

## Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang

Nadia Syahmerigani<sup>1</sup>, Damrah<sup>2</sup>, Deswandi<sup>3</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>4</sup>

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

[meriganinadiasyah@unp.ac.id](mailto:meriganinadiasyah@unp.ac.id), [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id), [sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id)

Doi JDPO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0098>

**Kata kunci** : Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**Abstrak** : Penelitian ini membahas tentang Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang belum berjalan dengan baik, merupakan hal yang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumentasi resmi lainnya. Sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah ingin menggambarkan realita dibalik fenomena secara mendalam, rinci dan tuntas. Oleh karena itu penggunaan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa (1) Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang yang meliputi peran guru yaitu guru sebagai sumber belajar, guru sebagai fasilitator yaitu memfasilitasi peserta didik pada pembelajaran. (2) Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sesuai dengan guru yaitu peran guru sebagai pengelola, sebagai pembimbing, sebagai motivator dan sebagai evaluator belum berjalan dengan sepenuhnya, karena pengalokasian waktu yang kurang tepat, masih kurangnya koreksi pembelajaran pada akhir jam pelajaran kepada peserta didik dan sarana prasarana yang kurang memadai.

**Keywords** : *Review of the Implementation of the Sports and Health Education Learning Curriculum*

**Abstract** : *This study discusses the Review of the Implementation of the Physical Education, Sports, and Health Curriculum for Grade VII at SMP Negeri 34 Padang City which has not been running well, which is the background of the problem of this study. This study aims to determine and describe the factors that influence the Review of the Implementation of the Physical Education, Sports, and Health Curriculum at SMP Negeri 34 Padang City. This type of research is descriptive with a qualitative approach. Data comes from interview transcripts, field notes, and other official documentation. So the purpose of this qualitative research is to describe the reality behind the phenomenon in depth, detail, and complete. Therefore, the use of a qualitative approach in this study is by using a descriptive method. The research findings show that (1) Review of the Implementation of the Physical Education, Sports, and Health Learning Curriculum at SMP Negeri 34 Padang City which includes the role of teachers, namely teachers as learning resources, and teachers as facilitators, namely facilitating students in learning. (2) The implementation of the Physical Education, Sports and Health Learning Curriculum in accordance with the role of the teacher, namely the role of the teacher as manager, as guide, as motivator and as evaluator has not been fully implemented, due to inappropriate time allocation, lack of learning correction at the end of the lesson for students and inadequate facilities and infrastructure.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan penting karena memberi kesempatan siswa belajar langsung melalui aktivitas jasmani dan kesehatan yang terencana. Legianto, L., Damrah, D., Syahrastani, S., & Darni, D. (2022).

"Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan proses pembelajaran agar peserta didik mengembangkan potensi diri, meliputi aspek spiritual, kepribadian, kecerdasan, akhlak, dan keterampilan bagi diri dan masyarakat.". Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016:232).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Marta, I. A., & Neldi, H., (2023).

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, (2017).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi demi bangsa.

Prestasi yang didapatkan dari program yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung oleh pengetahuan dan teknologi olahraga Sari, Wulandari, & Hardiansyah, (2020).

Deswandi, Syafruddin, & Khairuddin (2018) berpendapat Pendidikan adalah pondasi hidup yang membentuk pemahaman dan kemampuan berpikir kritis, serta PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah.

Arsil (2018; 12) bahwa: "Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral pendidikan yang mengembangkan individu secara menyeluruh, meliputi aspek jasmani, intelektual, emosional, dan moral melalui aktivitas fisik serta pembiasaan hidup sehat."

Menurut Arie Asnaldi (2017:100), pelaksanaan pembelajaran PJOK diartikan sebagai implementasi nyata dari rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya.

"Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) Pengembangan pembelajaran PJOK harus dirancang untuk memberi pengalaman belajar yang melibatkan aspek mental dan fisik melalui interaksi antara siswa, guru, dan lingkungan belajar".

Kegiatan pembelajaran harus dikelola secara baik, efektif, dan profesional agar tujuan tercapai dan siswa memperoleh hasil belajar yang maksimal. Deswandi & Ihsan, (2018).

Pembelajaran PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pamungkas, S. A., Damrah, D., Deswandi, D., & Sasmitha, W. (2022).

Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh Asnaldi, (2022).

pukulan *lob* juga dapat digunakan sebagai teknik bertahan atau yang biasa disebut *defensive lob* Asnaldi, A. (2016).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik yang dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana pendidikan untuk mengembangkan peserta didik secara holistik, meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.

Keberhasilan pembelajaran PJOK didukung oleh perencanaan yang baik, keterlibatan aktif siswa, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang maka dari penjelasan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang judul "Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Kurikulum Pendidikan Jasmani Pendidikan Olahraga Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang"

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2015:6) "Penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena secara mendalam, seperti perilaku, persepsi, dan motivasi, khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK kelas VII. Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di SMPN 34 Kota Padang pada Januari–Februari 2026.

