
STRATEGI GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KETERLIBATAN SISWA SMA PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: LITERATURE REVIEW

Rayni Angelita¹, Ratna Sari², Moh Alfarizi M Deka³, Ahmad Fauzan⁴

^{1,2,3,4}Unisversitas Muhammadiyah Luwuk

Email: rayniangelita21@gmail.com¹, ratnasari56.com@gmail.com²,
alfarizideka123@gmail.com³, fauahmad630@gmail.com⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa SMA. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap artikel ilmiah relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi efektif meliputi pembelajaran berbasis permainan, pemanfaatan teknologi, pembelajaran berdiferensiasi, pemberian umpan balik konstruktif, penguatan hubungan guru-siswa, dan pendekatan otonomi berbasis Self-Determination Theory. Strategi tersebut terbukti meningkatkan partisipasi aktif, motivasi intrinsik, keterampilan gerak, dan kepercayaan diri siswa. Namun, implementasinya masih terkendala oleh keterbatasan kompetensi guru, keberagaman karakteristik siswa, serta keterbatasan sarana dan prasarana. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi profesional guru, dukungan sekolah, dan penerapan pembelajaran berpusat pada siswa sangat diperlukan untuk menciptakan pengalaman belajar PJOK yang lebih menarik, aktif, dan bermakna.

Kata Kunci: Strategi Pembelajaran PJOK, Motivasi Siswa, Keterlibatan Siswa, Pendidikan Jasmani SMA.

Abstract: This study aims to analyze Physical Education (PE) teachers' strategies to enhance high school students' motivation and engagement. The method employed is a literature review of relevant scientific articles. The findings indicate that effective strategies include game-based learning, technology integration, differentiated instruction, constructive feedback, strengthening teacher-student relationships, and an autonomy-supportive approach based on Self-Determination Theory. These strategies are proven to improve students' active participation, intrinsic motivation, motor skills, and self-confidence. However, implementation is constrained by limited teacher competence, diverse student characteristics, and inadequate facilities. Therefore, enhancing teachers' professional competence, securing school support, and implementing student-centered learning are essential to create a more engaging, active, and meaningful PE learning experience.

Keywords: PE Teaching Strategies, Student Motivation, Student Engagement, High School Physical Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, serta aspek sosial dan

emosional peserta didik. Melalui berbagai aktivitas jasmani yang terencana, pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran, tetapi juga membentuk karakter, kerja sama, sportivitas, dan gaya hidup aktif yang bermanfaat bagi kehidupan siswa di masa depan (Mumtazza et al., 2024). Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari pencapaian keterampilan motorik, tetapi juga dari tingkat partisipasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Meskipun memiliki peran yang strategis, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan adalah rendahnya motivasi belajar dan keterlibatan aktif siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Motivasi siswa dalam pendidikan jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti minat, keyakinan diri, dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, maupun faktor eksternal seperti dukungan guru, lingkungan belajar, serta metode pembelajaran yang digunakan (Mumtazza et al., 2024). Ketika motivasi belajar rendah, siswa cenderung kurang aktif berpartisipasi, kurang antusias mengikuti kegiatan, dan tidak memperoleh pengalaman belajar yang optimal.

Dalam konteks tersebut, guru PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan bermakna. Strategi pembelajaran yang diterapkan guru dapat memengaruhi tingkat motivasi dan partisipasi siswa secara langsung. Hasil kajian yang dilakukan oleh Mulyana et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif, khususnya melalui model pembelajaran kooperatif seperti Student Teams Achievement Division (STAD), Jigsaw, dan Teams Games Tournament (TGT), mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Strategi tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam diskusi, kerja kelompok, permainan, dan berbagai aktivitas kolaboratif yang mendorong keterlibatan fisik maupun sosial secara lebih optimal.

Selain penggunaan strategi pembelajaran aktif, kemampuan guru dalam memberikan motivasi dan mengelola pembelajaran juga menjadi faktor yang menentukan keberhasilan proses belajar. Penelitian Jariono dan Nurhidayat (2026) menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap strategi guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa guru perlu terus mengembangkan metode pembelajaran yang lebih variatif serta memberikan motivasi secara berkelanjutan agar siswa memiliki minat dan

kegigihan yang lebih tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Variasi strategi pembelajaran menjadi penting karena karakteristik siswa SMA yang beragam memerlukan pendekatan yang mampu mengakomodasi kebutuhan dan minat belajar yang berbeda.

