

Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran PJOK
(Format Klasikal) di SMPN 1 Rambah Samo

Burhan¹, Muarif A.P.², Resdianto³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

Email corespondence autor: burhan91@gmail.com

(Naskah Masuk : 11 September 2025 diterima untuk diterbitkan : 01 November 2025)

Abstrak:

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemahaman siswa terhadap materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai dasar pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan kesehatan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Rambah Samo. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner, sedangkan populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Rambah Samo dengan jumlah sampel 58 siswa yang ditentukan melalui teknik *cluster random sampling*. Data dianalisis dengan mengkategorikan tingkat pemahaman siswa ke dalam lima kelompok, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa berada pada kategori sangat rendah (3,45%; n = 2), rendah (26,86%; n = 15), sedang (44,83%; n = 26), tinggi (22,41%; n = 13), dan sangat tinggi (3,45%; n = 2). Mayoritas siswa (44,83%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa pemahaman mereka terhadap materi PJOK masih perlu ditingkatkan agar mencapai kategori tinggi maupun sangat tinggi. Temuan ini menegaskan adanya kesenjangan dalam penguasaan konten pembelajaran, meskipun siswa telah mengikuti proses pembelajaran secara formal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pemahaman pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui strategi, metode, maupun media pembelajaran yang lebih inovatif agar siswa dapat mencapai tingkat pemahaman yang optimal.

Kata Kunci: Pemahaman siswa, Hasil belajar, Pembelajaran PJOK

Abstract

This study is motivated by the importance of students' understanding of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) as a foundation for developing motor skills, health knowledge, and positive attitudes toward physical activity. The purpose of this research is to examine the level of students' understanding in PJOK learning at SMP Negeri 1 Rambah Samo. This study employed a quantitative descriptive method with a survey approach. The research instrument was a questionnaire, while the population consisted of all students of SMP Negeri 1 Rambah Samo, with a sample of 58 students selected using cluster random sampling. Data were analyzed by categorizing students' levels of understanding into five groups: very low, low, moderate, high, and very high. The results showed that students' levels of understanding were distributed as follows: very low (3.45%; n = 2), low (26.86%; n = 15), moderate (44.83%; n = 26), high (22.41%; n = 13), and very high (3.45%; n = 2). The majority of students (44.83%) were in the moderate category, indicating that their understanding of PJOK material still needs improvement to reach the high and very high levels. These findings highlight the existence of gaps in content mastery, even though students have participated in the formal learning process. The conclusion of this study is that most students demonstrate a moderate level of understanding. Therefore, efforts are needed to improve the quality of PJOK learning through more innovative strategies, methods, and learning media to help students achieve an optimal level of understanding.

Keywords: Student Understanding, Learning Outcomes, Physical Education, Health (PJOK) Learning

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu berkembang menjadi manusia yang berkarakter, cerdas, serta terampil sehingga dapat berkontribusi positif terhadap pembangunan bangsa. Peran pendidikan menjadi sangat strategis dalam mencetak generasi emas di masa mendatang. Sebagaimana ditegaskan dalam berbagai penelitian, pendidikan tidak hanya dipandang sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, melainkan juga sebagai proses pembentukan sikap, pola pikir, serta internalisasi nilai-nilai yang bermanfaat bagi kehidupan manusia di masa depan.

Salah satu mata pelajaran penting yang berperan dalam pembentukan peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran ini tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga pada pemahaman konsep kesehatan, kebugaran jasmani, dan gaya hidup aktif yang sehat. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur melalui keterampilan fisik, melainkan juga dari tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Agustus 2024 di SMP Negeri 1 Rambah Samo, Desa Rambah Utama, Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau, diketahui bahwa sekolah tersebut memiliki jumlah peserta didik sebanyak 260 siswa yang terbagi ke dalam sembilan kelas (kelas VII, VIII, dan IX, masing-masing tiga kelas). Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan mendasar dalam pembelajaran PJOK, khususnya terkait pemahaman konsep dasar teori olahraga dan kesehatan yang seharusnya mendukung praktik aktivitas fisik. Peserta didik cenderung lebih menekankan pada kegiatan praktik, tanpa mendalami manfaat, prinsip, dan teknik yang mendasarinya, seperti pentingnya pemanasan, teknik dasar olahraga, maupun pemahaman pola hidup sehat.