Informan penelitian dipilih secara purposive sampling Sugiyono (2014:297), meliputi kepala sekolah/wakil kurikulum, guru PJOK, guru non-PJOK, dan peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi, dengan alat bantu seperti buku catatan dan perekam.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/ verifikasi. Keabsahan data diuji melalui perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, dan triangulasi (membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik)

## **HASIL**

### **A. Temuan Penelitian**

#### **1. Temuan Umum**

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi di SMP Negeri 34 Kota Padang (Januari–Februari 2026), diperoleh data berupa temuan umum dan khusus terkait pelaksanaan pembelajaran PJOK kelas VII.

Temuan umum meliputi, yaitu SMP Negeri 34 Padang berdiri sejak tahun 1996 dan telah dipimpin oleh beberapa kepala sekolah hingga saat ini. Sekolah memiliki visi membentuk insan yang beriman, beretika, sehat, tangguh, aktif, peduli lingkungan, dan mandiri, dengan misi meningkatkan kualitas akademik, non-akademik, serta karakter peserta didik.

Keadaan fisik SMP Negeri 34 Padang beralamat di Jl. Bhayangkara Lb. Buaya, Kecamatan Koto Tangah, dengan status sekolah negeri tipe A dan akreditasi A. Sekolah ini didirikan dan mulai beroperasi pada tahun 1996, berdiri di atas tanah milik dinas seluas 9.525 m<sup>2</sup>.

Fasilitas, sekolah tergolong lengkap, seperti ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, laboratorium, musholla, UKS, kantin, ruang kesenian, hingga lapangan olahraga. Lingkungan sekolah juga kondusif dan mendukung proses pembelajaran.



**Gambar 1.** Ruang Kepala Sekolah

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Ruang Kepala Sekolah berada di sebelah ruang Tata Usaha, ruang kepala sekolah berfungsi sebagai tempat kerja Kepala

Sekolah dan sebagai tempat menerima tamu bagi kepala sekolah.



**Gambar 2.**Ruang guru

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Ruang guru ini cukup luas yang dilengkapi dengan meja guru, dan beberapa lemari. Ruangan ini berfungsi sebagai tempat para guru berkumpul dan mengadakan rapat



**Gambar 3.** Ruang Kelas

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Ruang kelas di SMP 34 Padang berjumlah 24 buah. Masing-masing kelas mempunyai ruangan yang cukup luas dan dilengkapi dengan alat peraga dan perlengkapan untuk belajar.



**Gambar 4.**Perpustakaan

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Perpustakaan memiliki koleksi buku yang cukup lengkap untuk mendukung pembelajaran, meliputi majalah, koran, buku sastra, buku pelajaran, serta referensi seperti kamus dan ensiklopedi. Perpustakaan buka

Senin–Jumat pukul 07.00–15.20 WIB.



**Gambar 5.** Ruang TU

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Ruangan ini berfungsi untuk tempat kerja staf administrasi, dalam ruangan ini terdapat beberapa buah meja kerja dan dilengkapi dengan 3 buah Komputer. Ruang Tata Usaha ini buka dari pukul 07.00-16.00 WIB.



**Gambar 6.** Ruang BK

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Ruangan ini berfungsi sebagai tempat konsultasi dan mencari informasi bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dan masalah dalam belajar ataupun masalah lainnya. Ruang BK ini buka setiap hari dari pukul. 07.00 WIB sampai pulang sekolah.



**Gambar 7.** Labor IPA

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Fasilitas yang dimiliki untuk menunjang proses pembelajaran cukup memadai. Ruangan ini cukup luas yang dilengkapi dengan meja, kursi, ruang praktik, ruang

persiapan, ruang penyimpanan alat dan bahan.



**Gambar 8.** Musholla

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Musholla Nurul Iman di SMP N 34 Padang digunakan sebagai tempat ibadah bagi peserta didik dan guru Muslim. Sekolah menerapkan piket salat untuk kelas VII, VIII, dan IX guna melatih spiritual, dengan jadwal bergilir. Kehadiran salat dipantau melalui absensi oleh wali kelas.



**Gambar 9.** Labor Sanggar pramuka

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Sanggar Pramuka SMP N 34 Padang merupakan tempat kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang telah terakreditasi nasional. Fasilitasnya meliputi infokus, meja, kursi, serta perlengkapan pramuka untuk mendukung kegiatan.



**Gambar 10.** Labor IPA

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

UKS dilengkapi dengan peralatan kesehatan yang secukupnya. Selain itu juga dilengkapi dengan bermacam-macam obat P3K untuk pertolongan pertama. Ruangan

UKS ini juga dilengkapi dengan meja, kursi dan tempat tidur.



