 <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v11i2.21300>

## **Systematic Literature Review: Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar**

**Ahmad Murjani<sup>1</sup>, Mashud<sup>2</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Lambung Mangkurat. Indonesia

Email koresponden: 2420129310001@mhs.ulm.ac.id<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

This study aims to identify and analyze effective teaching methods in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) to improve students' learning discipline. In the context of PJOK, learning discipline is not merely defined as obedience to rules, but also includes responsibility, consistency, and active participation in the learning process. This research employed a Systematic Literature Review approach by examining 20 scholarly articles published between 2015 and 2024, sourced from databases such as Google Scholar, ERIC, and DOAJ. The article selection process followed the stages of identification, screening, eligibility, and inclusion based on specific criteria, including a focus on PJOK teaching methods and indicators of improved student discipline. The analysis revealed that active learning methods such as game-based approaches, cooperative learning models, and contextual learning consistently enhance students' learning discipline by fostering engagement, individual responsibility, and group collaboration. These findings offer important implications for PJOK teachers in selecting instructional strategies that not only develop motor skills but also shape students' overall disciplinary character.

**Keywords:** Systematic Literature Review, learning discipline, active learning.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Disiplin belajar dalam konteks PJOK tidak hanya dimaknai sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mencakup tanggung jawab, konsistensi, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review dengan menelaah 20 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2024, yang diperoleh dari database seperti Google Scholar, ERIC, dan DOAJ. Proses seleksi artikel dilakukan melalui tahapan identifikasi, screening, eligibility, dan inklusi berdasarkan kriteria tertentu, seperti fokus pada metode pembelajaran PJOK dan indikator peningkatan kedisiplinan. Hasil analisis menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif seperti pendekatan bermain, model pembelajaran kooperatif, dan pendekatan kontekstual secara konsisten mampu meningkatkan aspek disiplin belajar siswa melalui peningkatan keterlibatan, tanggung jawab individu, dan kolaborasi kelompok. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru PJOK dalam memilih strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter disiplin siswa secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** *Systematic Literature Review, disiplin belajar, pembelajaran aktif.*

### **Cara sitasi:**

Murjani, A.& Mashud (2025). Systematic Literature Review: Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar, 11(2), 205-220

### **Sejarah Artikel:**

Dikirim September 2025, Direvisi September 2025, Diterima September 2025



## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa, khususnya dalam hal kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan semangat sportivitas. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan anak usia sekolah. Namun pada kenyataannya, masih banyak masalah dengan kebugaran fisik yang buruk (Mashud et al., 2024). Di tengah tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa dan pengembangan Profil Pelajar Pancasila, guru dituntut untuk mampu menghadirkan pembelajaran PJOK yang tidak hanya menyampaikan materi secara kognitif dan psikomotorik, tetapi juga mampu membentuk sikap dan perilaku positif siswa, termasuk disiplin belajar. dengan dilaksanakannya mata pelajaran PJOK diharapkan memberikan peluang untuk belajar kepada siswa serta mengembangkan pola pikir dan melakukan gerak yang sesuai dengan materi pembelajaran (Saputra & Suroto, 2019)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang memiliki fungsi strategis dalam mengembangkan potensi fisik, psikis, dan sosial peserta didik secara menyeluruh dan seimbang. Tidak seperti mata pelajaran lain yang lebih banyak menekankan pada aspek kognitif, PJOK berfokus pada aktivitas fisik yang menyatu dengan nilai-nilai karakter dan social (Yuliana & Sugiharto, 2019). Melalui aktivitas permainan, olahraga, dan latihan kebugaran, siswa tidak hanya belajar tentang keterampilan gerak, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan. Oleh karena itu, PJOK berpotensi besar menjadi wahana pembentukan karakter yang efektif di sekolah, jika dirancang dan dikelola dengan pendekatan yang tepat.

Ditemukan berbagai permasalahan dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya berkaitan dengan aspek kedisiplinan belajar siswa. Disiplin belajar yang rendah tercermin dari banyaknya siswa yang terlambat hadir di kelas, kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, sering menunda atau tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, dan kurangnya kepatuhan terhadap tata tertib kelas. Pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, maka dipandang perlu dan sangat mendesak adanya pemikiran tentang analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah (Mashud, 2019). Permasalahan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang selama ini digunakan belum mampu membentuk sikap disiplin siswa secara optimal. Faktor yang diduga memengaruhi hal tersebut antara lain kurangnya inovasi metode pembelajaran, minimnya keterlibatan aktif siswa, serta belum maksimalnya pemanfaatan teknologi dan pendekatan yang relevan dengan karakteristik siswa saat ini. Di dalam proses pembelajaran penjas di sekolah, banyak cara yang dapat dilakukan oleh guru untuk tercapainya tujuan penjas itu sendiri (Aditama & Hidayat, 2014).

Salah satu nilai karakter yang menjadi perhatian dalam pendidikan abad ke-21 adalah disiplin belajar. Disiplin bukan lagi sekadar dimaknai sebagai kepatuhan terhadap peraturan guru atau tata tertib sekolah, melainkan lebih luas mencakup aspek kesadaran diri, tanggung jawab personal, konsistensi perilaku, dan keterlibatan aktif dalam setiap tahapan pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran PJOK, disiplin belajar dapat tercermin dari bagaimana siswa mempersiapkan diri sebelum pelajaran, mengikuti instruksi dengan tepat, menghargai waktu, menjaga keamanan dan sportivitas saat aktivitas berlangsung, serta menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab (Ummah, 2019).

Sebaliknya, sejumlah kajian sebelumnya menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang aktif, partisipatif, dan kontekstual terbukti lebih efektif dalam membangun kedisiplinan belajar. Model pembelajaran seperti pendekatan bermain (*play-based learning*), pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*), pendekatan saintifik, hingga pembelajaran berbasis proyek mampu meningkatkan partisipasi siswa secara aktif. Melalui metode tersebut, siswa diberi

ruang untuk bereksplorasi, berdiskusi, bekerja sama dalam kelompok, dan menyelesaikan tantangan pembelajaran secara bertahap. Ketika siswa merasa dilibatkan dan diberi tanggung jawab dalam proses belajar, mereka cenderung mengembangkan sikap disiplin secara alami sebagai bagian dari kontrol diri (Aji et al., 2024).

