



Review Article

Model pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani terhadap psikologis kepribadian siswa: *a systematic riview*

Movement skills learning model in physical education against psychological student personality: a systematic riview

Muhammad Aliffajaruddin Alfani^{1*}, Sugiharto²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Aliffajar1403@gmail.com^{1*} Sugiharto.um.ac.id²

ABSTRAK

Model pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani yang tepat akan meningkatkan aspek psikologis kepribadian peserta didik. akan tetapi, perbedaan subjek dan intervensi mestinya memberikan dampak yang berbeda pula. Tujuan dari penelitian ini adalah meriview model-model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang berhubungan dengan aspek psikologis peserta didik baik dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah. Metode yang digunakan yakni *systematic riview*, menggunakan data skunder dari jurnal yang telah diterbitkan. Pengumpulan data dilakukan secara manual diluar database serta dengan bantuan akses database *google scholar*. Pada penelusuran data digunakan kata kunci yang relevan dengan topik yang akan dibahas. Kata kunci yang digunakan “psikologis kepribadian” AND “emosional” AND “mental” AND “perilaku sosial” AND “pendidikan jasmani”. Setelah itu akan dilakukan analisis menggunakan diagram *prisma flowchart*. Hasil dari penyaringan data yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi terdapat 20 jurnal nasional dan terindeks sinta. Berdasarkan hasil analisis dari berbagai model, penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani diluar ruangan dan model kooperatif lebih banyak diterapkan pada peserta didik sekolah menengah pertama dan atas. Sedangkan untuk sekolah dasar lebih banyak menerapkan pembelajaran berbasis permainan. Oleh karena itu penting bagi para pendidik untuk mengetahui serta memahami karakteristik dari masing-masing peserta didik untuk pemilihan model pembelajaran sehingga berdampak positif terhadap aspek psikologis kepribadian siswa.

Kata kunci: Model Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Psikologis Kepribadian.

ABSTRACT

The right motion learning model in physical education will improve the psychological aspects of the student's personality. however, different subjects and interventions should have different impacts. The purpose of this study is to review learning models in physical education that relate to the psychological aspects of students from elementary to high

school. The method used is a systematic review, using secondary data from published journals. Data collection was carried out manually outside the database and with the help of access to the Google Scholar database. In searching the data, keywords that are relevant to the topic to be discussed are used. The keywords used were “psychological personality” AND “emotional” AND “mental” AND “social behavior” AND “physical education”. After that, an analysis will be carried out using a prisma flowchart diagram. The results of filtering data according to the inclusion and exclusion criteria are 20 national and indexed Sinta journals. Based on the results of the analysis of various models, the application of the outdoor physical education learning model and the cooperative model is more widely applied to junior high school students and above. Meanwhile, elementary schools apply more game-based learning. Therefore it is important for educators to know and understand the characteristics of each student for the selection of learning models so that it has a positive impact on aspects of the psychological personality of students.

Key words: *Learning Model, Physical Education, Personality Psychology.*

Received: 2022-12-17; Accepted: 2022-12-25; Published: 2022-1230

© 2022 Universitas suryakencana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Apabila berbicara tentang kemampuan gerak tentu erat kaitannya dengan bidang olahraga (Sriwahyuniati, 2017). Sedangkan tempat yang strategis untuk mempromosikan olahraga yakni melalui sekolah (García-Hermoso et al., 2020). Karena kita menghabiskan sebagian besar waktu disana, selain itu terdapat mata pelajaran pendidikan jasmani yang dapat menjadi sarana pengaplikasian gerak keterampilan motorik siswa (Mustafa, Winarno, & Supriyadi, 2019). Sayangnya, pembelajaran pendidikan jasmani ini telah terpinggirkan, akibatnya siswa kehilangan banyak kesempatan untuk memperoleh serta mengembangkan keterampilan motoriknya (Rudd, O’Callaghan, & Williams, 2019).

Bagi mereka yang mempunyai keterampilan motorik rendah akan tumbuh rasa tidak percaya diri sehingga siswa memiliki resiko yang tinggi untuk menjadi korban perundungan dari teman sebayanya (Bejerot, Ståtenhag, & Glans, 2022; Syafrida, 2012). Tentu tindakan ini menjadi penyumbang potensial terhadap kesehatan mental dan fisik anak (Armitage, 2021). Sebaliknya, bagi mereka yang memiliki keterampilan

motorik baik akan tampak lebih aktif dan memiliki daya tahan yang baik pula (Ericsson, 2011; Leonardo & Komaini, 2021). Pada konteks ini terlihat jika keterampilan motorik berhubungan juga dengan aspek psikologis. Mylsidayu, (2015) menyatakan psikologi olahraga berkaitan dengan beberapa bidang, diantaranya yaitu psikometri, psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi belajar dan psikologi kepribadian. Kepribadian mengacu pada seluruh aspek dari individu, seperti kondisi mental, pengalaman emosional serta perilaku sosial (Cervone & Pervin, 2011).