**Gambar 11.** Kantin

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

SMPN 34 Padang terdapat satu buah kantin. Kantin ini di tata dengan bersih dan rapi.



**Gambar 12.** Toilet

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

SMPN 34 Padang memiliki Toilet. 1 toilet Kepala sekolah, 2 Toilet di Ruang Guru, 2 toilet di Tata Usaha dan 12 buah toilet peserta didik



**Gambar 13.** Lapangan Upacara, Olahraga/ Multifungsi

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Lapangan ini ada dua bagian yang kedua-duanya bisa digunakan untuk berolahraga upacara kegiatan kultum dan lain-lain.

Sumber daya manusia terdiri dari guru berbagai bidang studi dan tenaga kependidikan yang memadai. Jumlah peserta didik kelas VII sebanyak 224 siswa yang terbagi dalam beberapa kelas.

**Tabel 1.** Data Peserta didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Kota Padang,

No	Kelas VII	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	A	15	17	32
2	B	14	18	32
3	C	16	16	32
4	D	14	18	32
5	E	14	18	32
6	F	13	19	32
7	G	18	14	32
Jumlah		104	120	224

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

**Tabel 2.** Waktu belajar per minggu

Waktu PBM	Jam		Jumlah Jam/Minggu	Jumlah Rombel	Kelas
	Masuk	Keluar			
Pagi (1 shift)	06.50	15.20	Kelas VII = 42 jam	24	VII, VIII, IX

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Tata tertib sekolah diterapkan secara disiplin baik untuk guru maupun siswa, meliputi aturan kehadiran, seragam, larangan, dan sanksi. Sistem pembelajaran menggunakan full day school (Senin-Jumat).

Interaksi sosial di lingkungan sekolah tergolong baik, baik antara guru dengan guru, guru dengan peserta didik, maupun antar peserta didik, yang terlihat dari hubungan yang harmonis, saling menghargai, dan kerja sama yang baik.

## 2. Temuan Khusus

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, pelaksanaan kurikulum pembelajaran PJOK kelas VII di SMP Negeri 34 Kota Padang ditinjau dari aspek perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.



**Gambar 14.** Observasi

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 15.** Observasi

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian



**Gambar 16.** Observasi

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

### A. Tinjauan Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Kesehatan

Pelaksanaan kurikulum Penjasorkes memerlukan peran guru sebagai sumber belajar dan fasilitator, serta kemampuan merencanakan pembelajaran seperti program tahunan, semester, silabus, RPP, dan persiapan mengajar. Hasil wawancara penulis dengan wakil kurikulum SMP N 34 Kota Padang menjelaskan bahwa :

“Bapak Anto telah menyerahkan perangkat pembelajaran lengkap sesuai kurikulum, termasuk RPP pembelajaran

mendalam, program tahunan, program semester, CP, dan modul ajar, sehingga setiap pertemuan sudah siap. Pengalokasian waktu pembelajaran secara garis besar sudah baik, hanya ada kendala kecil saat pergantian jam pelajaran.”



**Gambar 17.** Wawancara Wakil Kurikulum  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Hasil wawancara dengan wakil kurikulum menunjukkan bahwa guru PJOK kelas VII telah melaksanakan pembelajaran sesuai kurikulum dengan menyiapkan perangkat lengkap seperti modul, RPP, program semester, dan program tahunan. Namun, terdapat kendala saat pergantian jam pelajaran, yaitu kurangnya perhatian guru terhadap siswa.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bapak Anto menjelaskan bahwa :

“Saya selalu menyusun RPP di awal semester sebagai bagian dari kewajiban guru. Prosesnya meliputi penentuan tujuan pembelajaran (TP), materi, metode atau media, serta alokasi waktu secara rinci. Kendala yang sering dihadapi saat pelaksanaan adalah keterbatasan sarana dan prasarana”.



**Gambar 18.** Wawancara Guru PJOK  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Hasil wawancara menunjukkan adanya perbedaan pendapat terkait kendala, yaitu wakil kurikulum menilai disebabkan kelalaian guru saat pergantian jam, sedangkan Bapak Anto menyebut kurangnya sarana dan prasarana. Dalam pelaksanaan kurikulum PJOK kelas VII, guru berperan sebagai pengelola, pembimbing, motivator, dan evaluator.

Wawancara penulis dengan salah satu guru non Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 34 Kota Padang menjelaskan bahwa :

“Bapak Anto sering terlambat mengumpulkan RPP dan modul ajar, namun kinerjanya dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK tergolong baik. Di kelas berjalan tertib, tetapi saat di lapangan pengawasan cenderung menurun di akhir sehingga peserta didik kurang fokus dan lebih banyak bermain”.



