

Multilateral Journal

Strategi PJOK untuk mendorong kreativitas dan pembelajaran bermakna: tinjauan literature

 Cek Naskah 1

 Articles

 Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3433913276

Submission Date

Dec 5, 2025, 8:21 AM GMT+7

Download Date

Dec 5, 2025, 8:24 AM GMT+7

File Name

9_22869-73845-1-CE.docx

File Size

125.2 KB

18 Pages

4,994 Words

35,236 Characters

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 7%  Internet sources
- 3%  Publications
- 2%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 7% Internet sources
- 3% Publications
- 2% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	1%
2	Internet	journal.uny.ac.id	<1%
3	Publication	Ulvia Zahra, Syarifah Gustiawati, Suyud Arif. "Penerapan Model Pembelajaran Pe...	<1%
4	Internet	journal.yaspim.org	<1%
5	Internet	www.researchgate.net	<1%
6	Publication	Muhamad Fikri Multazam Setiawan, Carsiwan Carsiwan, Muhammad Dzikry Abdu...	<1%
7	Internet	id.scribd.com	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
10	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%

Strategi PJOK untuk mendorong kreativitas dan pembelajaran bermakna: tinjauan literature

Physical education learning strategies to encourage creativity and meaningful learning: a literature review

Ichwan Halwani¹, Caly Setiawan²

^{1,2} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: ichwanhalwani.2024@student.uny.ac.id¹, csetiawan@uny.ac.id²

ABSTRAK

Pendidikan jasmani tidak lagi cukup hanya menekankan aspek fisik, melainkan juga harus mengembangkan kreativitas, keterampilan sosial, dan proses belajar PJOK yang bermakna. Kurangnya aktivitas fisik global serta tuntutan pembelajaran abad ke-21 mendorong kebutuhan strategi PJOK yang inovatif dan kontekstual agar peserta didik lebih aktif, kreatif, dan menekankan pada pembelajaran yang bermakna. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk dari strategi pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan kreativitas dan proses belajar yang bermakna. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan melakukan pencarian artikel melalui *database Google Scholar*. Peneliti menemukan sebanyak 10 artikel yang sesuai dengan kriteria proses seleksi dilakukan melalui analisis tahapan peninjauan judul, abstrak, tujuan dan isi artikel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk disertakan dalam studi ini. Hasil dari studi menemukan berbagai strategi pembelajaran PJOK seperti PjBL, *Inquiry*, *Peer Teaching*, AKTIF, STAD, *Jigsaw*, PAKEM, video interaktif, dan bermain sambil belajar memiliki kesamaan isi dalam mendorong kreativitas dan proses pembelajaran yang bermakna. Strategi-strategi ini meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan pemahaman siswa baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik dalam meningkatkan kreativitas dan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Pendekatan-pendekatan ini relevan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai solusi pembelajaran di era modern.

Kata kunci: Strategi PJOK; kreativitas; pembelajaran bermakna.

Physical Education should no longer focus solely on physical aspects but must also cultivate creativity, social skills, and meaningful learning experiences. The global decline in physical activity and the demands of 21st-century learning highlight the need for innovative and contextual Physical Education strategies that make students more active, creative, and engaged in meaningful learning. This study aims to identify learning strategies in Physical Education that enhance creativity and promote meaningful learning processes. Using a literature review method, articles were collected through the Google Scholar database. Ten articles that met the established inclusion and exclusion criteria were analyzed based on titles, abstracts, objectives, and content. The findings reveal that various learning strategies such as Project-Based Learning (PjBL), Inquiry, Peer Teaching, AKTIF, STAD, Jigsaw, PAKEM, interactive videos, and play based learning share common elements that foster creativity and meaningful learning. These approaches enhance students' motivation, active participation, and understanding across cognitive, affective, and psychomotor domains. They encourage learners to connect knowledge with real-life experiences and develop higher-order thinking skills. Overall, these strategies are relevant and effective learning solutions to support creative, holistic, and meaningful Physical Education in the modern educational era.

Keywords: PJOK strategy; creativity; meaningful learning.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 14 Juni 2025
Disetujui : - 2025
Tersedia secara online Oktober 2025
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i3.22869>

Alamat Korespondensi:

Ichwan Halwani
Program Studi Pendidikan Jasmani,
Fakultas Ilmu keolahragaan dan
Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta,
Indonesia.
Email:
ichwanhalwani.2024@student.uny.ac.id

PENDAHULUAN

6 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK) adalah bagian integral dari sistem pendidikan dengan tujuan guna mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kesehatan mental, dan nilai-nilai sosial peserta didik melalui berbagai bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis (Angga & Sari, 2025). Pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mendorong siswa untuk berpikir kreatif, berinovasi, dan memahami nilai-nilai pembelajaran secara mendalam. Menurut Ristiyanto et al. (2023) pendidikan jasmani efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa, seperti kerja sama, komunikasi, dan toleransi, melalui aktivitas tim yang memerlukan interaksi serta partisipasi aktif. Putri et al. (2024) menyoroti bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar berperan penting dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional anak. Menurut McLennan (2021) pendidikan jasmani di sekolah seharusnya tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik rutin semata, melainkan perlu diintegrasikan sebagai bagian dari proses pembelajaran holistik yang mendorong pengembangan keterampilan abad ke-21. Laporan dari Organisasi Kesehatan Duni WHO (2020) menunjukkan bahwa hanya sekitar 23% anak-anak dan remaja di seluruh dunia hanya memenuhi tingkat aktivitas fisik harian yang direkomendasikan. Angka ini menunjukkan adanya urgensi untuk melakukan inovasi dalam pendekatan strategi pembelajaran pendidikan jasmani agar meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa secara aktif, kreatif, serta menjadikan pendidikan jasmani yang bermakna.