Di samping itu, pengelolaan kelas yang efektif juga berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Simatupang et al. (2026) menemukan bahwa strategi pengelolaan kelas yang diterapkan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 4 Muaro Jambi berada pada kategori baik dan berhasil menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif. Lingkungan belajar yang tertata dengan baik memungkinkan siswa lebih fokus mengikuti kegiatan pembelajaran, merasa aman dalam beraktivitas, serta memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berpartisipasi secara aktif. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya bergantung pada materi dan metode yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan guru dalam mengelola situasi pembelajaran secara efektif.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK merupakan aspek yang dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama strategi yang diterapkan oleh guru. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai temuan mengenai strategi guru PJOK dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa SMA masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kajian literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai strategi yang digunakan guru PJOK dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa SMA pada pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai strategi yang efektif serta menjadi referensi bagi guru, sekolah, dan peneliti dalam mengembangkan praktik pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan berpusat pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) sebagai metode utama. Kajian literatur sistematis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang relevan secara metodologis dan tematik, sehingga menghasilkan simpulan yang lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Fatimah et al., 2025). Adapun tahapan pelaksanaan kajian ini diuraikan sebagai berikut.

1. Penetapan Fokus Kajian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis (systematic literature review) sebagai metode utama. Kajian literatur sistematis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang relevan secara metodologis dan tematik, sehingga menghasilkan simpulan yang lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Fatimah et al., 2025). Adapun tahapan pelaksanaan kajian ini diuraikan sebagai berikut.

2. Pencarian Literatur

Proses pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui tiga basis data utama, yakni Google Scholar, SINTA (*Science and Technology Index*), dan ERIC (Education Resources Information Center). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup: "strategi guru PJOK", "motivasi belajar pendidikan jasmani", "keterlibatan siswa SMA", "*physical education motivation*", "*student engagement physical education*", dan "*teaching strategies PE high school*". Pencarian dibatasi pada publikasi dalam rentang tahun 2021 hingga 2026 guna memastikan relevansi dan kemutakhiran informasi yang dikaji.

3. Seleksi Literatur

Dari keseluruhan artikel yang diperoleh melalui proses pencarian, dilakukan seleksi bertahap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel yang membahas strategi pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani pada jenjang SMA atau setara; (b) artikel yang secara spesifik mengukur atau menganalisis motivasi dan/atau keterlibatan siswa; dan (c) artikel yang diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA atau jurnal internasional bereputasi. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan konteks pembelajaran jasmani, artikel tanpa metodologi yang jelas, serta artikel yang bersifat opini tanpa data empiris. Dari proses seleksi tersebut, terpilih sebanyak 20 artikel yang memenuhi seluruh kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

4. Analisis Data

Data dari ke-20 artikel yang terpilih dianalisis secara tematik (*thematic analysis*) menggunakan pendekatan induktif. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan ke

dalam tema-tema utama yang mencakup: (a) jenis strategi pembelajaran yang digunakan, (b) dampak strategi terhadap motivasi dan keterlibatan siswa, (c) faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas strategi, serta (d) kendala dan rekomendasi implementasi. Perbandingan silang (*cross-comparison*) antar studi juga dilakukan untuk mengidentifikasi pola-pola konsisten serta perbedaan perspektif di antara sumber-sumber yang dikaji.

5. Validasi dan Sintesis

Validasi hasil analisis dilakukan melalui triangulasi sumber, yakni membandingkan temuan dari studi kuantitatif, kualitatif, dan mixed method untuk memperoleh gambaran yang lebih holistik. Sintesis akhir disusun secara naratif dengan memperhatikan konsistensi, kedalaman, dan kontribusi masing-masing studi terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Strategi Berbasis Permainan dan Aktivitas Kompetitif

Strategi pembelajaran berbasis permainan dan aktivitas kompetitif menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan guru PJOK untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pendekatan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan karena siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat langsung dalam aktivitas yang menuntut partisipasi fisik, interaksi sosial, serta tantangan yang dapat memunculkan semangat belajar. Karakteristik permainan yang kompetitif dan menantang juga mampu mengurangi kejenuhan yang sering muncul pada pembelajaran PJOK yang bersifat rutin dan monoton.