Sehubungan dengan paparan informasi tersebut, banyaknya penelitian yang telah dilakukan saat ini penelitian yang menganalisis tentang psikologis dan model pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani di setiap jenjang pendidikan belum ditemukan. Studi yang telah dilakukan oleh Rustiana, (2013) mengungkapkan apabila pengajaran olahraga pada siswa sekolah dasar terbukti efektif untuk meningkatkan suasana hati serta manajemen stress. Sedangkan Sofiarini, (2016) menyatakan dalam hasil penelitiannya di sekolah menengah atas bahwa pendidikan jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku sosial. Begitu juga penelitian Setiawan & Rahmat, (2018), menunjukkan hasil yang serupa. Oleh karenanya perbedaan subjek dan intervensi ini mestinya memberikan dampak yang berbeda juga terhadap psikologis kepribadian siswa. Sehingga hal ini dirasa sangat penting untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam berlandaskan penelitian-penelitian terdahulu.

Berdasarkan berbagai permasalahan dan informasi yang telah disampaikan, penulis bertujuan untuk membahas dan mengkaji lebih dalam lagi terkait model-model pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani terhadap psikologis kepribadian siswa.

METODE

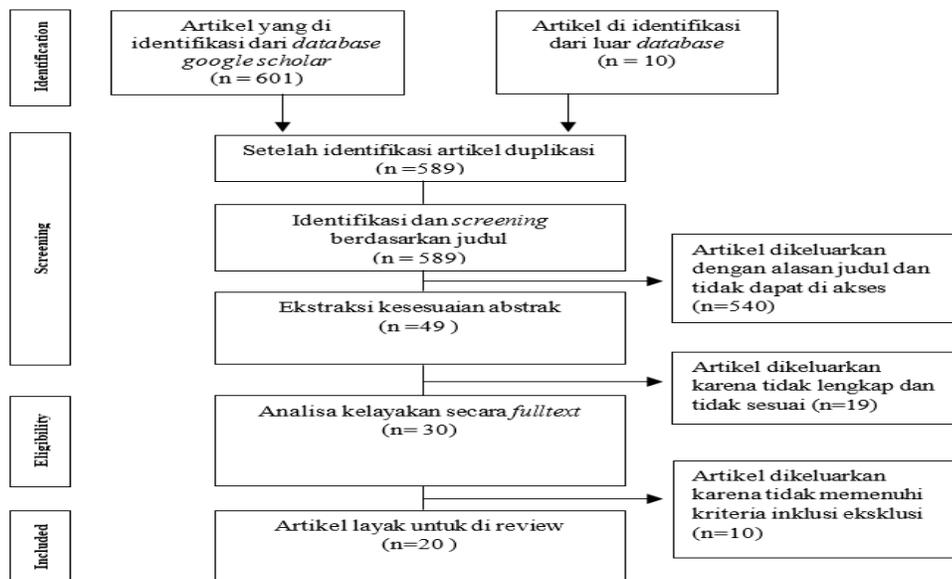
Penelitian ini menggunakan metode *systematic rievew*, dengan menggunakan data skunder. Pengumpulan data skunder didapatkan dari hasil penelitian yang telah diterbitkan. Penelusuran data juga diakses melalui database *Google Scholar*. Untuk topik yang diangkat dalam penelitian ini adalah model pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani terhadap psikologis kepribadian siswa. Sedangkan untuk penelusuran artikel menggunakan kata kunci untuk mengidentifikasi literature

yang relevan dengan topik. Berikut kata kunci yang digunakan “psikologis kepribadian” AND “emosional” AND “mental” AND “perilaku sosial” AND “pendidikan jasmani”.