Strategi pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kreativitas dan proses pembelajaran bermakna penting dilakukan. Pembelajaran PJOK di banyak sekolah cenderung menitikberatkan pada aspek fisik dan keterampilan motorik, maka dimensi kognitif, afektif, dan kreatif siswa sering terabaikan, padahal strategi yang menumbuhkan kreativitas sangat penting (Putri, Astra et al., 2024). *Project Based Learning* (PjBL) telah terbukti secara sistematis meningkatkan kreativitas siswa dalam pendidikan jasmani menurut tinjauan literatur (Alfasina et al., 2022). Tuntutan pembelajaran abad ke-21 menekankan pentingnya pengembangan kreativitas, berpikir kritis, kolaborasi, dan kemampuan reflektif yang hanya dapat tumbuh melalui strategi pembelajaran yang bermakna dan kontekstual (McLennan & Thompson, 2021). Oleh karena itu, diperlukan sebuah *systematic review* untuk mengidentifikasi, mensintesis, dan mengevaluasi secara kritis berbagai strategi pembelajaran PJOK yang terbukti efektif dalam menumbuhkan kreativitas serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, sehingga dapat memberikan dasar teoritis dan praktis bagi guru, peneliti, maupun pengambil kebijakan pendidikan jasmani di Indonesia.

Strategi pembelajaran yang efektif harus mempertimbangkan berbagai faktor penting, seperti karakteristik individu peserta didik, tujuan pembelajaran, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan belajar yang kreatif. Menurut [Asiri \(2020\)](#) berpikir kreatif memiliki hubungan yang kuat dengan perkembangan individu dan keterampilan berpikir individu. Guru PJOK perlu mengadaptasi strategi pembelajaran agar sesuai dengan konteks pembelajaran yang dihadapi, termasuk penggunaan pendekatan yang kreatif dan proses pembelajaran yang bermakna.

Penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu karena menyintesis dan mengkritisi strategi pembelajaran dalam PJOK dengan fokus utama pada pengembangan kreativitas dan proses pembelajaran bermakna. Penelitian oleh [Utami et al. \(2022\)](#) menunjukkan bahwa model PjBL mampu meningkatkan kreativitas dan kolaborasi siswa dalam PJOK secara signifikan. Penelitian oleh [Jumareng et al. \(2023\)](#) membandingkan model *discovery learning* dan pembelajaran berbasis masalah, menemukan bahwa keduanya memiliki dampak signifikan pada hasil belajar PJOK, termasuk aspek motivasi. Sehingga kajian literatur mengenai strategi pembelajaran PJOK, kreativitas, dan proses pembelajaran bermakna menjadi penting untuk memberikan literatur praktik pembelajaran pendidikan jasmani yang saat ini masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berfokus pada keterampilan fisik. Dengan demikian, kajian ini memberikan studi tentang strategi pembelajaran PJOK agar tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga kreativitas, dan proses pembelajaran bermakna.

Menurut [Hasanah et al. \(2024\)](#) penting bagi pendidik untuk merancang dan mengimplementasikan pembelajaran yang bersifat kreatif dan bermakna agar siswa tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi juga sebagai subjek yang aktif dalam membangun pemahaman. Pembelajaran PJOK di sekolah masih didominasi oleh pendekatan tradisional yang berfokus pada aktivitas fisik semata, sementara aspek kreativitas dan pembelajaran bermakna belum terintegrasi secara optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan jasmani dengan praktik pembelajaran di lapangan yang cenderung mekanistik dan kurang reflektif. Beragam penelitian telah mengusulkan strategi inovatif, namun hasilnya masih tersebar dan belum disintesis secara sistematis. Oleh karena itu, perlu dilakukan *systematic review* untuk meninjau, menganalisis, dan mengintegrasikan berbagai strategi pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kreativitas dan pembelajaran bermakna, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan model pembelajaran yang lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari artikel ini adalah untuk meninjau berbagai strategi pembelajaran PJOK yang berorientasi pada pengembangan

keaktivitas dan pembelajaran bermakna, dengan menekankan pada pendekatan inovatif. Strategi pembelajaran merujuk pada pendekatan, metode, dan teknik yang digunakan guru dalam merancang dan melaksanakan proses belajar agar tujuan pembelajaran tercapai secara efektif. PJOK berfungsi sebagai konteks penelitian yang menekankan pengembangan aspek fisik, kognitif, dan afektif siswa melalui aktivitas jasmani. Indikatornya mencakup kebugaran fisik, keterampilan gerak, serta nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya inovasi pembelajaran yang mengintegrasikan unsur berpikir kreatif dan reflektif dalam kegiatan jasmani. kreativitas mengacu pada kemampuan siswa menghasilkan ide, gerakan, atau solusi baru secara orisinal dan bermanfaat. Indikatornya meliputi kelancaran ide (*fluency*), fleksibilitas berpikir (*flexibility*), keaslian (*originality*), dan elaborasi. Dalam praktik PJOK, kreativitas sering kali belum difasilitasi karena pembelajaran cenderung menekankan penguasaan teknik gerak daripada eksplorasi ide dan pengalaman. Pembelajaran bermakna mencerminkan sejauh mana siswa mampu mengaitkan pengalaman belajar jasmani dengan pemahaman konsep dan nilai kehidupan sehari-hari.