Selain itu, keberagaman kemampuan fisik siswa juga menimbulkan kesenjangan dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang kurang percaya diri atau memiliki keterbatasan fisik sering merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah kurangnya pemanfaatan media pembelajaran interaktif yang mampu menarik minat siswa untuk memahami materi secara lebih mendalam. Ditambah lagi, keterbatasan fasilitas maupun alokasi waktu pembelajaran juga menjadi kendala yang menghambat optimalisasi pemahaman siswa terhadap materi PJOK.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa siswa seharusnya memperoleh kesempatan yang seimbang dalam memahami aspek teori dan praktik olahraga. Dari sisi teori, peserta didik perlu mampu menjelaskan prinsip-prinsip dasar olahraga, pentingnya pola hidup sehat, fungsi anatomi tubuh, serta strategi dasar dalam berbagai cabang olahraga. Dari sisi praktik, siswa harus menyadari urgensi kebugaran jasmani dan mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan menjaga pola makan sehat, melakukan olahraga secara teratur, serta menghindari kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran PJOK yang lebih adaptif, kreatif, dan inovatif untuk meningkatkan pemahaman siswa baik dalam aspek teori maupun praktik.

II. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta serta hubungan fenomena yang diteliti dalam bentuk

data numerik. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk mendeskripsikan tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Rambah Samo. Menurut Sugiyono (2022:7), metode deskriptif kuantitatif umumnya memanfaatkan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, angket, maupun kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Rambah Samo dengan jumlah total 260 siswa yang terbagi dalam sembilan kelas, meliputi kelas VII, VIII, dan IX. Populasi dipahami sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Cluster Random Sampling. Teknik ini dilakukan dengan cara membagi populasi ke dalam kelompok-kelompok (cluster), kemudian memilih beberapa cluster secara acak sebagai sampel penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, sampel penelitian diambil dari kelas VII C dan kelas VIII A, sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 58 peserta didik. Jumlah tersebut dianggap mewakili karakteristik populasi dan layak digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap materi PJOK. Kuesioner dipilih karena dapat mengumpulkan data secara efektif dari sejumlah responden dalam waktu relatif singkat. Instrumen ini berisi serangkaian pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh siswa untuk memperoleh informasi terkait pemahaman mereka. Angket dirancang secara sistematis agar mampu menghasilkan data yang valid dan reliabel sesuai dengan tujuan penelitian.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berikut ini disajikan hasil uji frekuensi, maka pada bagaian ini terlebih dahulu akan di sajikan data berupa statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Pemahaman Peserta Didik

STATISTIK DESKRIPTIF	
Count	58
Mean	89.43
Standard Error	0.95
Median	88
Mode	86
Standard Deviation	7.23
Sample Variance	52.28
Kurtosis	1.44
Skewness	0.33
Range	44
Minimum	69
Maximum	113
Sum	5187

Berdasarkan tabel statistik deskriptif diatas, maka dapat kita ketahui untuk data Tingkat Pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Format Klasikal) di SMP N 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu diperoleh jumlah data yang valid sebanyak 58, artinya semua data dapat di proses untuk dilakukan uji frekuensi yang selanjutnya bisa di ketahui kategori Gambaran Tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Format Klasikal) di SMP N 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

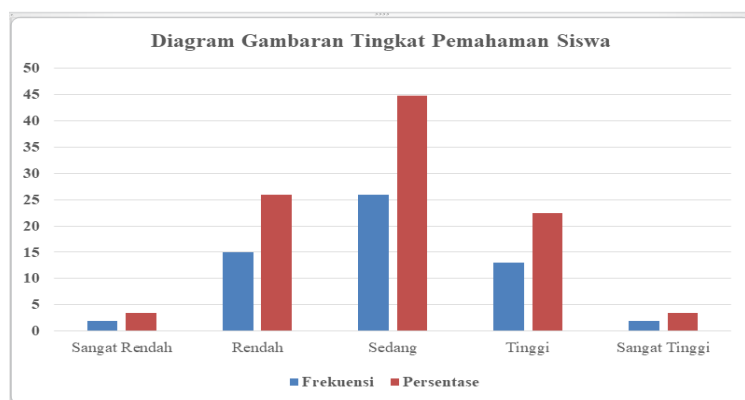
Nilai terendah yang dapat dicapai responden adalah 69 dan nilai tertinggi adalah 113. Dengan rentang nilai sebesar 44 yang diperoleh dari nilai tertinggi – nilai terendah. Perhitungan terhadap distribusi skor menghasilkan: (1) nilai mean merupakan nilai rata-rata dari semua data variabel Tingkat Pemahaman peserta didik, nilai ini merupakan suatu ukuran pemusatan data. Mean merupakan suatu data statistik yang mampu memberikan Gambaran, Adapun nilai mean data sebesar = 89.43 (2) adapun nilai simpangan bakunya adalah = 22 (3) nilai median pada variabel Tingkat Pemahaman peserta didik adalah = 88, ini adalah nilai tengah setelah data disusun. menurut urutan nilainya, dan (4) nilai modus adalah = 86. Berikut akan disajikan data hasil uji frekuensi.