Saat melakukan penelusuran sumber informasi dilakukan pembatasan waktu tertentu supaya mendapatkan suatu kebaruan, dan disini penulis membatasi waktu terbitan artikel dalam kurun waktu lima tahun dimulai dari tahun 2018 sampai dengan tahun 2022. Dikarenakan cukup banyaknya keragaman dalam penelitian ini, sehingga penulis membatasi artikel dengan desain dan kriteria yang telah ditentukan sebagai berikut: (1) penelitian yang membahas tentang keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani terhadap aspek emosional, mental dan perilaku sosial siswa, (2) data merupakan artikel original, (3) penelitian yang sudah diterbitkan dalam jurnal nasional terindeks sinta, (4) subjek penelitian merupakan siswa sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah, (5) artikel *fulltext* yang bisa diakses. Sebelum melakukan review artikel penelitian, terlebih dahulu dilakukan tahap analisis artikel. Tahapan analisis artikel menggunakan prisma *flow chart*. Prisma membantu para penulis meningkatkan pelaporan tinjauan sistematis dan meta analisis (Moher et al., 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian



Gambar 1. Diagram Prisma Flowchart

Dalam melakukan penelusuran informasi data pada 13 Desember 2022, dengan kata kunci yang telah disebutkan. Terdapat 10 artikel diluar database dan 601 artikel ditemukan dari database *google scholar*. Selanjutnya melakukan duplikasi dan tersisa 589. Sebanyak 540 artikel disaring dengan alasan tidak dapat diakses dan judul. Oleh karenanya sisa 49 artikel yang akan di *screening* melalui abstrak. Diketahui 19 artikel dikecualikan karena tidak sesuai dan tidak lengkap. Berikutnya masuk pada uji kelayakan 10 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sehingga hasil akhir tersisa 20 artikel yang akan dilakukan review.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel dari *Database* dan dari luar *Database*

No	Penulis dan Tahun	Indeks	Metode	Subyek	Hasil Penelitian
1	Winda Arianti, 2020	S4	PTK	Siswa kelas 5 SD	Model pendidikan gerak cocok di implementasikan dalam proses pembelajaran guna meningkatkan rasa percaya diri siswa.
2	Ketut Suliaji, 2019	S5	PTK	Siswa kelas 12 SMA	Peserta didik diajarkan untuk bertanggung jawab atas kelompoknya sebab keberhasilan keterampilan passing bola voli ditentukan oleh tiap individu dalam masing-masing kelompok.
3	Naufal Yoga, 2020	S4	Eksperimen	Siswa kelas 8 SMP	Pendekatan permainan <i>outbound sirkuit game</i> dalam meningkatkan kematangan emosional menunjukkan peningkatan kematangan emosional siswa
4	Achmad Wardana, 2020	S4	Eksperimen	Siswa kelas 11 SMA	Tidak terdapat perbedaan tingkat karakter kepedulian dari perlakuan model pembelajaran jigsaw dan team game tournament
5	Budiman, 2020	S3	Eksperimen	Siswa kelas 8 SMP	Model pembelajaran <i>outdoor education</i> dapat

					memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan sosial siswa
6	Tarlem Febriyani, 2020	S3	Survei	Siswa kelas 7 SMP	Pembelajaran senam lantai lompat harimau mengajarkan sikap percaya diri, dengan hasil cukup.
7	Tedi Purbangkara, 2019	S5	Eksperimen	Siswa kelas 11 SMA	Model pembelajaran <i>outdoor education</i> memiliki dampak positif terhadap kecerdasan emosional. Emosional mereka akan lebih mudah dilihat ketika diluar jam pelajaran. Terbukti dari bagaimana cara mereka berinteraksi dan memperlakukan teman sebayanya.
8	Gilang Ginanjar, 2018	S4	PTK	Siswa kelas 5 SD	Penerapan model Hellison menunjukan peningkatan terhadap sikap tanggung jawab siswa.
9	Tite Juliantine, 2018	S2	Eksperimen	Siswa kelas 10 SMA	Penerapan model pembelajaran TPSR bertujuan memfasilitasi siswa untuk menjadi individu yang interaktif dan hasil menunjukan bahwa model ini dapat meningkatkan sikap tanggung jawab dan perilaku sosial.
10	Widi Wahyudi, 2018	S4	PTK	Siswa kelas 5 SD	Model pembelajaran kooperatif TGT dalam pembelajaran bola besar berorientasi permainan sepak takraw dapat meningkatkan keterampilan bermain dan kerjasama siswa.
11	I Ketut Rai Ardinata, 2018	S5	Eksperimen	Siswa kelas 8 SMP	Model Kooperatif STAD menjadikan siswa bertanggung jawab. Guru