Indikatornya mencakup keterlibatan emosional, pemahaman konsep yang mendalam, dan penerapan hasil belajar dalam konteks nyata. Permasalahannya, banyak aktivitas PJOK masih bersifat rutinitas dan tidak mengarahkan siswa pada refleksi makna dari kegiatan yang dilakukan. Artikel ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana strategi-strategi tersebut dapat diterapkan secara kontekstual dalam pembelajaran PJOK, sekaligus mengetahui bentuk-bentuk dari strategi pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan kreativitas dan proses belajar yang bermakna. Kontribusi artikel ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya terkait strategi pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif, berpikir kreatif, dan pembelajaran yang bermakna. Selain itu, hasil tinjauan ini juga dapat menjadi rujukan praktis bagi pendidik, peneliti, maupun pembuat kebijakan dalam merancang inovasi pembelajaran PJOK yang relevan dengan tuntutan abad ke-21.

METODE

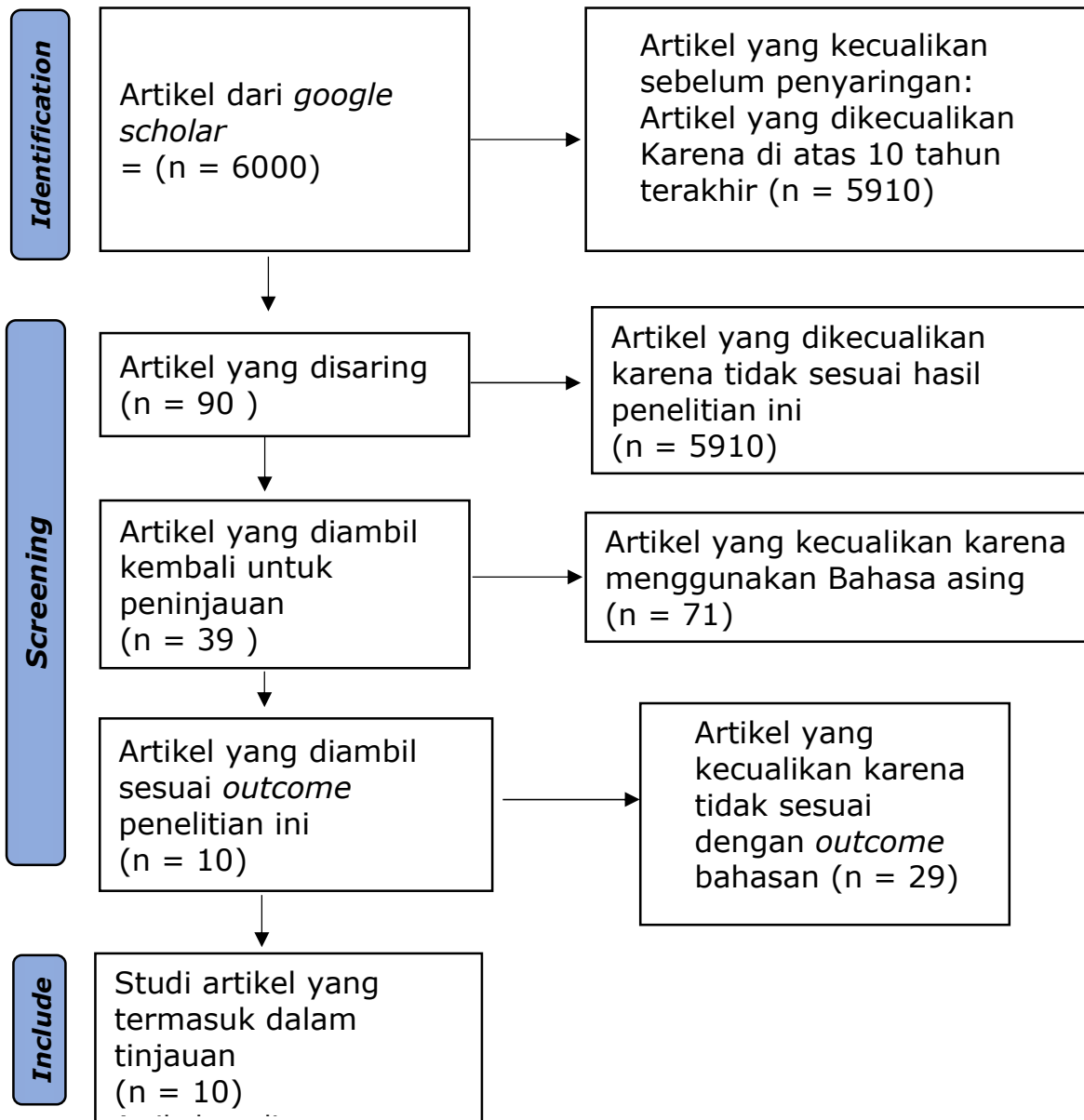
Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Kemudian dalam tahapan literatur dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-analyses*). Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diambil melalui *database google scholar* dengan strategi pencarian disusun dengan memanfaatkan variasi sinonim dan kombinasi istilah ("strategi pembelajaran" OR "model pembelajaran" OR "pendekatan pembelajaran") AND ("Pendidikan Jasmani" OR "PJOK" OR "*Physical Education*") AND ("kreativitas" OR "*creative thinking*" OR

