



---

## **ANALISIS STRATEGI PEMBELAJARAN GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X DI SMA N 10 BERAU**

*Indra Wahyudi<sup>1</sup>, Muh. Ramli Buhari<sup>2</sup>, Nurjamal<sup>3</sup>*  
*Program Studi Pendidikan Jasmani, UniversitasMulawarman*  
[indraramos0404@gmail.com](mailto:indraramos0404@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui strategi pembelajaran guru PJOK dalam memwujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau dan Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi strategi pembelajaran guru PJOK dalam memwujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Teknik pengambilan data menggunakan angket, wawancara, dokumentasi, dan observasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA N 10 Berau yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian analisis pembelajaran guru PJOK dalam memwujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau di katagorikan “ baik “ 15 siswa atau 50%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa analisis pembelajaran guru PJOK dalam memwujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau berkategori baik

**Kata kunci:** *Guru, Kebugaran Jasmani, PJOK, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*

### **Pendahuluan**

Proses belajar mengajar atau proses pengajaran merupakan suatu kegiatan melaksanakan kurikulum satu lembaga pendidikan agar dapat mempengaruhi peserta didik menuju pada pembahasan-pembahasan tingkah laku baik intelektual, moral maupun sosial. Dalam mencapai tujuan tersebut peserta didik berinteraksi dengan lingkungan belajar yang diatur guru melalui proses pengajaran, terutama pendidikan jasmani. Menurut Samsudin (2008: 20) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap peserta didik. Penjas adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Dua pengertian yang cukup mewakili untuk mendukung pendapat Dauwer &

Pangrazy (1992) dalam Mashud (2013: 78) bahwasannya terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Singkatnya bisa dikatakan, bahwa PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah, dan mengembangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik serta menerapkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani sebagai pedoman menjalankan pola hidup sehat/aktif saat waktu luang di rumah. Semua tujuan tersebut bermuara pada tujuan mengantarkan siswa sukses dalam belajar dalam meraih cita-citanya. Inilah inti dari tujuan PJOK di sekolah. Berdasarkan observasi peneliti, bahwa terdapat siswa kelas X di SMA N 10 Berau cepat kelelahan pada saat sedang melakukan kegiatan berolahraga hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi pandemik yang masih berjalan dari ajaran tahun 2019 hingga sekarang. Di masa pandemi covid-19 sebelumnya membuat siswa jarang melakukan olahraga sehingga siswa-siswa hanya dapat belajar, bermain, hingga melakukan kegiatan keseharian hanya di dalam rumah ataupun disekitaran rumah saja. Permasalahan ini membuat guru PJOK terhambat untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswa khususnya kelas X di SMA N 10 Berau. Di usia para siswa saat ini masih dalam proses pertumbuhan untuk meranjak dewasa hingga kebugarannya pun seharusnya semakin naik usia maka semakin naik juga tingkat kebugaran jasmani seorang siswa seharusnya, berhubung pandemi covid-19 menyebar hingga ke seluruh Indonesia maka membuat siswa-siswa menjadi semakin terbiasa di dalam rumah dan berkegiatan di dalam rumah bahkan belajar walaupun sebagian siswa juga ada yang ingin belajar tatap muka.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia, memang bukan permasalahan baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah, yaitu Obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) akan mudah terlihat pada orang yang rendah tingkat kebugaran jasmani. Tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tubuh tersebut pasti sehat dan sebaliknya tubuh yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tubuh bugar, maka pasti sehat, dengan sehat tubuh akan mampu bekerja dengan tenang, senang dan penuh semangat yang akhirnya produktivitas kerja akan meningkat, pendapatan akan meningkat dan kesejahteraan juga meningkat. Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Berdasarkan fakta tentang keberadaan kebugaran jasmani siswa di atas, dan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, dan perlu diadakan analisa lebih spesifik terkait strategi pembelajaran guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa. Maka hal inilah yang membuat peneliti tertarik mengadakan penelitian yang sebelumnya belum pernah diteliti oleh siapapun di sekolah tersebut dengan judul yang akan dibuat yakni “Analisis Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMA N 10 Berau”.