					mengacak kelompok secara heterogen sehingga siswa mempunyai peran sebagai tutor sebaya.
12	Lukman hakim, 2018	S4	PTK	Siswa kelas 5 SD	Hasil observasi selama penelitian pada siklus kedua siswa lebih disiplin dan tertib serta memperhatikan guru saat diberikan materi.
13	Ever Sovensi, 2018	S4	Deskriptif	Siswa kelas 4 dan 5 SD	Dengan adanya modifikasi permainan kecil tingkat capaian motivasi siswa pada klasifikasi sangat baik.
14	Putri Cicilia Kristina, 2019	S4	R&D	Siswa SD	Hasil menunjukan 85% model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi dan membangun keberanian dan rasa percaya diri siswa.
15	M. Gilang Ramadhan, 2020	S4	Eskperimen	Siswa kelas 7 MTs / SMP	Hasil membuktikan permainan kecil berpengaruh terhadap minat belajar dari siswa selain itu menumbuhkan sifat bermain yang jujur.
16	M. Luqman Zulfikar, 2019	S4	PTK	Siswa Kelas 5 SD	Pada aspek sosial pembelajaranpun memberikan efek positif yakni bertanggung jawab, tolong-menolong dan sifat kejujuran.
17	Teguh Satria, 2020	S4	Eksperimen	Siswa SD usia 10-11 tahun	Metode pembelajaran diluar ruangan memberi kontribusi yang signifikan pada perubahan <i>self concept</i> .
18	Dicky Oktora Mudzakir, 2020	S4	Eksperimen	Siswa Kelas 5 SD	Permainan tradisional dapat membantu meningkatkan sikap bekerjasama dan motivasi siswa.
19	Areta Agut Pranowo, 2021	S4	R&D	Siswa SD	Permainan kaspale dilaksanakan secara beregu membuat siswa

					terus berinteraksi dengan teman lainnya.
20	Budi Nurhidayat, 2022	S4	PTK	Siswa kelas 8 SMP	Hasil pada siklus 2 menunjukkan siswa menjalin keakraban dan komunikasi dengan guru serta melakukan kerjasama yang baik sesama siswa selama proses pembelajaran.

Pembahasan

Model Pembelajaran Outdoor

Model pembelajaran berbasis *outdoor education* dapat mampu meningkatkan dan mengembangkan perilaku sosial dan kecerdasan emosional siswa. Studi yang telah dilakukan oleh [Purbangkara & Nasution, \(2019\)](#). Mengungkapkan jika adanya dampak positif terhadap pembentukan kecerdasan emosional siswa terbukti dari sikap bergaul siswa bersama dengan lingkungannya dan dari bagaimana siswa memperlakukan siswa yang lainnya. Pernyataan yang sama diungkapkan [Budiman, Rusmana, & Wargadinata, \(2020\)](#) pendidikan diluar ruangan merupakan kegiatan yang dapat memberikan rangsangan kepada fisik, emosional mental. Dan meningkatkan kematangan emosional ([Pratama & Hudah, 2020](#)). Dalam pembelajaran di alam bebas terdapat berbagai rintangan yang bervariasi, seperti kontur tanah yang terjal, terik matahari, kondisi jalan yang naik turun menjadi permasalahan cukup kompleks yang harus di lewati oleh siswa. Meskipun permainan diluar ruangan dapat meningkatkan kematangan emosional dan spiritual, yang menjadi permasalahan apakah model pembelajaran di alam bebas ini dapat diaplikasikan bagi setiap jenjang sekolah. Tentu saja tidak memungkinkan bagi jenjang sekolah dasar mengingat terlalu banyak resiko yang perlu dijadikan pertimbangan bagi guru. Salah satu pertimbangan yakni usia dari siswa. [Satria & Nur, \(2020\)](#) telah menerapkan model pembelajaran ini pada siswa sekolah dasar dengan rentang usia 11-12 dan hasil menunjukkan jika partisipasi dalam *outdoor education* dapat mensejahterakan emosional, penurunan depresi dan perubahan sikap positif. Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani selain

mempertimbangkan kebermanfaatan dari suatu model, aspek yang harus dipahami oleh pendidik adalah resiko dari penerapan model pembelajaran itu sendiri.