"inovasi siswa") AND ("pembelajaran bermakna" OR "*meaningful learning*" OR "*student engagement*") Adapun dalam memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Jurnal	Jurnal hasil penelitian	Laporan penelitian (skripsi, tesis, disertasi), dan buku
Tahun Terbit	Sepuluh tahun terakhir (2014-2024)	Di atas sepuluh tahun terakhir (>10 tahun)
Partisipan	Peserta didik sekolah dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah akhir (SMA)	Peserta didik anak usia dini (PAUD), peserta didik taman kanak kanak (TK)
Bahasa	Artikel bahasa Indonesia	Artikel selain bahasa Indonesia
Outcome	Bentuk-bentuk strategi pembelajaran penjas yang berdampak pada kreativitas dan proses pembelajaran yang bermakna	Strategi pembelajaran penjas yang tidak berdampak pada kreativitas dan proses pembelajaran yang bermakna

Dari artikel yang di publikasikan di *google scholar* dengan pencarian yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025, sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi serta tujuan penelitian disertakan dalam *literature review* ini. Berikut adalah Gambaran dari alur PRISMA yang digunakan.



Gambar 1. Seleksi jurnal prisma flow

Pada penelitian ini proses seleksi artikel secara sistematis mulai dari identifikasi, *screening*, hingga inklusi. Pada tahap identifikasi, sebanyak 6000 artikel ditemukan melalui *google scholar*, sebesar 5910 artikel dikeluarkan karena di atas 10 tahun terakhir. Selanjutnya pada tahap *screening*, tersisa 90 artikel, tetapi setelah ditinjau lebih lanjut, 71 artikel dieliminasi karena menggunakan bahasa asing, sehingga hanya 39 artikel yang masuk peninjauan mendalam. Dari jumlah tersebut, hanya 10 laporan yang dinilai layak, sementara 29 artikel lainnya dikeluarkan karena tidak sesuai *outcome* bahasan. Pada akhirnya, 10 artikel final dinyatakan memenuhi kriteria dan dimasukkan ke dalam studi sistematik *review*.

7

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Fokus utama dari kajian literatur ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh berbagai strategi pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK terhadap pengembangan kreativitas siswa dan penciptaan pembelajaran yang bermakna. Beragam pendekatan yang ditemukan dalam literatur menunjukkan bahwa strategi pembelajaran PJOK dapat memfasilitasi siswa untuk lebih aktif, kreatif, serta terlibat secara emosional dan intelektual dalam proses belajar yang telah diidentifikasi adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil review artikel

Penulis dan tahun terbit	Topik penelitian	Sampel	Jenis studi	Hasil
Aji & Hidayat, 2024	Model PjBL menggunakan metode proyek <i>mind mapping</i> ,	Peserta didik kelas VI D SD Negeri 37 Pekanbaru, yang berjumlah sebanyak 32	Action Research	Hasil menunjukkan peningkatan dalam hal kreativitas siswa dari Siklus I ke Siklus II. Dapat di simpulkan penerapan model PjBL menggunakan metode proyek <i>mind mapping</i> , siswa dalam menjalani pembelajaran lebih aktif, dan memberikan ide-ide kreatif, dan menyelesaikan proyek, serta menjadi proses pembelajaran lebih bermakna.
Andika, 2021	Model pembelajaran inkuiri (<i>inquiry</i>) menjadikan pembelajaran yang aktif, kreatif dan inovatif.	Kelas X IPS 1 sebagai kelompok eksperimen dan X IPS 3 sebagai kelompok <i>controls</i> dengan 105 peserta didik	Eksperimen <i>true experimental</i>	Penelitian ini memiliki hasil rata-rata kelompok eksperimen yaitu 0,59 lebih tinggi dari rata-rata kelompok kontrol 0,45. Dapat diketahui bahwa model pembelajaran inkuiri (<i>inquiry</i>) berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar <i>passing</i> sepakbola serta menjadikan pembelajaran yang aktif, kreatif dan inovatif.

	Muhyi, 2023	Strategi PJOK Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit (AKTIF)	Siswa kelas 4 sebanyak 68 siswa	Deskripsi Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterlaksanaan pembelajaran PJOK dengan strategi AKTIF telah terlaksana dibuktikan dengan hasil analisis uji t $0,002 < 0.05$. Hasil wawancara menunjukkan guru PJOK telah menerapkan Strategi PJOK Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit (AKTIF) dengan baik. Simpulan dari hasil penelitian bahwa penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF dapat mendorong kreatifitas dan menjadikan pembelajaran yang bermakna pada peserta didik
3	Hendriady, 2022	Model <i>peer teaching</i> efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kreatif siswa	Sampel terdiri dari 36 Peserta didik SD	Metode Kualitatif Dekriptif kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model <i>peer teaching</i> efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kreatif siswa pada pokok bahasan pubertas. Penggunaan model <i>peer teaching</i> dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif siswa dalam memecahkan masalah, menjelaskan materi, serta meningkatkan keaktifan siswa di dalam kelas.
8	Aslinda, 2017	Metode Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) dalam menjadikan	Siswa kelas IVb SD Negeri 013 Mekarsari yang terdiri dari 31 siswa	Action Research	Penelitian ini menunjukan hasil persentase ketuntasan siswa meningkat dari 19,40% menjadi 55,40% dengan kategori baik, efektivitas pembelajaran diartikan