Hasil penelitian Abdurahman et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran adaptif berbasis game mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa SMK secara signifikan. Penelitian yang melibatkan siswa kelas X tersebut menemukan adanya peningkatan keterampilan motorik sebesar 21,3% antara hasil pretest dan posttest. Selain meningkatkan kemampuan motorik, model pembelajaran berbasis game juga menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, fleksibel, dan efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa unsur permainan dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran karena siswa terdorong untuk berpartisipasi aktif dalam setiap tugas yang diberikan. Dalam konteks pembelajaran PJOK di SMA, penggunaan game yang disesuaikan

dengan karakteristik peserta didik dapat membantu guru menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna sekaligus meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain permainan modern yang dirancang secara khusus untuk tujuan pembelajaran, permainan tradisional juga dapat dimanfaatkan sebagai strategi pembelajaran yang efektif. Yusuf et al. (2025) mengungkapkan bahwa metode pengajaran berbasis permainan tradisional enjang-enjang mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Permainan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai media aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional ke dalam pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kontekstual karena siswa berinteraksi langsung dengan nilai-nilai budaya lokal yang dekat dengan kehidupan mereka. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional dapat menjadi alternatif strategi yang relevan untuk meningkatkan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK sekaligus memperkuat pendidikan karakter.

Efektivitas strategi berbasis permainan juga terlihat pada peningkatan aktivitas fisik siswa selama proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Musto et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan metode permainan inovatif berhasil meningkatkan keterampilan fisik, partisipasi, dan motivasi siswa SMA secara bertahap. Pada siklus pertama, jumlah siswa yang memiliki kategori partisipasi sangat baik masih relatif rendah, namun pada siklus kedua terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan serupa juga terlihat pada aspek motivasi dan keterampilan fisik siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas permainan mampu mendorong siswa untuk bergerak lebih aktif dan terlibat secara penuh dalam proses pembelajaran. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penggunaan metode permainan yang bervariasi dapat menjadi solusi terhadap rendahnya aktivitas fisik siswa yang sering disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton.

Aktivitas kompetitif yang dikemas melalui permainan tim juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan aspek afektif siswa. Penelitian Naibaho et al. (2024) menemukan bahwa pembelajaran kooperatif berbasis tim merupakan salah satu strategi paling efektif dalam mengembangkan nilai sportivitas siswa dengan tingkat efektivitas mencapai 90%. Strategi tersebut memungkinkan siswa belajar menghargai aturan permainan, bekerja sama dengan anggota tim, menerima kemenangan maupun kekalahan, serta menunjukkan sikap sportif selama kegiatan

berlangsung. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara efektivitas strategi guru dan tingkat sportivitas siswa ($r = 0,742$; $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas kompetitif yang dikelola dengan baik tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter positif yang menjadi tujuan penting pembelajaran PJOK.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi berbasis permainan dan aktivitas kompetitif merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Permainan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan aktivitas fisik, mendorong partisipasi aktif, serta memperkuat nilai-nilai karakter seperti kerja sama dan sportivitas. Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengembangkan berbagai bentuk permainan, baik permainan modern maupun permainan tradisional, serta mengelola aktivitas kompetitif secara positif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Dengan pembelajaran yang lebih variatif dan menarik, siswa tidak hanya terdorong untuk aktif bergerak, tetapi juga memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti proses pembelajaran secara berkelanjutan.

2. Pemanfaatan Teknologi Digital dan Media Interaktif

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang cukup besar dalam dunia pendidikan, termasuk pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Jika sebelumnya pembelajaran PJOK lebih banyak mengandalkan demonstrasi langsung dari guru dan praktik di lapangan, saat ini berbagai media digital mulai dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran agar lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pemanfaatan teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta pemahaman terhadap keterampilan gerak yang dipelajari.

Hasil kajian yang dilakukan oleh Al Munawar et al. (2025) menunjukkan bahwa berbagai inovasi media pembelajaran digital, seperti video interaktif, multimedia, game-based learning, dan augmented reality, terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket pada siswa SMA. Dari 25 artikel yang dianalisis, media digital mampu meningkatkan keterampilan siswa sebesar 15–25% dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Selain itu, penggunaan media

digital juga berdampak pada peningkatan motivasi belajar sebesar 20–30% dengan tingkat partisipasi aktif siswa mencapai 81%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih jelas melalui visualisasi yang menarik, tetapi juga mampu mendorong keterlibatan mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Fitur seperti pemutaran ulang (replay) dan penyajian materi secara visual memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari gerakan secara mandiri dan berulang sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