Meskipun berbagai studi empiris telah meneliti efektivitas metode pembelajaran terhadap peningkatan kedisiplinan belajar dalam PJOK, sejauh ini belum banyak dilakukan penelitian yang mengkaji dan menyintesis temuan-temuan tersebut secara sistematis. Padahal, sintesis literatur yang komprehensif sangat dibutuhkan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang metode apa saja yang terbukti efektif dalam berbagai konteks pembelajaran, serta bagaimana metode tersebut dapat diterapkan secara praktis di kelas (Denoar, 2023).

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, penelitian ini disusun dalam bentuk *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyimpulkan secara sistematis bukti-bukti ilmiah yang ada terkait metode pembelajaran PJOK yang berkontribusi terhadap peningkatan disiplin belajar siswa (Norlita et al., 2023). Dalam SLR ini, peneliti menelaah berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2015–2024, dengan kriteria inklusi tertentu seperti fokus pada pembelajaran PJOK, keterkaitan dengan pembentukan karakter, khususnya disiplin, serta validitas metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan.

Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan pola, kecenderungan, dan rekomendasi metode pembelajaran yang tidak hanya efektif dari sisi pencapaian kompetensi fisik, tetapi juga mampu membentuk sikap disiplin secara berkelanjutan. Selain itu, hasil kajian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru PJOK, dosen, dan pengambil kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih kontekstual, menarik, dan berorientasi pada pembentukan karakter siswa (Putri et al., 2022).

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pengembangan dan penerapan model pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. pembelajaran merupakan proses yang dilakukan oleh individu dengan pendidik untuk mencapai perubahan perilaku yang mengarah pada pematangan diri secara utuh sebagai hasil interaksi mereka dengan lingkungannya (Fauzi & Winarno, 2023). Salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa adalah pendekatan pembelajaran yang bersifat kolaboratif dan berorientasi pada pemecahan masalah. Pemerintah bermaksud untuk mempersiapkan generasi muda yang memenuhi persyaratan untuk menghadapi tantangan abad ke-21 (Mashud, 2015).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis (SLR) dengan mengikuti panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 (Ramayanti, 2023). Sebagai referensi sistematis dalam proses mengidentifikasi dan memilih literatur, penulis menerapkan pendekatan PICO (populasi, intervensi, perbandingan, hasil) untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih sesuai dengan tujuan fokus dan penelitian. Kriteria kelayakan studi ditetapkan berdasarkan kerangka PICO (Lusiantri & Mashud, 2023). Rincian penggunaan metode PICO dapat dilihat pada Tabel 2.1 berikut:

**Tabel 1 Metode Pico**

Komponen	Keterangan
P ( <i>Population</i> )	Siswa sekolah dasar dan menengah yang mengikuti pembelajaran PJOK.
I ( <i>Intervention</i> )	Metode pembelajaran disiplin (tanggung jawab, konsistensi, partisipasi aktif)
C ( <i>Comparasion</i> )	Pembelajaran konvensional
O ( <i>Outcome</i> )	Peningkatan disiplin belajar siswa (meliputi keterlibatan, tanggung jawab, kepatuhan terhadap aturan, dan konsistensi perilaku belajar).

Kriteria *include* dan *exclude* strategi Pencarian menggunakan *search engine goggle scholar* berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan untuk masing-masing RQ. Berikutnya artikel akan diekstraksi dan dilakukan skrining berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 2 Kriteria Inklusi dan eksklusi**

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Tahun Publikasi	Artikel yang diterbitkan antara 2015–2025	Artikel yang diterbitkan sebelum 2021 atau di luar rentang tersebut
Jenis Publikasi	Jurnal ilmiah terindeks (Scopus, SINTA, DOAJ), prosiding ilmiah, skripsi/tesis yang relevan	Artikel populer, blog, opini, editorial, atau dokumen tanpa kajian ilmiah
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Inggris	Bahasa selain Indonesia dan Inggris
Konteks Penelitian	Pembelajaran PJOK di tingkat SMA/ sederajat, khususnya pada pengembangan disiplin belajar siswa melalui model pembelajaran inovatif berbasis kolaboratif. Penelitian difokuskan pada konteks yang menekankan kerja tim, partisipasi aktif, dan kepatuhan siswa dalam proses belajar PJOK.	Penelitian pada jenjang non-SMA, pembelajaran non-PJOK, serta studi yang tidak menyoroti aspek disiplin belajar siswa.

Teknik Analisis menggunakan 1. Analisis tematik berdasarkan RQ. 2. Pemetaan literatur dalam bentuk grafik/matrix untuk menunjukkan gap. 3. Sintesis naratif untuk menjelaskan hubungan antar temuan.

Selanjutnya Peneliti memetakan Riset Question (RQ) berdasarkan rumusan masalah, tujuan dan struktur PICO yang telah ditetapkan untuk memperoleh artikel yang terkait dengan tema penelitian (Mashud,Ahwan & Basuki, 2023). Adapun pemetaan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3 Research Question dan Scope Literatur**

Aspek yang Dikaji	Pertanyaan Kunci (Research Question)	Scope Pencarian Literatur	Keterangan/Petunjuk
<b>Metode Pembelajaran PJOK</b>	Apa saja metode pembelajaran PJOK yang digunakan dalam penelitian terkait pembentukan disiplin belajar?	Artikel yang membahas metode/metode pembelajaran PJOK dalam konteks pembentukan karakter atau perilaku siswa.	Fokus pada pendekatan: aktif, kooperatif, bermain, berbasis proyek, kontekstual, saintifik.
<b>Efektivitas terhadap Disiplin</b>	Bagaimana pengaruh metode pembelajaran PJOK terhadap peningkatan disiplin belajar siswa?	Penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran yang mengukur dampak terhadap kedisiplinan siswa.	Pertimbangkan hasil yang menunjukkan perubahan sikap disiplin (tanggung jawab, keterlibatan, kepatuhan, konsistensi).
<b>Level Pendidikan</b>	Pada jenjang pendidikan apa metode pembelajaran PJOK ini paling efektif diterapkan?	SD, SMP, SMA, atau sederajat.	Bisa diklasifikasikan berdasarkan jenjang pendidikan untuk membandingkan efektivitas metode pada setiap tingkat.
<b>Karakteristik Siswa</b>	Apakah faktor karakteristik siswa	Literatur yang menyebutkan	Data ini bersifat pelengkap; bisa