8		peserta didik kreatif dan aktif			cukup efektif dengan rata-rata 88,46%. Sedangkan ketuntasan hasil belajar siswa dikategorikan tuntas. Dengan demikian metode Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) dalam menjadikan peserta didik kreatif dan aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 1 Busungbiu. Aktivitas belajar awal mencapai 52% meningkat menjadi 71 % pada siklus I, dan 90 pada siklus II. Dengan demikian, model STAD terbukti efektif menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, serta berdampak positif terhadap capaian hasil belajar siswa
7	Suparmini, 2021.	Strategi model pembelajaran kooperatif tipe <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD)	Sampel penelitian ini Adalah 30 siswa kelas VI SD Negeri 1 Busungbiu semester I tahun pelajaran 2017/2018, terdiri atas 17 siswa laki-laki dan 13 siswa Perempuan	Action Research	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri 1 Busungbiu. Aktivitas belajar awal mencapai 52% meningkat menjadi 71 % pada siklus I, dan 90 pada siklus II. Dengan demikian, model STAD terbukti efektif menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, serta berdampak positif terhadap capaian hasil belajar siswa
3					
7					
4	Fauziah, 2024	Strategi materi pendinginan (<i>cooling down</i>) Pendekatan ini menumbuhkan kemampuan analitis, kreatif, dan reflektif	kelas VII SMP Swasta Sei Mencirim Medan berjumlah 30 peserta didik	Action Research	Hasil penelitian mendeskripsikan peningkatan yang signifikan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Pada penelitian ini siswa mengalami perubahan positif dengan motivasi, partisipasi aktif, dan pemahaman siswa terhadap materi
4					

siswa

pendinginan (*cooling down*) Pendekatan ini menumbuhkan kemampuan analitis, kreatif, dan reflektif siswa

Rofii, 2022

Model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw*

Peserta didik kelas 6, SD yang berjumlah 25 peserta didik

Kuantitatif Dekriptif kualitatif

Hasil penelitian ini adalah bahwa metode *jigsaw*, dapat menjadikan anak anak lebih antusias dalam pembelajaran, dan lebih banyak berinteraksi dengan teman, memunculkan kreativitas dan potensi siswa. Konsekuensi dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* adalah dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa khususnya mata pelajaran PJOK.

Kristiawan Adnyana, 2022

& Model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* STAD

Peserta didik kelas XI MIPA, yaitu terdiri dari 206 orang

Eksperimen

Terdapat pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dengan peningkatan hasil belajar kebiasaan hidup sehat pada peserta didik kelas XI MIPA. Model pembelajaran kooperatif tipe STAD membantu siswa dalam memahami pembelajaran yang lebih bermakna. Siswa juga dapat berbagi pengalaman, bertanggung jawab, bisa menerapkannya, serta mengoptimalkan dirinya terhadap perubahan

Subekti & Saputra, 2022

Strategi pembelajaran video interaktif

siswi kelas X IPA (X IPA-1, X IPA/1 X IPA-3) dengan

Eksperimen

Strategi pembelajaran video interaktif memberikan pengaruh terhadap minat belajar

10

Jumlah orang	89	Penjas. Strategi pembelajaran dengan video interaktif menghemat waktu pembelajaran. Untuk itu siswa dapat menonton video kapan saja, di mana saja, siswa menjadi lebih kreatif dalam menyelesaikan tugas
--------------	----	--

Pembahasan

4

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa strategi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang kreatif dan kontekstual seperti *Project Based Learning* (PjBL), *Inquiry-Based Learning*, strategi AKTIF atau PAKEM, *Peer Teaching*, pembelajaran kooperatif (metode Jigsaw dan STAD), video interaktif, serta pendekatan bermain sambil belajar memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kreativitas dan terciptanya proses pembelajaran yang bermakna. Strategi-strategi tersebut menempatkan peserta didik sebagai subjek pembelajaran aktif yang mengonstruksi pengetahuannya melalui pengalaman langsung, pemecahan masalah, dan refleksi (Kwon & Lee, 2025). Penerapan PjBL misalnya, memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam tugas terbuka yang mendorong eksplorasi ide dan penciptaan produk baru, yang secara empiris meningkatkan aspek orisinalitas dan fleksibilitas berpikir. Hal ini sejalan dengan hasil meta analisis yang menegaskan bahwa PjBL berpengaruh positif terhadap kreativitas siswa di berbagai bidang (Ruiz-del-Pino et al., 2022). Pendekatan berbasis inquiry pun memperkuat dimensi berpikir kritis dan reflektif melalui aktivitas investigatif yang melibatkan penemuan dan pembuktian (Pedaste et al., 2015). Dengan demikian, strategi-strategi tersebut tidak hanya meningkatkan hasil belajar kognitif tetapi juga mendorong lahirnya proses pembelajaran yang bermakna. Sebagaimana ditekankan McLennan & Thompson (2021) dalam konsep *Quality Physical Education* (QPE) yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran untuk pengembangan keterampilan abad ke-21.