Pemanfaatan media digital juga memberikan peluang bagi guru untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih kreatif dan interaktif. Juhanis et al. (2025) menjelaskan bahwa kompetensi guru dalam mengembangkan media pembelajaran berbasis teknologi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Melalui pelatihan yang diberikan kepada guru PJOK di Kota Makassar, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru dalam membuat media pembelajaran interaktif menggunakan aplikasi seperti Canva dan PowerPoint interaktif. Selain meningkatkan kemampuan teknis, pelatihan tersebut juga mendorong kreativitas dan motivasi guru untuk melakukan inovasi dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan integrasi teknologi digital dalam pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan media, tetapi juga oleh kesiapan guru dalam memanfaatkannya secara efektif sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Penggunaan media digital dalam pembelajaran PJOK juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan psikomotor dan keterlibatan siswa. Kajian literatur yang dilakukan oleh Yuliawan et al. (2025) menemukan bahwa media pembelajaran digital seperti video pembelajaran, multimedia interaktif, e-modul, aplikasi berbasis Android, dan platform gamifikasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam memahami teknik gerak dasar. Selain meningkatkan keterampilan psikomotor, penggunaan media digital juga mampu meningkatkan motivasi belajar dan memperkuat keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Kemudahan akses terhadap sumber belajar menjadi salah satu keunggulan utama media digital karena siswa dapat mempelajari materi kapan saja dan di mana saja sesuai kebutuhan mereka. Dengan demikian, pembelajaran tidak lagi terbatas pada waktu tatap muka di sekolah, melainkan dapat berlanjut secara mandiri di luar jam pelajaran.

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, penerapan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK masih menghadapi sejumlah kendala. Rambe et al. (2024) mengungkapkan bahwa salah satu tantangan utama yang dihadapi guru PJOK adalah keterbatasan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. Minimnya ketersediaan perangkat teknologi, komputer, maupun media pembelajaran digital di sekolah menjadi hambatan dalam mengoptimalkan pemanfaatan teknologi. Selain itu, tidak semua guru memiliki kemampuan yang sama dalam mengoperasikan dan mengembangkan media pembelajaran berbasis digital. Kondisi ini menyebabkan implementasi teknologi dalam pembelajaran PJOK belum berjalan secara maksimal di beberapa sekolah. Oleh karena itu, dukungan fasilitas sekolah dan peningkatan kompetensi digital guru menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan agar pemanfaatan teknologi dapat berlangsung secara efektif.

Berdasarkan hasil berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa teknologi digital dan media interaktif memiliki potensi besar dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa pada pembelajaran PJOK. Penggunaan video interaktif, multimedia, aplikasi pembelajaran, hingga platform berbasis permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini. Namun, efektivitas pemanfaatan teknologi tersebut sangat bergantung pada kesiapan guru, ketersediaan sarana pendukung, serta kemampuan mengintegrasikan teknologi dengan strategi pembelajaran yang tepat. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus meningkatkan kompetensi digitalnya agar dapat memanfaatkan berbagai media interaktif secara optimal untuk mendukung pembelajaran yang lebih inovatif, partisipatif, dan berpusat pada siswa.

3. Pendekatan Diferensiasi dan Pembelajaran Berdiferensiasi

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan dalam pembelajaran PJOK seiring dengan hadirnya Kurikulum Merdeka yang menekankan pentingnya pembelajaran berpusat pada peserta didik. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa setiap siswa memiliki karakteristik, kemampuan, minat, kebutuhan belajar, dan pengalaman yang berbeda. Oleh karena itu, guru perlu merancang pembelajaran yang mampu mengakomodasi keragaman tersebut agar seluruh siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang dan berpartisipasi secara optimal dalam proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran PJOK, penerapan diferensiasi menjadi penting karena kemampuan fisik, keterampilan gerak, tingkat kebugaran, maupun minat siswa terhadap aktivitas olahraga sering kali berbeda-beda. Adisjam dan Saparia (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran diferensiasi dapat dilakukan melalui diferensiasi konten, proses, dan produk. Penerapan ketiga bentuk diferensiasi tersebut diawali dengan pemetaan kebutuhan serta profil siswa melalui angket maupun wawancara sehingga guru dapat memahami karakteristik peserta didik secara lebih mendalam. Berdasarkan hasil pemetaan tersebut, guru dapat menyesuaikan materi, metode penyampaian, maupun bentuk tugas yang diberikan sesuai dengan minat dan bakat siswa. Penelitian yang dilakukan di SMP Al Azhar Mandiri Palu menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berdiferensiasi mampu mengoptimalkan minat dan bakat siswa dalam berolahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika siswa memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensinya, mereka cenderung lebih antusias dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Pendekatan berdiferensiasi juga terbukti memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Hidayat et al. (2025) menemukan bahwa penerapan strategi pembelajaran berdiferensiasi pada materi keterampilan dasar passing bawah bola voli menghasilkan peningkatan motivasi belajar yang signifikan. Rata-rata skor motivasi siswa meningkat dari 18,80 pada saat pre-test menjadi 23,20 pada post-test, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan menantang. Ketika siswa merasa bahwa tugas yang diberikan sesuai dengan tingkat kemampuannya, mereka akan lebih percaya diri untuk mencoba, berlatih, dan berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK juga sejalan dengan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) yang saat ini banyak diterapkan dalam implementasi Kurikulum Merdeka. Menurut Nurkhoirini et al. (2024), pendekatan TaRL menekankan pentingnya penyesuaian pembelajaran berdasarkan tingkat kemampuan aktual peserta didik, bukan semata-mata berdasarkan usia atau jenjang kelas. Hasil penelitian di SMA Negeri 10 Semarang menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka dengan pendekatan TaRL telah berjalan dengan baik dalam proses pembelajaran PJOK. Pendekatan ini memungkinkan guru memberikan