	(usia, gender, minat) memengaruhi keberhasilan metode pembelajaran?	diferensiasi atau hasil berdasarkan karakteristik siswa.	memperkuat pemahaman konteks efektivitas metode tertentu.
<b>Perbandingan dengan Metode Lain</b>	Bagaimana perbandingan antara metode aktif/partisipatif dengan metode konvensional terhadap disiplin?	Studi yang membandingkan dua metode atau lebih dalam satu kerangka penelitian.	Fokus pada temuan komparatif agar dapat menarik kesimpulan metode mana yang lebih unggul untuk meningkatkan disiplin.
<b>Implikasi Praktis untuk Guru PJOK</b>	Apa rekomendasi yang diberikan kepada guru PJOK berdasarkan hasil penelitian tentang disiplin belajar?	Studi yang menyajikan kesimpulan atau rekomendasi praktis untuk pembelajaran PJOK.	Perhatikan bagian <i>discussion</i> atau <i>recommendation</i> dari artikel untuk mengambil implikasi pembelajaran yang bisa langsung diterapkan.

Berdasarkan Tabel 2.3 riset *question*, peneliti memilah pertanyaan dan membuat kata kunci agar lebih spesifik dalam pencarian. Berikut hasil pemilahan RQ:

Tabel 4 Sub Pencarian Dalam Search Engine

NO	Riset Question (RQ)	Kata Kunci Utama	Kata Kunci Alternatif/Sinonim	Boolean Operator
1	Apa saja metode pembelajaran PJOK yang digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar?	“PJOK” “metode pembelajaran” “disiplin belajar”	<i>“physical education”</i> OR <i>“sports education”</i>	(“PJOK” OR <i>“physical education”</i> OR <i>“sports education”</i> )
2	Bagaimana efektivitas metode aktif dalam PJOK terhadap disiplin belajar siswa?	“metode aktif”	<i>“active learning”</i> OR <i>“cooperative learning”</i> OR <i>“play-based”</i>	(“metode aktif” OR <i>“active learning”</i> OR <i>“cooperative learning”</i> OR <i>“play-based”</i> )
3	Pada jenjang pendidikan apa metode tersebut paling efektif diterapkan?	“jenjang pendidikan”	<i>“education level”</i> OR <i>“school level”</i>	(“jenjang pendidikan” OR <i>“education level”</i> OR <i>“school level”</i> )
4	Apa rekomendasi pembelajaran PJOK untuk membentuk disiplin siswa secara efektif?	“rekomendasi pembelajaran”	<i>“teaching recommendation”</i> OR <i>“pedagogical implication”</i>	(“rekomendasi pembelajaran” OR <i>“teaching recommendation”</i> OR <i>“pedagogical implication”</i> )

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses identifikasi dan seleksi artikel dalam kajian ini mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang bertujuan untuk memastikan bahwa literatur yang diinklusi benar-benar relevan, valid, dan mendukung fokus penelitian secara sistematis (Moher et al., 2009).

Tahap pertama adalah identifikasi, yaitu pengumpulan data artikel ilmiah dari berbagai basis data daring seperti Google Scholar, ERIC, dan DOAJ (Mulya et al., 2024). Proses ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci utama seperti “PJOK”, “metode pembelajaran”,



dan “disiplin belajar”, serta sinonim atau padanan katanya seperti “physical education”, “teaching method”, dan “student discipline”. Teknik pencarian juga didukung oleh penggunaan Boolean Operator seperti AND dan OR untuk memperluas sekaligus menyaring hasil pencarian. Dari proses pencarian awal ini, diperoleh sebanyak 1.000 artikel yang berpotensi relevan dengan topik penelitian.

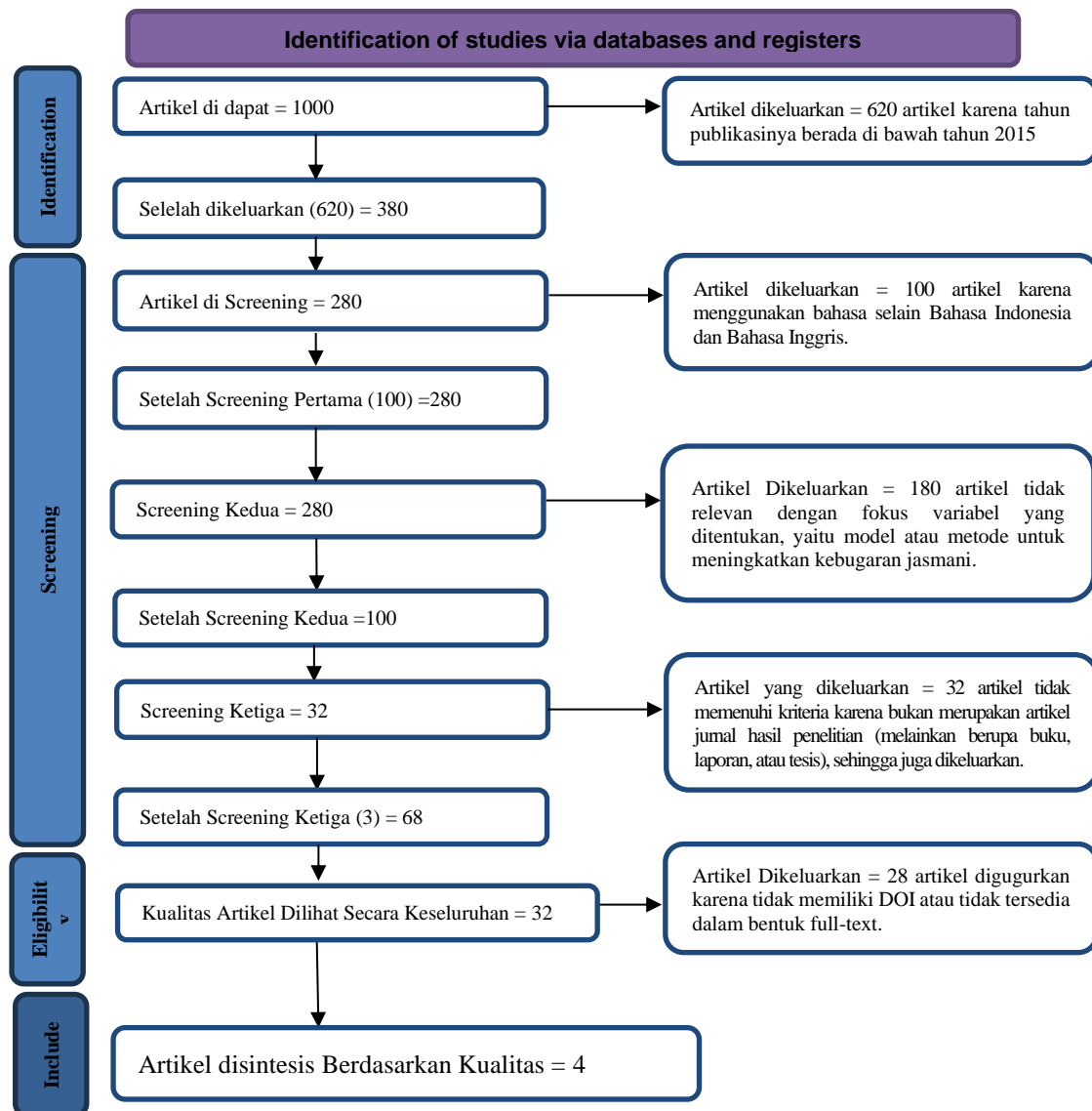
Tahap selanjutnya adalah screening, yakni penyaringan awal yang dilakukan terhadap judul dan abstrak dari semua artikel yang telah dikumpulkan. Artikel yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan konteks Pendidikan Jasmani (PJOK), tidak membahas aspek disiplin belajar, atau berada di luar rentang waktu publikasi (tahun 2015–2024) dieliminasi pada tahap ini. Hasil penyaringan menunjukkan bahwa sebanyak 620 artikel tidak memenuhi kriteria awal dan kemudian dikeluarkan dari daftar kajian. Dengan demikian, terdapat 380 artikel yang lolos ke tahap berikutnya.