7

Analisis terhadap kumpulan artikel yang direview menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian telah menelusuri hubungan antara strategi pembelajaran inovatif dengan indikator kreativitas dan proses pembelajaran bermakna. Banyak studi menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator kreativitas seperti kemampuan menghasilkan ide, berpikir divergen, dan elaborasi proyek (Aji et al., 2024). Strategi pembelajaran tersebut mengukur dimensi pembelajaran bermakna secara menyeluruh dengan konsep yang berkaitan dengan relevansi kontekstual dan refleksi mendalam. Studi-studi berbasis tindakan kelas (PTK) di PJOK umumnya fokus pada peningkatan

keaktivitas jangka pendek dan keterlibatan siswa selama proses belajar. Namun belum banyak meneliti efek jangka panjang seperti pengaruh terhadap kebugaran, karakter, dan kesejahteraan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat [Johnson & Johnson \(2019\)](#) bahwa efektivitas pembelajaran kooperatif sering diukur dalam domain akademik, padahal dampak sosial dan emosional juga perlu diamati secara longitudinal. Selain itu, instrumen pengukuran kreativitas yang digunakan belum seragam, sebagian tidak menggunakan alat ukur yang tervalidasi secara internasional seperti *Torrance Tests of Creative Thinking* (TTCT), sehingga mengurangi komparabilitas antar penelitian. Dengan demikian, bukti empiris menunjukkan kecenderungan yang kuat bahwa strategi pembelajaran inovatif dalam PJOK mampu menumbuhkan keterlibatan aktif dan mendorong kreativitas, terutama ketika diimplementasikan dengan dukungan teknologi pendidikan yang tepat ([Kozma, 2003](#)).

Pembelajaran PJOK yang berbasis pengalaman autentik, kolaboratif, dan reflektif mampu membentuk hubungan sinergis antara kreativitas dan proses pembelajaran bermakna. Ketika siswa terlibat dalam aktivitas fisik yang dirancang dalam format proyek, permainan, atau eksplorasi gerak, mereka tidak hanya berlatih keterampilan motorik, tetapi juga memunculkan ide-ide kreatif yang lahir dari proses eksploratif dan sosial ([Baena-Morales et al., 2021](#)). Dalam konteks ini, guru berperan sebagai fasilitator yang menstimulasi pertanyaan, memberikan ruang bagi eksperimentasi, dan mendorong refleksi diri siswa. Transformasi peran guru dari instruktur menjadi fasilitator, sebagaimana dikemukakan oleh [Anderson & Krathwohl \(2020\)](#) bahwa guru merupakan kunci untuk membangun pembelajaran bermakna dan kreatif di abad ke-21. Namun, efektivitas penerapan strategi tersebut tetap bergantung pada kesiapan guru, ketersediaan sarana, dan dukungan kebijakan. Keterbatasan akses teknologi, beban kurikulum, dan variasi konteks sekolah masih menjadi tantangan yang menghambat implementasi optimal ([WHO, 2020](#)). Refleksi yang dapat ditarik dari kajian ini ialah bahwa strategi pembelajaran inovatif dalam PJOK tidak hanya soal metode pengajaran, tetapi pendekatan pedagogis adaptif yang menuntut kolaborasi sistemik antara guru, sekolah, dan kebijakan pendidikan. Melalui pendekatan tersebut, kreativitas dan proses pembelajaran bermakna dapat tumbuh beriringan dalam lingkungan belajar yang partisipatif, menyenangkan, dan relevan bagi perkembangan siswa.

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran PJOK yang inovatif dan kontekstual seperti *Project Based Learning* (PjBL), *Inquiry*, strategi AKTIF, *Peer Teaching*, pembelajaran kooperatif (*Jigsaw* dan *STAD*), video interaktif, model PAKEM, serta pendekatan bermain sambil belajar. Secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan kreativitas siswa dan penciptaan pembelajaran yang bermakna. Strategi-strategi pembelajaran tersebut menjadikan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran

3

dengan eksplorasi masalah, penyelesaian proyek, kolaborasi kelompok, dan pemanfaatan media digital. Dengan keterlibatan aktif, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi berperan sebagai subjek pembelajaran yang membangun pengetahuan, melatih keterampilan sosial, serta mengembangkan kemampuan reflektif. Hasil ini sekaligus menjawab tujuan penelitian, yakni untuk menelaah bagaimana strategi pembelajaran PJOK mampu mendorong kreativitas dan menciptakan proses pembelajaran yang bermakna.

Temuan tersebut memperkuat pandangan McLennan & Thompson (2021) yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani harus menjadi bagian integral dari pembelajaran berpusat pada peserta didik yang berorientasi pada pengembangan keterampilan abad ke-21. Penerapan PjBL yang dipadukan dengan *mind mapping*, sebagaimana ditunjukkan oleh Aji et al. (2024). Model *Inquiry* Andika et al. (2021) sejalan dengan teori konstruktivisme yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan penemuan dalam membangun pengetahuan. Sementara itu, strategi kooperatif Jigsaw dan (*Student Team Achievement Division*) STAD konsisten dengan hasil penelitian Kristiawan et al. (2022) dan Suarbawa (2023) yang membuktikan efektivitas pembelajaran kolaboratif dalam meningkatkan keterampilan sosial, hasil belajar, dan tanggung jawab individu. Dengan demikian, kajian ini memberikan bukti bahwa strategi pembelajaran inovatif lebih unggul dibandingkan metode tradisional yang cenderung berpusat pada guru dan kurang melibatkan siswa secara aktif.