pembelajaran yang lebih sesuai dengan kondisi siswa sehingga setiap peserta didik memperoleh kesempatan untuk berkembang sesuai potensinya masing-masing. Dalam praktiknya, guru dapat mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat penguasaan keterampilan tertentu, kemudian memberikan aktivitas atau tantangan yang berbeda sesuai kemampuan kelompok tersebut.

Dari perspektif motivasi dan keterlibatan siswa, pembelajaran berdiferensiasi memberikan ruang yang lebih besar bagi siswa untuk berpartisipasi sesuai kapasitasnya. Siswa yang memiliki kemampuan tinggi dapat memperoleh tantangan yang lebih kompleks sehingga tidak merasa bosan, sedangkan siswa yang masih mengalami kesulitan dapat memperoleh pendampingan dan tugas yang lebih sesuai dengan tingkat perkembangannya. Kondisi ini membantu mengurangi rasa takut gagal, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, pembelajaran yang memperhatikan minat siswa juga dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap proses belajar sehingga siswa lebih termotivasi untuk mengikuti setiap kegiatan yang diberikan guru.

4. Strategi Umpan Balik Konstruktif dan Hubungan Guru-Siswa

Hubungan yang positif antara guru dan siswa merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan pembelajaran PJOE yang efektif. Dalam kegiatan pembelajaran yang banyak melibatkan aktivitas fisik, siswa membutuhkan dukungan, arahan, dan penghargaan dari guru agar merasa nyaman untuk berpartisipasi. Hubungan yang baik akan mendorong munculnya rasa percaya diri, motivasi belajar, serta keberanian siswa untuk mencoba berbagai keterampilan baru. Sebaliknya, komunikasi yang kurang baik dan minimnya perhatian guru terhadap perkembangan siswa dapat menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan guru kepada siswa adalah melalui umpan balik konstruktif. Umpan balik tidak hanya berfungsi untuk mengoreksi kesalahan, tetapi juga memberikan penguatan terhadap usaha dan kemajuan yang telah dicapai siswa. Hasil kajian yang dilakukan oleh Yulianto et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian umpan balik konstruktif merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui umpan balik yang positif dan membangun, siswa memperoleh informasi mengenai kemampuan yang telah dimiliki serta aspek yang masih perlu diperbaiki. Kondisi ini membantu siswa memahami proses belajarnya secara lebih baik dan

mendorong mereka untuk terus berusaha meningkatkan kemampuan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berkorelasi positif dengan pencapaian hasil belajar dalam pendidikan jasmani.

Dalam praktik pembelajaran PJOK, umpan balik yang efektif tidak hanya diberikan pada akhir kegiatan, tetapi juga selama proses pembelajaran berlangsung. Guru dapat memberikan apresiasi terhadap usaha siswa, memberikan arahan ketika siswa mengalami kesulitan, serta menyampaikan koreksi dengan cara yang tidak menjatuhkan kepercayaan diri. Bentuk umpan balik seperti ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih suportif sehingga siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Ketika siswa merasakan bahwa guru memperhatikan perkembangan mereka secara individual, hubungan yang positif antara guru dan siswa akan semakin kuat.

Pentingnya umpan balik konstruktif juga terlihat dalam konteks supervisi akademik yang dilakukan terhadap guru PJOK. Aries et al. (2025) menjelaskan bahwa peningkatan kualitas supervisi akademik mampu membantu guru memahami kebutuhan pembelajaran secara lebih baik, termasuk dalam memberikan umpan balik yang efektif kepada siswa. Hasil kegiatan pendampingan menunjukkan bahwa kemampuan kepala sekolah dalam memberikan umpan balik konstruktif kepada guru mengalami peningkatan yang signifikan, dan lebih dari 80% peserta merasakan adanya perbaikan kualitas supervisi. Dampak lanjutannya adalah meningkatnya pemahaman guru terhadap metode pembelajaran aktif yang lebih berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Temuan ini memperlihatkan bahwa budaya pemberian umpan balik yang konstruktif tidak hanya penting dalam hubungan guru dan siswa, tetapi juga dalam pengembangan profesional guru itu sendiri.