Pada tahap eligibility, dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh terhadap teks lengkap (full-text) dari 380 artikel yang telah disaring sebelumnya. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap artikel memenuhi kriteria inklusi, yakni: (1) membahas metode pembelajaran dalam konteks PJOK; (2) menyebutkan atau mengukur aspek disiplin belajar siswa; (3) ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris; (4) memiliki akses teks lengkap; dan (5) merupakan hasil penelitian ilmiah (bukan opini atau artikel populer). Dari proses ini, sebanyak 280 artikel kembali dieliminasi karena tidak menyebutkan metode pembelajaran secara eksplisit, tidak menyajikan data empiris, atau hanya berfokus pada aspek lain di luar disiplin belajar.

Tahap terakhir adalah inklusian, yaitu tahap pemilihan akhir artikel yang benar-benar memenuhi seluruh kriteria dan siap dianalisis lebih lanjut dalam kajian sistematis ini. Hasil akhirnya adalah sebanyak 100 artikel yang dinyatakan layak dan diinklusi ke dalam proses Systematic Literature Review (SLR).

Secara keseluruhan, proses ini menggambarkan penerapan prinsip transparansi dan ketelitian dalam menyeleksi sumber literatur ilmiah agar hasil kajian benar-benar mendalam, relevan, dan akurat. Penerapan alur PRISMA juga memungkinkan proses ini dapat direplikasi serta dipertanggungjawabkan secara akademik (Moher et al., 2009).

**PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only**



\*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/registers).

\*\*If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

Source: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

This work is licensed under CC BY 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Tabel 5 Pemaparan Hasil Review**

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Model/Gaya Pembelajaran	Mata Pelajaran	Jenjang Sekolah	Temuan Utama
1	(Mustanir et al., 2022)	Pengembangan Nilai Disiplin Siswa Melalui Pembelajaran PJOK Kelas V dengan Modifikasi Permainan Tradisional	Modifikasi Permainan Tradisional 2023	PJOK	SD	Pengembangan metode bermain yang beragam dilengkapi ilustrasi gambar permainan PJOK yang sesuai dengan kurikulum 2013.
2	(Khasanah & Muhammad, 2021)	Respon Orang Tua Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Khususnya Mata Pelajaran PJOK	Pembelajaran Daring	PJOK	SD	Para orang tua setuju jika guru PJOK harus melaksanakan pembelajaran secara disiplin.
3	(Wulandari, 2021)	Desain Pembelajaran Pendidikan Islam Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin	Model pembelajaran berbasis masalah dengan menggunakan metode demonstrasi, ceramah, dan praktik.	PJOK	SMP	Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis
4	(Muhammad Eka Asti Suseno et al., 2022)	Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19	Pembelajaran Jarak Jauh	PJOK	SD	eLearning, siswa harus berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran — gagasan yang biasa disebut pembelajaran aktif

Berdasarkan proses identifikasi dan seleksi menggunakan alur PRISMA 2020, sebanyak 4 artikel berhasil disertakan dalam analisis akhir. Artikel-artikel tersebut berasal dari jenjang sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP), dengan fokus utama pada model dan gaya pembelajaran PJOK yang aktif, kontekstual, dan menyenangkan.

Hasil review menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran di tingkat SD dan SMP cenderung menekankan aktivitas fisik yang melibatkan keterlibatan langsung siswa melalui metode seperti permainan tradisional, pembelajaran jarak jauh berbasis aktivitas, serta demonstrasi dan praktik langsung. Model-model ini secara konsisten menunjukkan peningkatan aspek kebugaran jasmani siswa, khususnya dalam sikap, keteraturan, kepatuhan siswa terhadap aturan belajar, serta keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran PJOK (Aji et al., 2024).

Secara khusus, temuan ini juga mendukung fokus kajian terhadap “Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar”, di mana pembelajaran yang dirancang secara interaktif dan partisipatif terbukti mampu membentuk perilaku disiplin siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK secara konsisten. Meskipun tidak semua artikel secara langsung disiplin belajar secara kuantitatif, sebagian besar menyiratkan adanya peningkatan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan PJOK. Peningkatan ini



menjadi indikator penting dalam mendukung pengembangan kebugaran jasmani dan pembentukan sikap disiplin sebagai bagian dari tujuan pembelajaran (Ummah, 2019).