Strategi dalam pembelajaran PJOK yang dapat diadaptasi secara kontekstual sesuai jenjang pendidikan, kebutuhan siswa, serta kebijakan kurikulum. Strategi AKTIF, terbukti relevan dengan implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan kebebasan belajar dan pembelajaran yang berorientasi pada siswa (Muhyi et al., 2023). Pengaruh penggunaan media video interaktif berbasis pembelajaran jasmani Trisnawati (2024) menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir kritis dan motivasi belajar siswa. Pendekatan bermain sambil belajar juga memberikan kebaruan dengan mengintegrasikan aspek motorik, afektif, kognitif, dan sosial secara menyenangkan sehingga meningkatkan motivasi siswa pasif menjadi lebih aktif (Fauziah & Mardiana, 2024). Dengan demikian, strategi-strategi ini tidak hanya relevan dalam peningkatan keterampilan motorik, tetapi juga efektif dalam mendorong kreativitas, motivasi, dan keterampilan sosial-emosional. Sehingga menjadi kontribusi baru dari kajian ini dalam memperkaya literatur pembelajaran PJOK.

Implikasi dari temuan ini cukup luas. Secara praktis, strategi pembelajaran inovatif dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan kerja sama siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini selaras dengan laporan WHO (2020) yang menunjukkan rendahnya tingkat aktivitas fisik anak-anak dan remaja di seluruh dunia, sehingga inovasi pembelajaran jasmani menjadi kebutuhan mendesak.

Dengan pendekatan yang tepat, PJOK dapat menjadi wahana untuk meningkatkan kebugaran fisik sekaligus mengembangkan aspek sosial, emosional, dan kognitif siswa. Dari sisi kontribusi akademik, kajian ini memperkaya literatur terkait strategi pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani. Dari sisi praktis, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan bagi guru dalam merancang pembelajaran PJOK yang kreatif, kolaboratif, dan bermakna.

Efektivitas penerapan strategi pembelajaran PJOK sangat bergantung pada konteks, kesiapan guru, serta karakteristik siswa. Salah satunya Adalah Penerapan PjBL yang membutuhkan dukungan fasilitas, waktu, dan keterampilan guru agar tidak berhenti pada aktivitas proyek formalitas. Begitu pula dengan video interaktif yang efektif meningkatkan minat belajar, tetapi tetap menuntut ketersediaan infrastruktur teknologi yang belum merata di seluruh sekolah. Dengan demikian, strategi pembelajaran inovatif perlu beradaptasi dan mempertimbangkan kondisi nyata di sekolah. Penelitian ini menegaskan bahwa strategi-strategi tersebut berpotensi besar, implementasinya menghadapi tantangan yang perlu diatasi melalui inovasi guru, dukungan kebijakan, dan kesiapan sarana. Oleh karena itu, kontribusi penting kajian ini adalah memberikan pemahaman bahwa strategi pembelajaran PJOK harus dipandang sebagai pendekatan yang fleksibel dan adaptif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersumber dari penelitian dengan konteks sekolah, jenjang pendidikan, dan karakteristik siswa yang berbeda-beda sehingga belum spesifik dalam konteks tertentu. Sebagian besar penelitian yang dirujuk masih berfokus pada hasil jangka pendek berupa peningkatan kreativitas, motivasi, dan keterlibatan siswa, sementara dampak jangka panjang seperti pengaruh terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental, dan pembentukan karakter masih jarang diteliti. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengkaji lebih mendalam integrasi strategi pembelajaran PJOK dengan teknologi pendidikan mutakhir, mengeksplorasi efektivitasnya di berbagai jenjang dan konteks, serta menilai dampaknya dalam jangka panjang terhadap keterampilan abad ke-21. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya memperkuat pemahaman mengenai strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, tetapi juga membuka ruang penelitian baru yang lebih berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan pendidikan masa depan.

SIMPULAN

Simpulan kajian ini menunjukkan bahwa penerapan berbagai strategi pembelajaran PJOK yang inovatif dan kontekstual seperti *Project Based Learning*, *Inquiry*, AKTIF, STAD, Jigsaw, PAKEM, video interaktif, serta pendekatan bermain sambil belajar secara konsisten berkontribusi dalam meningkatkan kreativitas peserta didik dan menciptakan proses pembelajaran yang bermakna. Strategi-strategi tersebut mendorong keterlibatan aktif,

kolaborasi, serta pengembangan keterampilan berpikir kritis yang relevan dengan tuntutan abad ke-21. Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan pentingnya implementasi strategi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dalam pendidikan jasmani sebagai upaya memperkuat kualitas pembelajaran dan pengembangan kompetensi holistik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. K., Ramadi, R., & Hidayat, H. (2024). Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning* Terhadap Kreativitas Siswa PJOK. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 448–458. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25762>
- Alfasina, D., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2022). Efektivitas Project Based Learning Model pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(2), 126-137. <https://doi.org/10.24114/jpor.v9i2.53885>
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2020). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. Longman.
- Andika, I. P. H. W., Yoda, I. K., & Dharmadi, M. A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 91–103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4423396>
- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep Learning: Bagaimana Implementasinya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373–1391. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i2.3227>
- Asiri, A. A. (2020). The Effectiveness of the Inquiry and Brain Storming Strategies in Developing Achievement and Creative Thinking Skills in Arabic Language of University Students. *International Journal of English Linguistics*, 11(1), 253-265. <https://doi.org/10.5539/ijel.v11n1p253>
- Aslinda, A. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Pakem dalam Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Sepak Bola Siswa Kelas IVb SD Negeri 013 Mekarsari. *Primary Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 472-481. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v6i2.4537>
- Baena-Morales, S., Jerez-Mayorga, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Martínez, J. (2021). Sustainable Development Goals and Physical Education. A Proposal for Practice-Based Models. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2129. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042129>