Selain melalui pemberian umpan balik secara langsung, hubungan guru dan siswa juga dapat diperkuat melalui penerapan strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan menyampaikan pendapat. Penelitian Hidayat et al. (2024) mengenai penggunaan teknik talking stick dalam pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa strategi tersebut mampu meningkatkan kerja sama, tanggung jawab, dan partisipasi siswa. Melalui teknik ini, siswa memperoleh kesempatan untuk berbicara, mengemukakan ide, serta terlibat dalam proses refleksi pembelajaran. Pada siklus kedua penelitian, seluruh siswa berada pada kategori baik dan sangat baik dalam aspek kerja sama, tanggung jawab, dan partisipasi. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa komunikasi yang terbangun antara guru dan siswa selama pembelajaran berkontribusi terhadap meningkatnya keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar.

Hubungan guru dan siswa yang positif pada akhirnya akan menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung perkembangan peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, siswa sering dihadapkan pada tantangan fisik maupun sosial yang memerlukan dukungan emosional dari guru. Ketika guru mampu menunjukkan sikap terbuka, menghargai setiap usaha siswa, serta memberikan umpan balik yang membangun, siswa akan lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan motivasi belajar, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, rasa tanggung jawab, dan sikap sportif.

5. Pendekatan Otonomi dan *Self-Determination Theory*

Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pembelajaran PJOK adalah kemampuan guru dalam menumbuhkan motivasi belajar yang berasal dari dalam diri siswa. Dalam kajian motivasi belajar, *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menjelaskan bahwa seseorang akan menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi apabila kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan keterhubungan sosial (relatedness) dapat terpenuhi. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pendekatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih, mengambil keputusan, serta berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran diyakini mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas fisik.

Temuan penelitian Marberliantina et al. (2025) memperlihatkan bahwa motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta dalam mengikuti pembelajaran PJOK didominasi oleh motivasi yang bersifat otonom (autonomous motivation). Berdasarkan perspektif *Self-Determination Theory*, sebagian besar siswa berada pada kategori identified regulation, integrated regulation, dan intrinsic motivation. Artinya, siswa mengikuti pembelajaran PJOK bukan semata-mata karena tuntutan sekolah atau kewajiban akademik, melainkan karena mereka memahami manfaat aktivitas tersebut bagi tujuan pribadi dan merasa senang selama mengikuti pembelajaran. Dari 821 responden yang diteliti, hanya 13,5% siswa yang menunjukkan motivasi non-otonom. Temuan ini menunjukkan

bahwa ketika siswa mampu melihat nilai dan manfaat pembelajaran bagi dirinya sendiri, mereka cenderung lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Hasil penelitian tersebut menguatkan pentingnya strategi pembelajaran yang memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan otonomi belajar. Dalam pembelajaran PJOK, guru dapat menerapkan berbagai bentuk pemberian pilihan, misalnya memberikan alternatif aktivitas latihan, membebaskan siswa menentukan target capaian tertentu, atau melibatkan siswa dalam proses evaluasi pembelajaran. Strategi seperti ini dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap proses belajar sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Ketika siswa merasa bahwa mereka memiliki kontrol terhadap kegiatan yang dilakukan, keterlibatan belajar tidak lagi didorong oleh tekanan eksternal, melainkan oleh kesadaran dan keinginan dari dalam diri sendiri.

Pentingnya dukungan terhadap motivasi intrinsik siswa juga terlihat dalam penelitian Saleh (2026) mengenai penerapan pendekatan Student-Centered Learning (SCL) pada pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang berpusat pada siswa mampu meningkatkan keterlibatan belajar, motivasi intrinsik, literasi fisik, dan hasil belajar secara signifikan dibandingkan pembelajaran yang masih berorientasi pada guru. Selama intervensi berlangsung, terjadi peningkatan motivasi intrinsik sebesar 15,65 poin dan keterlibatan belajar sebesar 14,85 poin pada kelompok eksperimen. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif mengambil peran dalam proses belajar memiliki hubungan yang erat dengan prinsip-prinsip *Self-Determination Theory*, terutama dalam memenuhi kebutuhan akan otonomi dan kompetensi.

Pendekatan yang berpusat pada siswa memungkinkan guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Dalam situasi seperti ini, siswa tidak hanya menjadi pelaksana instruksi guru, tetapi juga menjadi subjek yang terlibat dalam pengambilan keputusan selama pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik. Dengan demikian, motivasi yang terbentuk menjadi lebih bertahan lama karena didasarkan pada kesadaran pribadi, bukan sekadar dorongan dari luar.