Dengan demikian, hasil review ini memperkuat kesimpulan bahwa metode pembelajaran PJOK yang efektif tidak hanya meningkatkan aspek fisik siswa, tetapi juga membentuk karakter dan sikap belajar yang positif, khususnya disiplin, yang sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran di jenjang pendidikan dasar dan menengah (Agustama et al., 2022).

### 1. Model/Gaya Pembelajaran PJOK yang Meningkatkan Disiplin Siswa

Berdasarkan hasil review dari empat artikel terpilih, ditemukan bahwa model dan gaya pembelajaran PJOK yang diterapkan di tingkat SD dan SMP memiliki kecenderungan untuk mengembangkan disiplin belajar siswa melalui pendekatan yang aktif, partisipatif, dan kontekstual. Setiap model pembelajaran memiliki karakteristik khusus yang mendukung pembentukan perilaku disiplin, baik secara langsung maupun tidak langsung.

**Tabel 6 Rincian Analisis Artikel**

Model/Gaya Pembelajaran	Kelebihan Utama dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani	Kekurangan /Keterbatasan	Rekomendasi Strategi Pengembangan	Referensi
Modifikasi Permainan Tradisional	Meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif; menyenangkan; menumbuhkan kedisiplinan melalui aturan permainan.	Terbatas pada ruang dan alat; guru perlu kreativitas tinggi dalam menyusun variasi permainan.	Mengembangkan bank permainan yang sesuai kurikulum dan kondisi lokal; pelatihan guru dalam modifikasi permainan.	Mustanir et al. (2022)
Pembelajaran Daring (Online Learning)	Menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab; memungkinkan kontrol waktu secara mandiri; tetap berjalan saat pandemi.	Kurangnya aktivitas fisik langsung; keterbatasan interaksi sosial dan gerak nyata.	Integrasi video demonstrasi dan tugas berbasis aktivitas fisik di rumah; dukungan teknologi dan keterlibatan orang tua.	Khasanah & Muhammad (2021)
Problem-Based Learning (PBL)	Melatih pemecahan masalah; membentuk karakter seperti kerja sama dan disiplin; meningkatkan pemahaman konseptual gerak.	Membutuhkan waktu dan bimbingan lebih intensif; sulit diterapkan pada kelas besar.	Memberikan panduan PBL tematik PJOK; pelatihan guru untuk fasilitasi diskusi aktif dan reflektif.	Wulandari (2021)
Pembelajaran Jarak Jauh Aktif (e-Learning)	Mengembangkan keterampilan belajar mandiri; meningkatkan kedisiplinan melalui penjadwalan tugas dan pelaporan video.	Ketergantungan pada koneksi internet dan perangkat; sulit memantau keaktifan secara langsung.	Menyediakan platform interaktif; penggunaan rubrik observasi mandiri; integrasi feedback guru secara rutin.	Suseno et al. (2022)
Modifikasi Permainan Tradisional	Meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif;	Terbatas pada ruang dan alat; guru perlu kreativitas tinggi	Mengembangkan bank permainan yang sesuai	Mustanir et al. (2022)

menyenangkan; menumbuhkan kedisiplinan melalui aturan permainan.	dalam menyusun variasi permainan.	kurikulum dan kondisi lokal; pelatihan guru dalam modifikasi permainan.
---	--------------------------------------	---

---

Modifikasi permainan tradisional merupakan salah satu model pembelajaran PJOK yang sangat efektif dalam meningkatkan disiplin siswa di tingkat SD dan SMP. Model ini menonjolkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran yang dikemas secara menyenangkan melalui aturan permainan yang jelas dan terstruktur.

Kelebihan utama dari pendekatan ini adalah kemampuannya untuk membuat siswa lebih aktif dan antusias mengikuti kegiatan pembelajaran. Aturan yang diterapkan dalam permainan tradisional yang dimodifikasi menjadi salah satu media untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan. Siswa belajar mematuhi aturan, bergiliran, dan menghormati proses permainan, sehingga secara tidak langsung membangun sikap disiplin yang sangat penting dalam konteks pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

Namun, penerapan model ini juga memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan ruang dan alat yang tersedia di sekolah. Modifikasi permainan membutuhkan kreativitas guru dalam menyesuaikan permainan agar tetap menarik dan sesuai dengan kondisi lingkungan dan sarana yang ada. Hal ini menuntut guru untuk selalu berinovasi dalam menyusun variasi permainan agar tetap relevan dengan tujuan pembelajaran dan kondisi siswa.

Sebagai strategi pengembangan, sangat disarankan untuk membangun sebuah bank permainan yang terintegrasi dengan kurikulum serta disesuaikan dengan kondisi lokal, baik dari segi budaya maupun fasilitas yang tersedia. Selain itu, pelatihan khusus bagi guru dalam hal modifikasi dan pengelolaan permainan tradisional sangat penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan memastikan implementasi berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan, model pembelajaran dengan modifikasi permainan tradisional tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga efektif membentuk karakter disiplin melalui pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif. Pendekatan ini mampu menggabungkan aspek fisik dan sosial yang mendukung perkembangan siswa secara holistik.

### **Temuan Tematik dan Sintesis**

Sintesis temuan dari tinjauan literatur ini mengidentifikasi empat prinsip pedagogis fundamental yang secara sinergis meningkatkan kedisiplinan siswa, yang diukur melalui indikator tanggung jawab, konsistensi, dan partisipasi aktif.