Tabel 2. Hasil Uji Frekuensi Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 79$	2	3,45
Rendah	$79 < X \leq 86$	15	26,86
Sedang	$86 < X \leq 93$	26	44,83
Tinggi	$93 < X \leq 100$	13	22,41
Sangat Tinggi	$X < 100$	2	3,45
Jumlah		58	100%

Berdasarkan tabel data diatas adalah hasil uji frekuensi menunjukkan bahwa Tingkat Pemahaman peserta didik berdasarkan kategori, untuk kategori Sangat Rendah memiliki Frekuensi sebanyak 2 Orang Peserta didik yang selanjutnya jika di persentasekan menjadi (3,45%), untuk kategori Rendah memiliki Frekuensi sebanyak 15 Orang Peserta didik yang selanjutnya jika di persentasekan menjadi (26,86%), untuk kategori Sedang memiliki Frekuensi sebanyak 26 Orang Peserta didik yang selanjutnya jika di persentasekan menjadi (44,83%), untuk kategori Tinggi memiliki Frekuensi sebanyak 13 Orang Peserta didik yang selanjutnya jika di persentasekan menjadi (22,41%), untuk kategori Sangat Tinggi memiliki Frekuensi sebanyak 2 Orang Peserta didik yang selanjutnya jika di persentasekan menjadi (3,45%). dari total keseluruhan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 58 orang peserta didik.

Berikut peneliti sajikan data hasil uji frekuensi dalam bentuk diagram batang, hal ini dilakukan agar data gambaran Tingkat Pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Format Klasikal) di SMPN 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu disajikan dengan lebih jelas dan lebih menarik:



Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran PJOK dalam (Format Klasikal) di SMP N 1 Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu, paling banyak berada pada kategori sedang. Sementara itu, jumlah responden yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi merupakan yang paling sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa masih perlu ditingkatkan dan menjadi perhatian khusus, terutama bagi guru PJOK di sekolah tersebut. Pendekatan yang lebih individual dan penggunaan metode pembelajaran yang inovatif dapat menjadi alternatif dalam mengatasi hambatan yang ada, sehingga mampu meningkatkan pemahaman siswa secara keseluruhan. Selain itu, diperlukan evaluasi berkelanjutan terhadap metode dan media pembelajaran yang digunakan selama ini. Upaya kolaboratif antara guru, siswa, dan pihak sekolah juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung peningkatan pemahaman siswa dalam mata pelajaran PJOK.

Temuan ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan, K. E. B., Wijaya, M. A., & Dartini, N. P. D. S. (2021). Yang menyebutkan bahwa Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK berada pada kategori Tinggi (57,08%). Oleh karena itu, hasil ini menegaskan bahwa masih terdapat ruang yang signifikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Guru mata pelajaran PJOK perlu memberikan perhatian lebih terhadap perbedaan tingkat pemahaman siswa, serta mempertimbangkan penggunaan metode pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif, seperti pendekatan kooperatif, pembelajaran berbasis proyek, atau pemanfaatan media digital. Strategi ini di yakini mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkuat pemahaman mereka terhadap materi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Rambah Samo bervariasi, dengan kecenderungan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Data deskriptif memperlihatkan bahwa nilai rata-rata pemahaman siswa adalah 89,43 dengan median 88 dan modus 86. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman siswa cenderung merata di sekitar nilai rata-rata, meskipun masih terdapat variasi yang ditunjukkan oleh simpangan baku sebesar 7,23. Rentang skor yang cukup lebar, yaitu 44, menunjukkan adanya perbedaan kemampuan yang cukup signifikan antar peserta didik.

Hasil uji frekuensi memperlihatkan bahwa sebanyak 44,83% peserta didik berada pada kategori sedang, sementara 26,86% berada pada kategori rendah, 22,41% pada kategori tinggi, dan hanya 3,45% yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap materi PJOK, namun belum banyak yang mencapai tingkat pemahaman optimal.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, siswa cenderung lebih fokus pada aktivitas fisik daripada memahami konsep teoritis seperti pentingnya pemanasan, prinsip kesehatan, dan teknik dasar olahraga. Kedua, keterbatasan media pembelajaran interaktif menyebabkan siswa kurang tertarik untuk mempelajari aspek teori PJOK secara mendalam. Ketiga, perbedaan kemampuan individu, baik dari sisi kebugaran fisik maupun kepercayaan diri, turut berpengaruh terhadap tingkat pemahaman mereka.