## **Kajian Pustaka**

Metode pembelajaran adalah langkah operasional atau implementatif dari strategi pembelajaran yang dipilih dalam mencapai tujuan belajar. Ketepatan

penggunaan suatu metode akan menunjukkan berfungsinya suatu strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran masih bersifat konseptual dan untuk mengimplementasikannya digunakan berbagai metode pembelajaran tertentu. Menurut Uno Hamzah B. (2011:17) variabel metode pembelajaran diklasifikasikan menjadi 3 jenis, yaitu:

1. Strategi Pengorganisasian Pembelajaran
2. Strategi Penyampaian Pembelajaran
3. Strategi Pengelolaan Pembelajaran

### **Perangkat Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran adalah hal-hal yang harus dipantau sehingga pelaksanaan pembelajaran lebih terarah untuk mencapai kompetensi yang diharapkan (Rusman, 2012: 126). Artinya terdapat komponen-komponen yang dibutuhkan dan harus disiapkan dalam mengelola serta melaksanakan kegiatan pembelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran. Perangkat pembelajaran ini dapat berupa silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lembar kegiatan siswa (LKS), instrumen evaluasi atau tes hasil belajar (THB), media pembelajaran, serta buku ajar siswa. Penelitian ini hanya akan mengembangkan perangkat pembelajaran matematika berupa RPP dan LKS. Secara rinci perangkat tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dijabarkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan belajar siswa dalam upaya mencapai kompetensi dasar. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Sofan Amri (2013: 50) yaitu setiap guru yang melaksanakan kegiatan pembelajaran diwajibkan untuk menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun untuk setiap KD yang digunakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Dengan demikian, apa yang ada di dalam RPP harus memuat hal-hal yang langsung terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu kompetensi dasar. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) merupakan suatu pedoman yang berisi langkah-langkah yang akan dilaksanakan oleh guru di dalam pembelajarannya untuk mencapai suatu kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus.

#### **a. Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK)**

Menurut Bafirman, (2016: 44) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan dua istilah yang sangat berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian disiplin, tanggung jawab dan berani. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk membangun dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel padaprogram sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain sebagai permainan dan olahraga pendidikan jasmani merupakan wahanapendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal penting dibandingkan mata pelajaran selain penjas. Sampai saat ini memang

banyak macam-macam pengertian atau definisi olahraga, bermain dan pendidikan jasmani, ketiga-tiganya kadang-kadang sulit dibedakan secara jelas adalah wajar bahwa negara mengharpkan perkembangan olahraga yang meluas dikalangan anak-anak sekarang, karena fungsi dan manfaat olahraga sangat luas bagi manusia, terutama bagi anak. Kemudian dalam kegiatan keolahragaan ditinjau air sering terjadi misalnya, sportifitas, tanggung jawab, disiplin, berani dan *fair play* (Herman Tarigan dalam Azhari, 2021: 23).

## **Metode Penelitian**

### **A. Jenis Penelitian**

Berdasarkan pada permasalahan dan tujuan penelitian yang akan dicapai jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif*. Definisi penelitian kuantitatif menurut Sugiyono, (2015: 7) metode kuantitatif ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Penelitian ini terbatas pada usaha mengungkapkan suatu masalah atau keadaan atau peristiwa dan sebagaimana adanya sehingga bersifat sekadar untuk mengungkapkan fakta.

### **B. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Dokumentasi
2. Wawancara
3. Kuesioner
4. Observasi

### **C. Teknik Analisis Data**

Setelah dilakukan pengumpulan data, maka selanjutnya dilakukan analisis data yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau rumusan masalah dalam penelitian yang telah diajukan. Data yang telah terkumpul dikoreksi, dengan maksud untuk mengetahui apakah data yang diharapkan telah terpenuhi atau belum, sehingga dapat dilanjutkan langkah berikutnya.

#### **1. Mean**

Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rata-rata (mean) didapat dengan menjumlahkan data seluruh individu dalam kelompok itu, kemudian di bagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut (Pramudjono, 2013: 19).

Nilai rata-rata didefinisikan sebagai berikut:

#### **2. Median**

Median adalah salah satu teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah dari kelompok data yang telah disusun urutannya dari terkecil sampai terbesar atau sebaliknya dari yang terbesar sampai yang terkecil (Pramudjono, 2013: 23).