Model Pembelajaran Permainan

Proses pembelajaran akan menjenuhkan apabila tanpa adanya inovasi model pembelajaran, maka untuk mengatasi hal tersebut permainan tradisional bisa menjadi opsi pilihan. Karena model pembelajaran ini dapat mengangkat motivasi dan mengurangi rasa bosan siswa pada saat proses pembelajaran (Hakim, Amiq, & Yudasmara, 2018; Mudzakir, 2020). Sebagai contoh model pengembangan yang dilakukan oleh Pranowo, Rufii, & Hakim, (2021) permainan kasti patel lele (kaspale) yang dimainkan secara berkelompok menjadikan siswa melakukan interaksi sosial dan melakukan kerjasama team, hal ini selain menyenangkan siswa menjadi lebih peduli terhadap lingkungan disekitarnya.

Masih seputar model pembelajaran berbasis permainan. Model pengembangan yang telah dilakukan oleh Kristina & Pratama, (2019) pada siswa sekolah dasar menunjukkan hasil 85% model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi dan membangun keberanian dan rasa percaya diri siswa. Dengan menggunakan metode dan subyek yang serupa Sovensi, (2018) menyatakan pelaksanaan modifikasi permainan kecil pada pembelajaran pendidikan jasmani menumbuhkan interaksi kedekatan antara siswa dan guru penjas dibandingkan dengan guru mata pelajaran lainnya. Tidak hanya pada siswa sekolah dasar, pengaruh dari model permainan pada siswa menengah pertama diungkapkan oleh Ramadhan & Resita, (2020) bahwa permainan kecil memperbaiki rasa percaya diri, menumbuhkan rasa sosial, spiritual dan peningkatan moral bermain dengan jujur.

Model Pembelajaran Kooperatif

Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Juliantine & Ramadhan, (2018) menjelaskan bahwa model pembelajaran TPSR dapat mengembangkan sikap tanggung jawab dan perilaku sosial. Ginanjar & Budiana, (2018) menyatakan hal yang serupa, akan tetapi dengan pendekatan model pembelajaran yang berbeda. Yaitu model pembelajaran hellison, disini ditunjukkan sikap antusias siswa dalam pengembalian alat setelah selesai melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga penting bagi

para pendidik mengetahui berbagai model pembelajaran tidak hanya sebagai didasari sebagai variasi akan tetapi lebih dari itu yakni kebermanfaatan dari model pembelajaran yang akan diterapkan kepada siswa. Sejalan dengan pernyataan Sofiarini, (2016) apabila ingin melihat perilaku sosial dari tiap individu hal yang paling mudah yakni melalui pendidikan jasmani karena setiap seluruh prosesnya tercantum aspek sosial didalamnya.

Seperti halnya yang telah dilakukan, Arianti Budiman, & Slamet, (2020) yang melaporkan bahwa model pendidikan gerak cocok di implementasikan dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa. Febriyani, Kurniawan, & Effendi, (2020) pembelajaran senam lantai lompat harimau mengajarkan sikap percaya diri. Rasa percaya diri akan memunculkan rasa aman yang terlihat dari tingkah laku dan sikap yang tenang, tidak mudah gugup, sehingga tidak memiliki rasa keragu-raguan dan tegas dalam pengampilan setiap keputusan (Mylsidayu, 2015). Pendidik memberikan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan dari siswa nya, seperti insfrastruktur yang memadai. Tentu di imbangi dengan pemberian motivasi agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Setelah mereka mempunyai rasa percaya diri yang baik, pendidik mendorong siswa untuk bekerjasama dalam membantu sebagian siswa yang belum mencapai standar kompetensi. Cara yang dapat dilakukan yakni dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif. Model kooperatif STAD menjadikan siswa bertanggung jawab. Guru mengacak kelompok secara heterogen sehingga siswa mempunyai peran sebagai tutor sebaya (Ardinata, Wahjoedi, & Dartini, 2018; Suliaji, 2020). Sedangkan Wahyudi, Budiman, & Saepudin, (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif TGT dalam pembelajarna bola besar borientasi permainan sepak takraw terbukti dapat meningkatkan keterampilan bermain dan bekerjasama. Pada konteks ini pernyataan serupa diungkapkan (Nurhidayat, 2022). Berbeda dengan hasil temuan dari Wardana, Priambodo, & Pramono, (2020) model pembelajaran *jigsaw* dan *teams games tournament* dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak ada perbedaan dari tingkat karakter kepedulian sosial berdasarkan jenis kelamin. Akan tetapi model pembelajaran *teams games tournament* mampu menunjukkan hasil

yang lebih baik dilihat dari aspek sosial seperti tolong menolong serta meningkatkan kejujuran saat pembelajaran pendidikan jasmani (Zulfikar & Budiana, 2019).