Selain dipengaruhi oleh strategi pembelajaran, motivasi dan keterlibatan siswa juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang mendukung. Hakim dan Hasanuddin (2025) dalam

kajian longitudinalnya menemukan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan siswa tidak hanya bergantung pada program pembelajaran yang diterapkan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan guru, fasilitas sekolah, dan kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif. Dukungan guru menjadi salah satu faktor yang paling sering muncul sebagai unsur penentu keberhasilan berbagai program pendidikan jasmani. Temuan ini sejalan dengan konsep *relatedness* dalam *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif antara guru dan siswa dalam menumbuhkan motivasi belajar.

Jika dikaitkan dengan peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa, pendekatan otonomi dalam pembelajaran PJOK memberikan sejumlah keuntungan. Siswa yang memiliki kebebasan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan cenderung lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Mereka juga lebih berani mencoba berbagai aktivitas baru karena merasa proses pembelajaran dirancang untuk mendukung perkembangan diri, bukan hanya untuk memenuhi tuntutan penilaian. Selain itu, rasa kompeten yang muncul setelah berhasil menyelesaikan tantangan belajar akan memperkuat motivasi intrinsik siswa untuk terus terlibat dalam aktivitas fisik.

6. Kendala dan Rekomendasi Implementasi

Meskipun berbagai strategi pembelajaran terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK, pelaksanaannya masih menghadapi sejumlah kendala. Salah satu kendala utama adalah belum optimalnya penerapan strategi pembelajaran oleh guru. Jariono dan Nurhidayat (2026) menemukan bahwa persepsi siswa terhadap strategi guru masih berada pada kategori sedang, terutama pada aspek pengelolaan kelas, minat belajar, dan kegigihan siswa. Temuan ini menunjukkan perlunya pengembangan metode pembelajaran yang lebih variatif dan pemberian motivasi yang berkelanjutan.

Selain itu, keberagaman karakteristik siswa dan pengelolaan kelas juga menjadi tantangan dalam pembelajaran PJOK. Simatupang et al. (2026) menjelaskan bahwa guru perlu terus mengembangkan strategi pembelajaran agar suasana belajar tetap kondusif dan aman, terutama saat kegiatan praktik di lapangan. Di sisi lain, motivasi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti minat, keyakinan diri, lingkungan belajar, serta dukungan dari guru dan keluarga

(Mumtazza et al., 2024). Perbedaan faktor-faktor tersebut menyebabkan tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran tidak selalu sama.

Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran juga memerlukan lingkungan belajar yang mendukung. Menurut Mulyana et al. (2024), strategi pembelajaran aktif akan lebih efektif apabila didukung oleh hubungan yang positif antara guru dan siswa, lingkungan belajar yang kondusif, serta fasilitas yang memadai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, strategi guru PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa SMA dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berbagai strategi yang ditemukan dalam literatur meliputi pembelajaran berbasis permainan dan aktivitas kompetitif, pemanfaatan teknologi digital dan media interaktif, pembelajaran berdiferensiasi, pemberian umpan balik konstruktif, penguatan hubungan guru-siswa, serta penerapan pendekatan otonomi yang berlandaskan *Self-Determination Theory*. Strategi-strategi tersebut terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi belajar, keterampilan gerak, kepercayaan diri, serta keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pembelajaran yang dirancang lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga siswa terdorong untuk terlibat secara optimal.