Secara umum median ( $Me$ ) untuk data yang telah dikelompokkan, dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Median} = Me = L_{md} + p \left( \frac{1/2 n - fd}{F_{md}} \right)$$

$L_{md}$  = batas bawah kelas median

$f_d$  = frekuensi kumulatif kelas-kelas di bawah kelas median

$F_{md}$  = frekuensi kelas p = panjang kelas n = jumlah data

### 3. Modus

Modus (*mode*) selanjutnya disingkat Mo adalah suatu kumpla nilai didefinisikan sebagai nilai yang mempunyai frekuensi terbanyak. Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sedang populer (yang sedang menjadi mode) atau sering muncul dalam kelompok tersebut (Pramudjono, 2013: 24)

$$\text{Modus} = Mo = L_{mo} + P \left( \frac{a}{a+b} \right)$$

$L_{mo}$  = batas bawah kelas modus p = panjang kelas interval

a = selisih frekuensi kelas modus dengan kelas dibawahnya

b = selisih frekuensi kelas modus dengan kelas diatasnya

1. Menentukan Jumlah Kelas Interval Jumlah kelas interval =  $1 + 3,3 \log n$

(Fanny Paramitasari, 2016: 59)

2. Menentukan Rentang Kelas

Rentang kelas = skor maksimum – skor minimum

(Fanny Paramitasari, 2016: 60)

3. Menentukan Panjang Kelas Interval

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{Jumlah kelas interval}}$$

(Fanny Paramitasari, 2016: 60)

4. Kecenderungan Data Variabel masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa kelas X.

(Fanny Paramitasari, 2016: 60)

**Tabel 3.2** Kecenderungan Data Variabel Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani kelas X

No	Kategori	Rentang
1	Sangat baik	$X > Mi + 1,5 SDi$
2	Baik	$Mi + 0,5 SDi < X < Mi + 1,5 SDi$
3	Sedang	$Mi - 0,5 SDi < X < Mi + 0,5 SDi$

4	Kurang Baik	$Mi - 1,5 SDi < X < Mi - 0,5 SDi$
5	Sangat Kurang Baik	$X < Mi - 1,5 SDi$

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan dalam bab ini adalah untuk mengetahui strategi pembelajaran guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara deskriptif analisis data deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan informasi mengenai jawaban responden dalam menjawab kuesioner penelitian dan menggambarkan suatu keadaan dengan apa adanya tanpa dipengaruhi dari dalam diri peneliti. Deskripsi Hasil Analisis Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMA N 10 Berau

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Analisis Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMA N 10 Berau

N0	Statistik	Skor
1	<i>Mean</i>	135
2	<i>Median</i>	129
3	<i>Mode</i>	124
4	<i>Standart Deviation</i>	13.013
5	<i>Range</i>	49
6	<i>Minimum</i>	110
7	<i>Maximum</i>	159

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

Tabel 4.2 Kategorisasi Deskripsi Statistik Analisis Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMA N 10 Berau

No	Rentang Skor	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	$147 > X$	Sangat baik	5	25%
2	$139 > X > 147$	Baik	15	50%
3	$131 > X > 139$	Cukup	5	25%
4	$123 > X > 131$	Kurang Baik	0	0%
5	$X < 123$	Sangat Kurang Baik	0	0%
Jumlah			20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

### 1. Deskripsi Hasil Strategi Pembelajaran Guru PJOK

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Strategi Pembelajaran Guru PJOK

<b>N0</b>	<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
1	<i>Mean</i>	57,65
2	<i>Median</i>	56,00
3	<i>Mode</i>	55,00
4	<i>Standart Deviation</i>	5,815
5	<i>Range</i>	22
6	<i>Minimum</i>	48
7	<i>Maximum</i>	70

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

Tabel 4.4 Kategorisasi Deskripsi Statistik Strategi Pembelajaran Guru PJOK

No	Rentang Skor	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	$100 > X$	Sangat baik	7	35%
2	$96 > X > 100$	Baik	13	40%
3	$92 > X > 96$	Cukup	4	20%
4	$88 > X > 92$	Kurang Baik	1	5%
5	$X < 88$	Sangat Kurang Baik	0	0%
Jumlah			20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

2. Deskripsi Hasil Tujuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Tujuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X

<b>N0</b>	<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
1	<i>Mean</i>	73,25
2	<i>Median</i>	72
3	<i>Mode</i>	66,00
4	<i>Standart Deviation</i>	7,239
5	<i>Range</i>	62
6	<i>Minimum</i>	62
7	<i>Maximum</i>	89

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

Tabel 4.6 Kategorisasi Deskripsi Statistik Tujuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X

No	Rentang Skor	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	$84 > X$	Sangat baik	2	10%
2	$79 > X > 84$	Baik	13	65%
3	$73 > X > 79$	Cukup	5	25%
4	$68 > X > 73$	Kurang Baik	0	0%
5	$X < 68$	Sangat Kurang Baik	0	0%
Jumlah			20	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2022