- Fauziah, J., & Mardiana, A. (2024). Penerapan Strategi Bermain Sambil Belajar untuk Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas VII SMP Swasta Sei Mencirim. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 73-88. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.494>
- Hasanah, L., Zahir, P. N. I., Handyanti, D. L., A'yuna, H. Q., & Anggraini, S. (2024). Merancang Pembelajaran dengan Menerapkan Metode-Metode Pembelajaran Kreatif dan Bermakna untuk Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23526-23540. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15460>
- Hendriady, D. (2022). Penerapan Peer Teaching dalam Upaya Peningkatan Kreatifitas Berfikir Siswa. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 116-122. <http://dx.doi.org/10.56322/jeer.v1i2.34>
- John, G. (2024). Implementation of Innovative Teaching Methods n Enhancing Quality Teaching and Learning in Secondary Schools in Morogoro Tanzania. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 264-277. <https://doi.org/10.33650.pjp.v11i2.9429>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). *Cooperative Learning: The Foundation for Active Learning*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.81086>
- Jumareng, H., Putra, M.F., Dimo, S., Donguila, J., Sabid, J.M., Inayan, F., Lera, D., Bello, G., Adi, A., Ridwan, M., Setiawan, E., & Lobo, J. (2023). Changing the Game in the Fitness Industry: Effectiveness of High-Intensity Interval Training for Girth, Vital Signs, and BMI. *Fizjoterapia Polska 2023*; 23(5); 102-107. <https://doi.org/10.56984/8ZG20B1DD>
- Kozma, R. B. (2003). Technology and Classroom Practices: An International Study. *Journal of Research on Technology in Education*, 36(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/15391523.2003.10782399>
- Kristiawan, I. K. P. (2022). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Budaya Hidup Sehat Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2021/2022*. Skripsi. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kwon, H., & Lee, Y. (2025). A Meta-Analysis of STEM Project-Based Learning on Creativity. *STEM Education Journal*, 5(2), 275-290. <https://doi.org/10.3934/steme.2025014>
- McLennan, N. (2021). *Promoting Quality Physical Education Policy*. UNESDOC Digital Library
- McLennan, N., & Thompson, J. (2021). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers (2nd ed.)*. UNESDOC Digital Library

- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Mulyani, W., & Deswandi, D. (2025). Penerapan Metode Problem Based Learning dalam Pembelajaran PJOK di SMPN 8 Sijujung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 277–2684. <https://doi.org/10.24036/well>
- Pedaste, M., Mäeots, M., Siiman, L. A., de Jong, T., van Riesen, S. A. N., Kamp, E. T., Manoli, C. C., Zacharia, Z. C., & Tsourlidaki, E. (2015). Phases of Inquiry-Based Learning: Definitions and the Inquiry Cycle. *Educational Research Review*, 14, 47–61. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.003>
- Putri, A. J. D., Zahra, K., Apriyani, N., Jauhar, R. M., Agustin, T. N. E., Mariannisa, Z. S. I. P., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Membantu Perkembangan Fisik dan Sosial-Emosional pada Siswa Sekolah Dasar. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270. <https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666>
- Putri, N. W. S., Astra, I. K. B., Agustini, K., & Sudatha, I. G. W. (2024). Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Meningkatkan Kreativitas dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(1), 22–29. <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i1.72713>
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal*, 1(2), 107–114. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2172>
- Ristiyanto, T. W., Fitria, R., & Atikah, C. (2024). Peran Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 1651–1661. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.19433>
- Rofii, M. A. (2022). Model Jig Saw di Pembelajaran PJOK Kelas 6 Materi Alat Kebersihan Reproduksi. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(2), 287–291. <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i2.65630>
- Ruiz-del-Pino, M., Fernández-Martín, F. D., & Arco-Tirado, J. L. (2022). Creativity Training Programs in Primary Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 46, 101172. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101172>

- Scoot, & Luna, C. (2015). *The Futures of Learning 2: What Kind of Learning for the 21st Century?*. UNESDOC Digital Library
- Suarbawa, I. P. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Desain Grafis Vektor. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(1), 57-64. <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i1.17608>
- Suparmini, M. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar. *Journal of Education Action Research*, 5(1), 67–73. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/article/view/>
- Trisnawati, S. A., Ridwan, M., Setiawan, E., & Ahmedov, F. (2024). Integrating Interactive Video Media in Physical Education: A Study on Critical Thinking and Learning Motivation. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(3), 289–305. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5\(3\).19073](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5(3).19073)
- Utami, S. N., Gustiawati, R., & Purbangkara, T. (2022). Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 442–450. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6121>
- Wainggai, H. H., Widyanto, Z., Mangolo, E. W., & Qomarrullah, R. (2025). Project-Based Learning to Enhance Creativity and Collaboration in Physical Education. *Journal of Physical Education and Health Studies*, 10(1), 15–25. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.30525>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. World Health Organization