1. **Pemberian Agensi dan Kepemilikan Siswa:** Metode pembelajaran yang memberdayakan siswa untuk mengambil kendali dan merasa memiliki atas proses belajar mereka secara signifikan menumbuhkan motivasi intrinsik untuk berdisiplin. Ini terwujud dalam Problem-Based Learning (PBL) melalui penekanan pada pembelajaran mandiri dan tanggung jawab individu dalam memecahkan masalah dunia nyata. Dalam pembelajaran daring, fleksibilitas dan personalisasi mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas kemajuan dan manajemen waktu mereka sendiri, membangun disiplin diri dari dalam. Modifikasi permainan tradisional juga menginduksi kepatuhan aturan secara sukarela karena sifatnya yang menyenangkan dan partisipatif, mengubah disiplin eksternal menjadi internal.
2. **Keterlibatan Terstruktur dan Pembelajaran Kolaboratif:** Desain pembelajaran yang terstruktur dengan baik, terutama yang melibatkan kolaborasi, menciptakan kerangka kerja di mana disiplin menjadi konsekuensi alami dari saling ketergantungan dan tujuan bersama. PBL secara inheren menuntut kerja tim dan akuntabilitas individu untuk keberhasilan kelompok. Dalam lingkungan daring, aktivitas kolaboratif seperti diskusi dan proyek kelompok memerlukan peran yang jelas dan kontribusi yang konsisten, memperkuat

- tanggung jawab dan partisipasi aktif. Modifikasi permainan tradisional, dengan aturan yang jelas dan sifat kelompoknya, secara efektif menanamkan kepatuhan dan partisipasi aktif.
3. Umpan Balik Tepat Waktu dan Refleksi Metakognitif: Mekanisme umpan balik yang reguler dan spesifik, dikombinasikan dengan kesempatan untuk penilaian diri dan refleksi, memungkinkan siswa untuk memantau kemajuan, mengidentifikasi area perbaikan, dan menyesuaikan perilaku belajar mereka. Ini secara langsung menumbuhkan konsistensi dan regulasi diri. Dalam pembelajaran daring, evaluasi berkala dan umpan balik rutin membantu siswa bertanggung jawab atas kemajuan mereka dan mempertahankan konsistensi. PBL juga menekankan kesadaran diri dan evaluasi proses kelompok, mendorong disiplin metakognitif.
  4. Relevansi Kontekstual dan Keterkaitan: Menghubungkan konten dan kegiatan pembelajaran dengan pengalaman dunia nyata siswa, minat, dan latar belakang budaya secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan motivasi, sehingga siswa lebih bersedia untuk merangkul disiplin yang diperlukan untuk belajar. PBL memanfaatkan masalah otentik dan kompleks yang relevan dengan kehidupan siswa, mendorong motivasi intrinsik dan tanggung jawab. Modifikasi permainan tradisional memanfaatkan relevansi budaya dan sifat menyenangkan untuk mengatasi kebosanan dan meningkatkan motivasi, yang pada gilirannya mendorong disiplin. Strategi e-learning yang efektif juga menekankan pembuatan konten yang relevan dan personalisasi untuk membangun koneksi emosional dan meningkatkan motivasi, yang mendukung konsistensi dan partisipasi.

Secara kolektif, temuan ini menyimpulkan bahwa metode pembelajaran yang paling efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa adalah yang secara proaktif mempromosikan agensi internal, memfasilitasi interaksi terstruktur, menyediakan lingkaran umpan balik yang adaptif, dan mengintegrasikan relevansi kontekstual, sehingga menggeser fokus dari kepatuhan eksternal menuju regulasi diri yang holistik.

### **Implikasi**

**Implikasi Teoritis.** Temuan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap teori pedagogi, khususnya dalam konteks pengembangan disiplin siswa di era digital dan pasca-pandemi.

Pertama, analisis menunjukkan pergeseran paradigma disiplin dari kepatuhan eksternal menuju regulasi diri intrinsik sebagai hasil pembelajaran yang dapat diajarkan. Model-model seperti Problem-Based Learning (PBL) dan modifikasi permainan tradisional secara inheren memfasilitasi pengembangan tanggung jawab, konsistensi, dan partisipasi aktif melalui mekanisme internalisasi, bukan sekadar penegakan aturan (Owen, 2019). Ini mengimplikasikan bahwa teori pembelajaran harus lebih jauh mengintegrasikan konsep agensi siswa dan kepemilikan sebagai prediktor utama disiplin yang berkelanjutan.

Kedua, temuan ini memperkaya pemahaman tentang keterlibatan siswa multi-dimensi (perilaku, kognitif, emosional) dalam lingkungan pembelajaran yang beragam. Khususnya dalam konteks pembelajaran daring, di mana tantangan seperti kurangnya perhatian dan responsivitas siswa sering terjadi, teori keterlibatan harus menekankan desain instruksional yang proaktif untuk memupuk koneksi kognitif dan emosional, bukan hanya kehadiran fisik. Hal ini menyoroti perlunya kerangka teoritis yang lebih komprehensif untuk "pendidikan karakter digital" dalam mata pelajaran praktis seperti PJOK, yang secara eksplisit mengkaji bagaimana desain pembelajaran daring dapat menumbuhkan keterampilan non-kognitif ini (Mulya et al., 2024).

Ketiga, studi ini mendukung teori konstruktivisme dengan menunjukkan bahwa pembelajaran yang berpusat pada siswa dan berbasis masalah (PBL) secara efektif mendorong penemuan pengetahuan dan pengembangan pemikiran kritis, yang pada gilirannya menumbuhkan disiplin (Mashud, 2015). Demikian pula, modifikasi permainan tradisional, dengan sifatnya yang menyenangkan dan relevan secara budaya, menunjukkan bahwa pembelajaran yang kontekstual dan berbasis pengalaman dapat menjadi katalisator kuat untuk

disiplin yang terinternalisasi. Ini mengimplikasikan bahwa teori pedagogis harus lebih menekankan integrasi relevansi kontekstual dan pengalaman otentik sebagai pendorong disiplin intrinsik.

### **Implikasi Praktis**

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang substansial. Pertama, bagi guru PJOK, hasil penelitian ini menekankan pentingnya merancang pembelajaran yang tidak hanya menekankan keterampilan fisik, tetapi juga disiplin sebagai kompetensi karakter. Strategi pembelajaran berbasis masalah (Problem-Based Learning) serta modifikasi permainan tradisional dapat diterapkan untuk menumbuhkan regulasi diri siswa. Guru perlu mengintegrasikan aturan main yang fleksibel namun mendidik, sehingga siswa belajar bertanggung jawab dan konsisten melalui pengalaman langsung, bukan sekadar instruksi (Hasanah, 2016).