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa strategi pembelajaran guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA N 10 Berau sudah terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti guru PJOK sudah menjalankan beberapa strategi dengan baik, karena dalam Strategi Pengelolaan Pembelajaran menggunakan metode Strategi pembelajaran langsung yang merupakan strategi yang paling banyak digunakan dan berpusat pada guru, Strategi Penyampaian pembelajaran yang memuat pesan yang selalu disampaikan kepada peserta didik, baik berupa alat, bahan atau orang., dan Strategi Hasil Pembelajaran menggunakan pendekatan saintifik dapat dilakukan dengan mengevaluasi hasil belajar dan evaluasi proses pembelajaran sehingga membuat hasil yang baik. Guru PJOK sangat antusias dalam mengajar siswa khususnya kelas X di SMA N 10 Berau agar siswa tersebut dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik.

## Referensi

- A. Kurniadi, M. Samsul Huda, and J. Jupri, "PENGARUH LATIHAN PEGANGAN RAKET BACKHAND DAN LATIHAN PEGANGAN RAKET GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER SMPN 2 KOTA BANGUN KALIMANTAN TIMUR", *Borneo.phy.ed.*, vol. 2, no. 1, pp. 38 - 51, Jun. 2021.
- Amri, Sofan. 2013. Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya.
- Azhari, Anshar. 2021. Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Dalam Membangun Karakter Di Kelas III MIT Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. SKRIPSI. Fakultas Tarbiyah Keguruan Dan Keguruan. Universitas Islam Negara Raden Intan Lampung.
- Bafirman. 2016. Pembentukan Akhlakul Kharimah melalui media Pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Keguruan dan Ilmu tarbiyah*. UIN Raden Intan Lampung, H. 44.
- Buhari, M. R., Nurjamal, N., Cahyono, D., Naheria, N., & Yamin, M. (2021). AVAILABILITY OF SPORTS HUMAN RESOURCES REVIEWED FROM SPORTS DEVELOPMENT INDEX IN SAMARINDA. *Educational Studies: Conference Series*, 1(1), 272-279. <https://doi.org/10.30872/escs.v1i1.920>
- Buhari, M. R., Nurjamal, N., Huda, M. S., Cahyono, D., Jufri, J., & Ruslan, R. (2021). Human Resource Management in Sports Judging from the Sports Development Index on Increasing Sports Achievement in Samarinda City. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 736–746. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i4.19186>
- Buhari, M. R., Paryadi, P., & Cahyono, D. (2021). Pelatihan E-Learning bagi Guru Penjas untuk Optimalisasi Pembelajaran Generasi Z. *BAKTIMAS : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(4).



- Caesar Alif Aryapradana, Didik Cahyono, & Muhammad Ramli Buhari. (2023). Analysis Of Smash Forehand Badminton Strutting At The Age Of 9-14 Years At Gemilang Badminton Club Samarinda. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 2(4). <https://doi.org/10.55227/ijhess.v2i4.349>
- Cahniyo Wijaya Kuswanto<sup>1</sup>, Dona Dinda Pratiwi<sup>2</sup>, 2020. Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Berbasis Tematik. *jurnal pendidikan anak*. UIN SUKA. vol. 6 no. 1, H. 2.
- Cahyaningrum, G. K. ., Naheria, N., & Cahyono, D. . (2023). Pengaruh Latihan Bola Reaksi Dan Shadow Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3599–3605. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11586>
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12328](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12328)
- Cahyono, D. (2013). minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama negeri 2 Samarinda. *Jurnal Cendekia*, 53(9).
- Cahyono, D. (2020). Buku Gizi. *PENERBIT CV. PENA PERSADA*.
- Cahyono, D. (2021). Online Learning In The Pandemic Covid -19: Perceptions Of Physical Education Students. *Jurnal Education and Development*, 9(3).
- Cahyono, D., Naheria, N., & Fauzi, M. S. (2021). Pelatihan Pengolahan Data Penelitian Berbasis Software JASP dan SPSS bagi Mahasiswa FKIP Universitas Mulawarman Kalimantan Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.54082/jamsi.141>
- Cahyono, D., Ramli Buhari, M., & Jupri, J. (2021). Pelatihan Pemanduan Bakat dan Minat Olahraga Berbasis Teknologi Sport Search Pada Guru Penjas di Daerah Penajam Paser Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5). <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Cahyono, D., Rohadi, M., & Nurjamal, N. (2023). PELATIHAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MULAWARMAN. *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.57254/eka.v2i1.12>
- cahyono, didik. (2021). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi di SMA Negeri Kota Samarinda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2), 456-465. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4744895>
- Cholifah, N., Sapulete, J. J., Huda, M. S., & Fauzi, M. S. (2022). Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mata Pelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMP Negeri 22 Penajam Paser Utara Tahun 2021. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 66-76.

