar 1. Penelitian Memberikan Arahan Kepada Sampel

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peneliti menyampaikan petunjuk atau instruksi yang jelas kepada partisipan (sampel) penelitian sebelum mereka mengikuti kegiatan penelitian, seperti pengisian kuesioner, wawancara, atau partisipasi dalam observasi.

Arahan ini bertujuan agar sampel memahami peran mereka, mengetahui prosedur yang harus diikuti, serta menjamin data yang diperoleh valid dan sesuai tujuan penelitian.

2. Penelitian Menjelaskan Bagaimana Pertanyaan Angket



Gambar 2. Penelitian Menjelaskan Bagaimana Pertanyaan Angket

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai maksud, isi, dan cara menjawab pertanyaan dalam angket. Hal ini dilakukan agar responden memahami setiap pertanyaan dengan benar dan dapat memberikan jawaban yang sesuai, sehingga data yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

3. Sampel Mengerjakan Pengisian Angket Dengan Baik



Gambar 3. Sampel Mengerjakan Pengisian Angket Dengan Baik

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Responden (sampel) mengisi angket sesuai petunjuk, menjawab semua pertanyaan dengan jujur, lengkap, dan tanpa terburu-buru. Hal ini menunjukkan bahwa

proses pengisian berjalan lancar dan data yang dikumpulkan dapat dipercaya serta relevan untuk dianalisis.

HASIL

1. Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Penjasorkes Di SMPN 25 Padang

Dalam pengambilan data penelitian yang dilakukan di Sekolah SMPN 25 Padang, menggunakan pengumpulan angket dan observasi juga terdapat data pembandingan yang didapat dari masing – masing siswa Sekolah SMPN 25 Padang.

Analisis data hasil penelitian yang dijelaskan dalam penelitian ini meliputi 3 faktor utama dan 43 indikator dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

Tabel 1. Distribusi Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Penjasorkes Di SMPN 25 Padang

No.	Faktor –faktor	Presentase	Kategori
1	Perencanaan Pembelajaran	67,6%	Baik
2	Pelaksanaan Pembelajaran	67,1%	Baik
3	Evaluasi Pembelajaran	67,3%	Baik

Sumber : Data Penelitian

PEMBAHASAN

Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang lebih banyak mengutamakan aktivitas jasmaniah. Mata pelajaran penjasorkes disisi lain berguna untuk menjaga kesehatan tubuh yang dilakukan dengan berolahraga.

Keberhasilan dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga

dan kesehatan salah satunya ditentukan oleh kinerja dari guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan itu sendiri dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang guru.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar penjasorkes SMPN 25 Padang masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian tersebut meliputi tiga aspek yang diamati, yaitu: perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran.

Akan tetapi hasil penelitian ini dinilai belum sepenuhnya obyektif karena dalam proses pengisian kuisioner terindikasi dipengaruhi beberapa faktor antara lain : faktor ketidak transparan sekolah dalam memberikan informasi, bertepatan dengan adanya pelaksanaan seleksi POPDA.

Hasil dari penelitian mengenai pelaksanaan kegiatan belajar mengajar penjasorkes SMPN 25 Padang yang telah memperlihatkan hasil yang baik menunjukkan bahwa guru-guru Penjasorkes di SMPN 25 Padang tersebut telah mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya secara baik sebagai pendidik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar penjasorkes k di SMP Negeri 30 Padang secara umum masuk kategori baik, yang ditunjukkan pada tiga faktor penting dalam pembelajaran yaitu proses

perencanaan pembelajaran, proses pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi dalam pembelajaran, tentunya akan berdampak terhadap peningkatan mutu pembelajaran dan peningkatan output yang dihasilkan di SMPN 25 Padang pada kemampuan guru Penjasorkes dalam melaksanakan tugas – tugasnya dan tanggung jawabnya sebagai guru pengampu mata pelajaran Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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), 16-27.
- Arikunto. 2001-2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fadhillah, M., Jonni, J., Firdaus, K., Firdaus, K., & Sari, D. (2025). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Servis Forehand sidespin Atlet Tenis Meja Persatuan Tenis Meja PTM Kurai Taji Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(3), 607-614.
- Firdaus. 2017. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang

- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Ishak Aziz. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016). Implementasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Kota Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1).
- Prastyo, Z. (2016). Analisis kemampuan guru dalam pembuatan rpp kurikulum 2013 dan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (pjok) se-kecamatan gununganyar kota surabaya (studi pada guru pjok sd negeri kelas iv semester genap se-kecamatan gunung anyar kota surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).
- Putra, F., Darni, D., Sepriadi, S., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Smash Pemain Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 6(8), 30-37.
- Rikardo, R., putra, aldo, zulbahri, zulbahri, & ihsan, nurul. (2023). Status Gizi Siswa pada Sekolah Dasar Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 6(1), 59-62.
- RISKI, F., & sepriadi, sepriadi. (2024). Minat Siswa XI dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Banuhampu. *Jurnal JPDO*, 7(6)
- Roga, H., Sepriani, R., Sepriadi, S., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 110-118.
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjaya. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*
- Sukardi. 2008. *Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016). Implementasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Kota Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1).

Jurnal Performa Olahraga, 3(1), 1-6.

Richi, Arie Prima, and Arie Asnaldi. "Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan." *Sport Science* 17.2 (2017): 92-100.

Zahra, N., Zarwan, Z., Neldi, H., & Ihsan, N. (2022). Pengembangan E-Modul Untuk Materi Bolabasket Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VIII. *Jurnal JPDO*, 5(7), 61-67

Zaimel, D., Ihsan, N., Putra, A., & Sasmitha, W. (2023). Desain Media Pembelajaran Materi Teknik Dasar Sepakbola untuk Peserta Didik Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal JPDO*, 6(8), 182-188.