**Gambar 19.** Wawancara Guru Non PJOK  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Hasil wawancara penulis dengan guru non pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan peserta didik bahwasanya guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sudah membaik tetapi masih ada yang perlu diperbaiki untuk sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan SMP N 34 Kota Padang.

1. Penulis melakukan wawancara dengan peserta didik Aisyah & Yunia menjelaskan bahwa :

“Pembelajaran PJOK cukup baik, namun penjelasan materi kurang sehingga sulit dipahami, dan bimbingan di lapangan kurang

ketat sehingga siswa cenderung bermain bebas. arana memadai, penilaian dominan praktik, dan siswa berharap pembelajaran lebih jelas serta seimbang“.



**Gambar 20.** Wawancara Peserta didik

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Hasil wawancara menunjukkan pembelajaran PJOK cukup baik, namun penjelasan materi dan bimbingan praktik masih kurang. Sarana memadai, penilaian lebih dominan praktik, dan siswa berharap pembelajaran lebih jelas serta seimbang antara teori dan praktik.

2. Penulis melakukan wawancara dengan peserta didik Habibie menjelaskan bahwa :

“Pembelajaran PJOK oleh Bapak Anto dinilai cukup baik dan penjelasannya membantu, namun sering lebih banyak diisi dengan permainan bola dibandingkan penyampaian materi. Fasilitas dan lapangan PJOK di sekolah sudah cukup, nyaman, dan aman digunakan.

Penilaian pembelajaran dianggap cukup baik, tetapi guru belum memberikan umpan balik setelah penilaian. Siswa berharap ke depan pembelajaran PJOK lebih banyak memberikan materi daripada hanya bermain”.



**Gambar 21.** Wawancara Peserta didik

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Hasil wawancara menunjukkan pembelajaran PJOK oleh Bapak Anto sudah cukup baik dengan fasilitas memadai, namun kegiatan lebih sering bermain bola, belum ada umpan balik penilaian, dan siswa berharap materi lebih banyak.

Pada tahap perencanaan, guru telah menyusun perangkat pembelajaran sesuai kurikulum, tetapi masih terkendala pengelolaan waktu dan keterbatasan sarana prasarana.

Pada tahap pelaksanaan, peran guru sudah cukup baik dengan pembelajaran teori dan praktik, namun masih ada kekurangan dalam pengumpulan perangkat dan pengendalian kelas. Pada tahap evaluasi, secara umum sudah baik, tetapi perlu perbaikan dalam waktu, pengelolaan kelas, dan sarana prasarana

Secara keseluruhan, pelaksanaan kurikulum PJOK cukup baik, namun masih perlu peningkatan agar lebih optimal

## KESIMPULAN

Dari hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah penulis lakukan dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

### 1. Bentuk Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di SMP N 34 Kota Padang dalam Membuat Perencanaan

Kegiatan yang menunjuk pada pelaksanaan kurikulum pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 34 Kota Padang masih kurang sesuai dengan standard isi dan standar proses yang terdapat dalam Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) antara lain, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi.

Hasil penelitian menunjukkan guru kelas VII SMP N 34 Kota Padang (Pak Anto) telah memenuhi persiapan mengajar sesuai kurikulum SMP dan standar BSNP, termasuk program tahunan/semester, RPP, bahan ajar, pengayaan, dan silabus.

## 2. Bentuk Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melaksanakan kurikulum pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP N 34 Kota Padang

Penelitian menunjukkan guru Penjasorkes (Pak Anto) melaksanakan pembelajaran sesuai program semester dan silabus, menyampaikan teori sebelum praktek, tetapi sering tidak menuntaskan pembelajaran dan jarang memberikan evaluasi di akhir kegiatan.

Evaluasi pembelajaran Penjasorkes kelas VII di SMP N 34 Kota Padang belum sepenuhnya sesuai kurikulum dan standar penilaian, meskipun guru telah melakukan penilaian, mengelola data, dan menyusun laporan hasil.

## DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2018). *Bahan Ajaran Pengetahuan Umum Penjas Dan Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2017). Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Sport Science*, 17(2), 92-100

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

Asnaldi. (2022). Aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.

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

Damrah, D., & Pitnawati, P. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Padang. *Jurnal MensSana*, 4(10), 9-16

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

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.

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).

Legianto, L., Damrah, D., Syahrastani, S., & Darni, D. (2022). Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal JPDO*, 5(6), 67-73.

- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Moleong, L. J. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pamungkas, S. A., Damrah, D., Deswandi, D., & Sasmitha, W. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pjok Berbasis Multimedia di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang. *Jurnal*
- Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma. (2017). *Manfaat olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani*.
- Sugiyono, D (2014) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.1(1)
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19-24.