Kedua, dalam konteks pembelajaran daring dan pasca-pandemi, guru dituntut untuk menciptakan desain instruksional yang interaktif, variatif, dan proaktif. Hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi sederhana seperti kuis interaktif, refleksi video, atau forum diskusi yang mendorong keterlibatan kognitif dan emosional siswa. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi, tetapi juga mendukung pembentukan disiplin digital yang relevan dengan kebutuhan abad ke-21 (Mashud, 2015).

Ketiga, bagi sekolah dan pengambil kebijakan, temuan ini memberikan dasar untuk memperkuat program pendidikan karakter berbasis PJOK. Kurikulum dapat lebih menekankan pada aktivitas kontekstual—misalnya permainan tradisional yang dimodifikasi sesuai budaya lokal—untuk menumbuhkan rasa kepemilikan, kerja sama, dan kedisiplinan. Selain itu, sekolah dapat memfasilitasi pelatihan guru agar mampu mengembangkan model pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang (Mashud, Raihan Wahyudi, Ma'ruful Kahri, 2022).

Keempat, secara praktis, pendekatan ini juga mendorong adanya kolaborasi antara guru, orang tua, dan komunitas. Dengan melibatkan lingkungan luar sekolah, penerapan disiplin tidak hanya berlangsung di ruang kelas atau lapangan, tetapi juga diperkuat dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hal ini penting agar disiplin yang terbentuk benar-benar terinternalisasi dan berkelanjutan (Adiyatma, 2023).

### **Rekomendasi untuk Pendidik**

1. Mengadopsi Pedagogi Berpusat pada Siswa: Menerapkan model pembelajaran seperti Problem-Based Learning (PBL) untuk menumbuhkan pemikiran kritis, pemecahan masalah, dan belajar mandiri melalui skenario dunia nyata yang relevan dengan PJOK.
2. Mengintegrasikan Pembelajaran Berbasis Permainan: Memanfaatkan modifikasi permainan tradisional untuk meningkatkan literasi fisik, mengembangkan karakter (disiplin, tanggung jawab, kerja sama), dan meningkatkan motivasi intrinsik, terutama dalam lingkungan dengan sumber daya terbatas.
3. Menerapkan Strategi E-Learning yang Beragam: Menggunakan gamifikasi, memberikan pilihan kepada siswa, dan memfasilitasi proyek kolaboratif untuk meningkatkan keterlibatan perilaku, kognitif, dan emosional dalam pembelajaran daring.
4. Membudayakan Umpan Balik dan Refleksi: Memberikan umpan balik yang teratur dan spesifik, serta mendorong siswa untuk melakukan penilaian diri dan refleksi metakognitif guna memantau kemajuan dan menyesuaikan strategi belajar mereka.

### **Rekomendasi untuk Institusi Pendidikan**

1. Berinvestasi dalam Infrastruktur Digital: Memastikan ketersediaan akses internet yang stabil dan perangkat pembelajaran yang memadai untuk semua siswa, guna menjembatani kesenjangan digital yang ada.
2. Mengembangkan Sumber Daya Pedagogis: Menyusun dan menyebarluaskan panduan serta sumber daya komprehensif untuk implementasi PJOK daring dan *blended learning*, yang mengintegrasikan model inovatif seperti PBL dan modifikasi permainan tradisional.

3. Membangun Sistem Dukungan Guru: Menyediakan program pengembangan profesional berkelanjutan, komunitas belajar sejawat, dan akses ke spesialis teknologi pendidikan untuk meningkatkan kapasitas guru dalam pedagogi digital.
4. Membina Kemitraan Orang Tua-Sekolah: Mengadakan pelatihan bagi orang tua mengenai platform pembelajaran daring dan strategi untuk mendukung keterlibatan serta kesejahteraan anak-anak mereka di rumah.

#### **Rekomendasi untuk Pembuat Kebijakan**

1. Merumuskan Kebijakan Akses Digital yang Adil: Mengembangkan kebijakan nasional yang memastikan akses yang merata terhadap sumber daya pembelajaran digital (internet, perangkat) bagi semua siswa, mungkin melalui subsidi atau kemitraan publik-swasta.
2. Merevisi Kerangka Kurikulum Nasional: Mengintegrasikan indikator disiplin (tanggung jawab, konsistensi, partisipasi aktif) sebagai tujuan pembelajaran eksplisit di seluruh mata pelajaran, dan mendorong adopsi pendekatan pembelajaran inovatif yang berpusat pada siswa.
3. Mengalokasikan Dana untuk Pelatihan dan Penelitian: Menyediakan dana khusus untuk pelatihan guru dalam pedagogi digital dan untuk penelitian model PJOK daring yang efektif, terutama yang memanfaatkan konteks budaya lokal.
4. Mengimplementasikan Program Dukungan Orang Tua: Merancang dan melaksanakan program dukungan komprehensif bagi orang tua, termasuk pelatihan literasi digital dan sumber daya untuk mengelola tantangan pembelajaran berbasis rumah.

#### **Arah Penelitian Selanjutnya**

1. Studi Longitudinal: Melakukan penelitian jangka panjang untuk menilai dampak berkelanjutan dari model pedagogis ini terhadap tingkat aktivitas fisik siswa, kinerja akademik, dan pengembangan karakter disipliner.
2. Studi Komparatif: Mengeksplorasi perbandingan efektivitas metode pembelajaran ini di berbagai konteks sosio-ekonomi, geografis, dan jenjang pendidikan.
3. Pengembangan Instrumen: Mengembangkan dan memvalidasi instrumen terstandar untuk mengukur secara akurat indikator disiplin siswa (tanggung jawab, konsistensi, partisipasi aktif) dalam lingkungan pembelajaran daring.
4. Penelitian Keseimbangan Sinkron-Asinkron: Menyelidiki rasio optimal antara aktivitas pembelajaran sinkron dan asinkron dalam PJOK daring untuk memaksimalkan keterlibatan dan hasil pembelajaran.
5. Analisis Efektivitas Biaya: Meneliti efektivitas biaya dan skalabilitas intervensi PJOK inovatif, seperti modifikasi permainan tradisional dan PBL, untuk implementasi yang lebih luas di tingkat nasional.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap tujuh artikel terpilih, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa adalah metode yang mengedepankan pendekatan aktif, partisipatif, dan kontekstual. Model-model pembelajaran seperti modifikasi permainan tradisional, pembelajaran daring yang dilengkapi aktivitas fisik, serta pembelajaran jarak jauh aktif mampu menumbuhkan sikap kedisiplinan melalui penerapan aturan yang jelas, penjadwalan tugas, dan tanggung jawab mandiri. Selain itu, keberhasilan metode ini sangat bergantung pada kreativitas guru dalam mengelola pembelajaran dan dukungan teknologi serta lingkungan belajar yang kondusif. Oleh karena itu, pengembangan sumber daya, pelatihan guru, serta integrasi teknologi menjadi strategi penting untuk meningkatkan efektivitas metode pembelajaran PJOK dalam membentuk disiplin belajar siswa.