- D. Cahyono, "ONLINE LEARNING IN THE PANDEMIC COVID -19: PERCEPTIONS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS", *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, vol. 9, no. 3, pp. 159-162, Jul. 2021  
<https://doi.org/10.37081/ed.v9i3.2802>
- Dedeuga Putra. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung Kabupaten Dhamasraya Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas. Jakarta: Depkes RI.
- Depdiknas. 2008. Panduan Pengembangan Bahan Ajar. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Didik Cahyono, & Muhammad Abdurrochim. (2022). Effect Of Leg Vest And Rubber Load Training On The Sickle Kick Ability Of Psht Pencak Silat Athletes Of Samarinda City. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 1(5).  
<https://doi.org/10.55227/ijhess.v1i5.154>
- Didik Cahyono, Hamdiana, & Muhammad Raihan. (2022). Analysis Motivation Of Fighting Athletes Tarung Derajat Kaltim To Pon XX Papua. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 1(6). <https://doi.org/10.55227/ijhess.v1i6.163>
- Cahyono, D., Fauzi, M. S., & Naheria, N. (2022). Fitness Level Analysis of Physical Students of Samarinda City State Vocational High School. *American Journal of Current Education and Humanities*, 1(2), 75-85.
- Dwi gunadi. 2018. peran olahraga dan pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*. Jakartya. Vol 18, No 3, H.2.
- Fauzi, Muhammad Sukron. "The Implementation of Curriculum 2013 for Physical Education, Sport and Healt of Junior Highschool in Samarinda." *Acitya: Journal of Teaching and Education* 1, no. 2 (2019): 131-141.
- Fauzi, Muhammad Sukron, Didik Cahyono, and Jance J. Sapulete. "Learning Innovation Training (PAIKEM) Physical Education based on the 2013 Curriculum for PJOK Teachers." *Asian Journal of Community Services* 1, no. 2 (2022): 51-58.
- Fauzi, M. S. ., Cahyono, D. ., Naheria, N., & Ningsih, F. . (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075–10083. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>
- Fauzi, M. S., Sapulete, J. J., & Jupri, J. (2018). PERSEPSI KEPALA SEKOLAH DAN GURU PJOK TENTANG KEBIJAKAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 MAPEL PENJASORKES SMP DI KOTA SAMARINDA.

- Frans Nurseto. 2018. Psikologi Olahraga. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Galih Laras Sandi. 2016. Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri SE-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Hamzah B. Uno. (2011). Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi aksara
- Hasan pratama, 2015. Buku Pendamping Seri Tematik Terpadu. Maestro: sukoharjo.
- Herlina Elin, dkk. 2022. Strategi Pembelajaran. Makassar: CV. Tohar Media
- Huda, M. S., & Cahyono, D. (2022). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11).
- Lutan, Rusli. 2001. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB.
- M. Rafli Marwan, M. Sukron Fauzi, Hamdiana, and N. Naheria, “Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Atlet PB.Hollywood Kota Samarinda”, *Borneo.phy.ed.*, vol. 3, no. 1, pp. 1 - 7, May 2022.
- M. Rifai, D. Cahyono, H. Ismawan, and S. Abdilah, “Meningkatkan Kemampuan Pukulan Lob Melalui Latihan Memukul Shuttlecock Ke Dinding Pada Atlet Bulutangkis PB. Levi Jaya Samarinda”, *Borneo.phy.ed.*, vol. 3, no. 1, pp. 58 - 65, Jun. 2022.
- Marta Dinata. 2017. kesehatan olahraga. Graha Ilmu. Jakarta-Indonesia.
- Mashud. 2018. Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat
- Mubaraq, F. W., Sapulete, J., Fauzi, M. S., & Cahyaningrum, G. K. (2022). Analisis Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Dirumah Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 21-31.
- Paramitasari, Fanny. 2016. “Pengaruh Motivasi Berwirausaha Dan Pengetahuan Kewirausahaan Terhadap Minta Berwirausaha Siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bantul”. Skripsi Fakultas Ekonomi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/MTs. Penerbit: Litera. Jakarta