Meskipun demikian, implementasi berbagai strategi tersebut masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan kompetensi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang inovatif, perbedaan karakteristik dan motivasi siswa, serta dukungan sarana dan lingkungan belajar yang belum sepenuhnya memadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kompetensi profesional guru, memperkuat dukungan sekolah dan orang tua, serta mengembangkan pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa. Dengan penerapan strategi yang tepat dan dukungan berbagai pihak, pembelajaran PJOK di SMA diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan efektif dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, maupun psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, I., Ramadhan, C. U., Faozi, F., Bakhri, R. S., & Safitri, A. (2025). Model Pembelajaran Adaptif Berbasis Game dalam PJOK untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SMK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 703-710.
<https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.875>
- Adisjam, A., & Saparia, A. (2023). Penerapan pembelajaran diferensiasi mengoptimalkan minat dan bakat murid dalam pembelajaran pjok smp al azhar mandiri palu. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 54-61.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16571>
- Al Munawar, Y., Anwarsyah, F., Ginting, Y. P. P., Syaputra, M. A., & Kristian, R. (2025). Literatur Review: Inovasi Media Pembelajaran Digital dalam Meningkatkan Keterampilan Dasar Bola Basket pada Siswa SMA. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 578-587. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4.4787>
- Aries, N. S., Amri, M. F. L., Hidayat, J. T., & Isnanto, J. (2025). Pendampingan Penguatan Kapasitas Kepala Sekolah Dalam Pelaksanaan Supervisi Akademik Kepada Guru PKG PJOK Gorontalo. *Jambura Arena Pengabdian*, 3(1), 17-25.
<https://doi.org/10.37905/jardian.v3i1.32638>
- Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitrisia, A. (2025). Literatur riview dan metodologi ilmu pengetahuan khusus. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 41-48.
<https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17407>
- Hakim, H., & Hasanuddin, M. I. (2025). Efektivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Fisik Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah: Kajian Longitudinal. *Holistic Journal of Sport Education*, 5(1), 62-83. <https://doi.org/10.52434/penjas.v5i1.43124>
- Hidayat, B. R., Baskora, R., & Dwijantini, C. (2024). Upaya Teknik Talking Stick Untuk Meningkatkan Ketrampilan Kerja Sama, Rasa Tanggung Jawab, Dan Partisipasi Pada Permainan Lari Estafet Kelas XI 8 SMA N 9 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 189-201. <https://proceedings.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3365>
- Hidayat, W., Tuasikal, A. R., Hidayat, T., & Ridwan, M. (2025). Transformasi Pembelajaran PJOK: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Pendekatan Berdiferensiasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 338-350. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.28525>

- Jariono, G., & Nurhidayat, N. (2026). Peran Strategi Guru Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Batik 1 Surakarta. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(1), 68-76. <https://doi.org/10.61672/joi.v10i1.3442>
- Juhanis, J., Fatoni, F., Abriadi, A., Iskandar, I., & Anwar, N. I. A. (2025). Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif untuk Guru PJOK di KKGO Manggala Kota Makassar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 4(4), 362-369. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v4i4.6731>
- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 103-114. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.370>
- Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112-120. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam olahraga dan kegiatan fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 9-17. <https://doi.org/10.58707/isj.v2i2.768>
- Musto, A., Darussalam, A., Dillah, M. S. U., Triputri, Y., Sabrin, L. O. M., & Ibrahim, I. (2025). Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa melalui Pembelajaran PJOK yang Inovatif di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 188-195. <https://doi.org/10.55081/joki.v6i2.4767>
- Naibaho, G. I., Ginting, F. X. M., Berutu, H. R., & Syahrohni, M. R. (2024). Evaluasi Strategi Guru PJOK dalam Mengembangkan Nilai Sportivitas Siswa di SMP dan SMA Budi Agung Medan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(3), 20-29. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i3.4668>
- Nurkhoirini, R., Jayanti, A., Zhannisa, U. H., & Wibisana, M. I. N. (2024). Implementasi kurikulum Merdeka dengan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam proses pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 260-267. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1862>

- Rambe, F. A., Samsuddin, S., Yadaini, S. S., & Ramahsita, S. (2024). Tantangan Guru Pjok Dalam Mengoptimalkan Media Pembelajaran. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 2(02), 81-83.
<https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/471>
- Saleh, M. S. (2026). Transformasi Pendidikan Olahraga Remaja Melalui Pendekatan Pembelajaran Penjas Berbasis Student-Centered Learning. *Holistic Journal of Sport Education*, 5(2), 178-189. <https://doi.org/10.52434/penjas.v5i2.43548>
- Simatupang, J., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2026). Strategi Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 4 Muaro Jambi dalam Mengelola Pembelajaran di Kelas XI. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 7(2), 985-996. <https://doi.org/10.55583/jkip.v7i2.2101>
- Yulianto, A. G., Triansyah, A., & Azizah, A. N. (2025). Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 32-40.
<https://doi.org/10.36709/jolympic.v5i1.131>
- Yuliawan, E., Karmila, A., Rizqan, S. M., Jupandra, H., & Imelsyi, T. (2025). Implementasi Media Pembelajaran Digital Dalam Meningkatkan Keterampilan Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pjok Di Sekolah Menengah Pertama. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 500-514. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.38054>
- Yusuf, R., Lasmawan, I. W., Suharta, I. G. P., & Widiana, I. W. (2025). Analisis Metode Pengajaran Guru PJOK Berbasis Permainan Tradisional Enjang-Enjang. *Journal of Media, Sciences, and Education*, 4(2), 76-83.
<https://ojs.institutemandalika.com/index.php/jomet/article/view/70>.