## REKOMENDASI

Penelitian ini menggunakan beberapa gaya belajar yang paling banyak digunakan di era saat ini dimana penulis belum menemukan systematic literatur review yang sama sehingga penulis merekomendasikan agar dijadikan salah satu acuan untuk pengembangan gaya belajar yang relevan bagi peserta didik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian khususnya pada Bapak Mashud selaku pembimbing yang telah mengarahkan penelitian ini sedemikian rupa sehingga tulisan ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Z., & Hidayat, T. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Stad (Student Teams-Achievement Division) Terhadap Hasil Belajar Ketepatan Service Bawah Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 41–44.
- Adiyatma, M. R. (2023). Peran Pancasila sebagai Fondasi Pendidikan di Indonesia: Analisis Pengaruhnya terhadap Pengembangan Etika Dan Moral. *National Conference for Ummah*, 01(01), 222–226.
- Agustama, B. R., Jamaludin, U., & Fitrayadi, D. S. (2022). Penerapan Nilai Nilai Karakter Disiplin dan Kerja Keras dalam Kegiatan Latihan Futsal Di Sekolah Futsal T Futsal Academy. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 391–401.
- Aji, L. J., Hendrawati, T., Febrianti, R., Wulandari, N. D., Gilaa, T., Abdullah, G., Lisa Rukmana, M.Pd. | Taufikur Rohman, S.Pd., M. P., & Dr. Abdul Sahib, S.Pd.I., M. Pd. | Rufiati Simal, S.Pd., M. P. (2024). *Model-Model Pembelajaran Dalam Dunia Pendidikan*.
- Denoar, P. (2023). *DJS ( Dharmas Journal of Sport ) SURVEI TINGKAT KEDISIPLINAN SISWA PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 2 SEDAYU* Dyas Genta Denoar Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan , Universitas Mercu Buana. 2, 66–73.
- Fauzi, M., & Winarno, M. E. (2023). Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(2), 84–96. <https://doi.org/10.54284/jopi.v2i2.164>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717–733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Khasanah, N., & Muhammad, H. N. (2021). Respon Orang Tua Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Khususnya Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 259–265. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Lusiantri, L., & Mashud, M. (2023). Integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi dalam pembelajaran lompat jauh. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 45. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16318>
- Mashud, Raihan Wahyudi, Ma'ruful Kahri, M. (2022). The role of physical literacy on physical fitness. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://scholar.archive.org/work/edskqbhzcrbg3ggjpvvtbmr2x4/access/wayback/https://pjpj.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/download/10684/7997>
- Mashud,Ahwan, M. T. R., & Basuki, S. (2023). Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning ( PjBL ) SMA Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 106–119.
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.



- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mashud, M., Arifin, S., Warni, H., Samodra, Y., Touvan, J., Yosika, G. F., Basuki, S., Suryadi, D., & Suyudi, I. (2024). Physical Fitness: Effects of active lifestyle internalization through physical literacy awareness based project. *Retos*, 52, 1299–1308.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., Gøtzsche, P. C., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Muhammad Eka Asti Suseno, Olivia Dwi Cahyani, & Mohamad Da'i. (2022). Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), 70–76. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i1.453>
- Mulya, Z. A., Putri, I. K. K., Chadjijah, S., & Hariyanto, T. (2024). Strategi Inovatif Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa SMP: Perspektif Kognitif Piaget. *Kharismatik : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 108–119. <https://doi.org/10.70757/kharismatik.v2i2.94>
- Mustanir, A., Muhammad Rais Rahmat Razak, Koisin, E., Erfina, Mochamad Rizki Fitrianto, Lestari, A., Rizkia, N. D., Aries Samudra Wicaksono, S., M., Prastya, I. Y., Syamsuadi, A., Waliah, S., Pakpahan, R. R., Kusnadi, I. H., Rahman, M., Mouw, E., & Baihaqi, M. R. (2022). Pengantar Ilmu Administrasi Publik. In *Birokrasi Administrasi*.
- Norlita, D., Nageta, P. W., Faradhila, S. A., Aryanti, M. P., Fakhriyah, F., & Ismayam, A. E. A. (2023). Systematic Literature Review (Slr) : Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 2(1), 209–219. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i1.743>
- Owen, C. (2019). Problem-Based Learning. *Learning and Teaching in Higher Education: Perspectives from a Business School*, 139–151. <https://doi.org/10.4337/9781788975087.00027>
- Putri, W. K., Sofwan, M., & Noviyanti, S. (2022). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model Problem Based Learning Dengan Integrasi Teknologi Pada Siswa Kelas IV SD N 124/VIII Sidorejo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 46–52. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/3861/2524>
- Ramayanti, R. (2023). *Langkah Demi Langkah Systematic Literature Review dan Meta-Analysis*. RAJAWALI PERS Divisi Buku Perguruan Tinggi PT RajaGrafindo Persada D E P O K. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETU\\_NGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU_NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Saputra, R. A., & Suroto. (2019). Penerapan Pendekatan Saintifik terhadap Hasil Pembelajaran Lompat Jauh dalam Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas X. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 391–396.
- Ummah, M. S. (2019). PERBEDAAN PERILAKU DISPLIN DALAM PEMBELAJARAN PJOK ANTARA SISWA AKTIF EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DAN TIDAK PADA SISWA KELAS XI SMA HANG TUAH 2 SIDOARJO. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETU\\_NGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU_NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)

- Wulandari, F. (2021). Desain Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(1), 125–139. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.11-10>
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>