Jika dibandingkan dengan penelitian Tarigan, Wijaya, & Dartini (2021) yang menemukan bahwa minat belajar siswa terhadap PJOK berada pada kategori tinggi (57,08%), hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Hal ini menegaskan bahwa tingginya minat belajar tidak selalu sejalan dengan tingkat pemahaman. Artinya, meskipun siswa tertarik mengikuti pembelajaran PJOK, mereka belum tentu memahami secara komprehensif materi yang diberikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru PJOK. Guru perlu memperhatikan perbedaan tingkat pemahaman siswa dengan memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif, misalnya melalui penggunaan metode pembelajaran kooperatif, berbasis proyek, atau berbantuan media digital yang lebih interaktif. Pendekatan ini diyakini mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta memperkuat pemahaman mereka terhadap teori dan praktik olahraga secara seimbang.

Selain itu, diperlukan upaya kolaboratif antara guru, siswa, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Guru dapat menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan siswa, sekolah menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, sementara siswa didorong untuk aktif membangun pemahamannya melalui refleksi, diskusi, maupun praktik mandiri.

Dengan demikian, survei ini menegaskan bahwa tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Rambah Samo mayoritas masih berada pada kategori sedang, sehingga masih terdapat ruang yang cukup luas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran agar siswa dapat mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi.

IV. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 58 peserta didik, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori yang bervariasi, dengan distribusi sebagai berikut: kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta didik (3,45%), kategori rendah sebanyak 15 peserta didik (25,86%), kategori sedang sebanyak 26 peserta didik (44,83%), kategori tinggi sebanyak 13 peserta didik (22,41%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 2 peserta didik (3,45%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang, diikuti oleh kategori rendah dan tinggi, sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Dengan demikian, secara umum tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran PJOK masih berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan perlunya peningkatan pemahaman melalui penerapan metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Saran

Peserta didik disarankan untuk terus meningkatkan motivasi belajar secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar, baik berupa buku teks, pengalaman praktik langsung, maupun media digital yang relevan, sehingga mereka dapat memperluas wawasan, memperdalam pemahaman konsep, dan melatih keterampilan yang berkaitan dengan pembelajaran PJOK. Upaya belajar mandiri ini penting agar peserta didik tidak hanya bergantung pada pembelajaran di kelas, melainkan juga memiliki inisiatif dalam membangun pengetahuan dan keterampilan secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Aluwis, A., & Putra, R. Relevansi Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arma Abdullah & Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.
- Azwar, S. (2010). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhan, Z., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh permainan tradisional mpa'a gelu terhadap motivasi belajar siswa pada pelajaran PJOK Di SD Negeri 1 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(1), 8-15.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Husdarta & Y.M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik. Departemen Pendidikan dan kebudayaan* . Dirjen pen das dan menengah bagian proyek penataran guru sltp setara d-III tahun 99/2000.
- Hidayat, T., & Anggriawan, F. I. (2022). *Kartu Pengukuran Kompetensi Siswa SD pada Pembelajaran PJOK*. Penerbit NEM.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Zulfikar, I., & Kurniawan, Y. (2025). Pengaruh Metode Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Jumping Smash pada Atlet Porprov Bulu Tangkis dengan Penerapan Sport Science. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(3), 108-113.
- Irsyada, R., Hartiwan, U., Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, K., & Negeri Semarang, U. (2018). Modification of hitball games in physical education, sports, and health learning in School how to cite. *Journal of Physical Education Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(711), 15–19. Jakarta : Depdikbud.
- Juditia, S. (2022). *Pembelajaran penjas di era digital berbasis individualized learning model*. CV. Pena Persada.
- jupita, jupita, Ardo Yulpiko Putra, & Lolia Manurizal. (2025). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Minat Peserta Didik dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.200>
- Pratama, A. (2024). Analisis Kesulitan Belajar PJOK Pada Siswa Tunarungu di SLB Negeri Rokan Hulu . *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.182>
- Poni Alpiani Lestari, Ridwan Sinurat, & Aluwis. (2025). Hubungan Sarana dan Prasarana dengan Minat Siswa dalam pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 1 Rokan IV Koto. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 109–119. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i3.254>
- Sudijono, A. (2005). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugihartono. Dkk. (2007). *Buku psikologi pendidikan*. UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian administrasi di lengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, K. E. B., Wijaya, M. A., & Dartini, N. P. D. S. (2021). Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Secara Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 173-181.
- Undang-Undang RI no 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional.
- Widiasworo, Erwin. 2017. Strategi Dan Metode Mengajar Siswa Di Luar Kelas. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Wibowo, S., Wismanadi, H., Rusdiawan, A., Wiriawan, O., Özman, C., Rasyid, M. L. S. A., ... & Hidayat, T. (2025). The effect of citrulline on delayed onset muscle soreness (DOMS) and aerobic and anaerobic endurance in sub elite athletes. *Retos*, 72, 598-610.
- Zulfikar, I., Hidayat, T., Susila, L., & Amin, M. (2025). Survei Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Pada Mata Kuliah Praktek Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Yapis Dompu. *Journal Scientific of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955/ p-ISSN 2809-0543*, 6(5), 1272-1279.