SIMPULAN

Dari sekian banyaknya model pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani, Model pembelajaran *outdoor education* dan model kooperatif layak untuk diterapkan bagi siswa menengah pertama dan atas, karena mengingat banyaknya dampak positif yang akan diperoleh. Sedangkan untuk sekolah dasar dapat menerapkan model pembelajaran berbasis permainan. Oleh karena itu diharapkan pendidik mengetahui dan memahami model serta metode pembelajaran bagaimana yang tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga berdampak positif terhadap aspek psikologis kepribadian siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardinata, I. K. R., Wahjoedi, & Dartini, N. P. D. S. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(1), 54–63. <https://doi.org/10.23887/jjp.v7i3.36487>
- Arianti, W., Budiman, D., & Slamet, S. (2020). Implementasi Model Pendidikan Gerak sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.23397>
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1136/BMJPO-2020-000939>
- Bejerot, S., Ståtenhag, L., & Glans, M. R. (2022). Below average motor skills predict victimization from childhood bullies: A study of adults with ADHD. *Journal of Psychiatric Research*, 153(December 2021), 269–275. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.019>
- Budiman, B., Rusmana, R., & Wargadinata, L. U. (2020). Outdoor Education Of Emphathy Student. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 117–127. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.873>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2011). *Personality: Theory and Research* (10th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 313–329. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.545052>
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam *Volume 12 Nomor 2 Desember Tahun 2022*

- Pembelajaran Lompat Harimau. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 92–99. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.13001>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(6), e200223–e200223. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2020.0223>
- Ginanjjar, G., & Budiana, D. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Hellison Untuk Meningkatkan Nilai Tanggung Jawab Siswa Dalam Penggunaan Alat Pembelajaran Penjas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11937>
- Hakim, L., Amiq, F., & Yudasmar, D. S. (2018). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa Kelas V Sdn 2 Pagelaran. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 65–77. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11940>
- Kristina, P. C., & Pratama, R. R. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar. *Gladi; Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 99–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.102.04>
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3), 135–144. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/764>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., ... Tugwell, P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1000097>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi, S. (2019). Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1364–1379. <https://doi.org/10.17977/JPTPP.V4I10.12845>
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga* (2nd ed.; Suryani, ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhidayat, B. (2022). Peningkatan Keterampilan Gerak Start Jongkok Melalui Pembelajaran Kooperatif Jigsaw di SMPN 13 Penajam Paser Utara. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 45–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1920>
- Pranowo, A. A., Rufii, R., & Hakim, L. (2021). Pengembangan Model Permainan Kaspale Sebagai Alternatif Variasi Permainan Bola Kecil dalam Pembelajaran PJOK di Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 122–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1223>
- Pratama, N. Y., & Hudah, M. (2020). Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game

- Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spitual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 8–13. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V5I1.36566>
- Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2019). Pengaruh Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional pada Siswa MAN 3 Karawang. *Jspeed*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/speed.v2i1>
- Ramadhan, M. G., & Resita, C. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VIII di MTs Al-Ahliyah. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2), 104. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13591>
- Rudd, J. R., O’Callaghan, L., & Williams, J. (2019). Physical education pedagogies built upon theories of movement learning: How can environmental constraints be manipulated to improve children’s executive function and self-regulation skills? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph16091630>
- Rustiana, E. R. (2013). Upaya Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Harmoni. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 139–149.
- Satria, T., & Nur, L. (2020). Outdoor Education dan Self Concept. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 26–30. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24037>
- Setiawan, A., Yudianta, Y., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 89–94. <https://doi.org/10.17509/JPJO.V3I1.10188>
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68–76. <https://doi.org/10.17509/JPJO.V1I1.3665>
- Sovenski, E. (2018). Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 96–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.159>
- Sriwahyuniati, F. (2017). *Belajar Motorik* (1st ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Suliaji, K. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Think Pair Share (TPS) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 133. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20920>
- Wahyudi, W., Budiman, D., & Saepudin, E. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw untuk Meningkatkan Kerjasama dan Keterampilan Bermain. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11732>
- Wardana, A., Priambodo, A., & Pramono, M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw dan Teams Games Tournament Terhadap Karakter Kepedulian Sosial dan Kejujuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 12–24. <https://doi.org/10.26740/JOSSAE.V5N1.P12-24>

Zulfikar, M. L., & Budiana, D. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament untuk Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 86–91. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.15080>