



Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kurikulum Nasional dalam Perspektif Pedagogik

Deri M. Rahadian¹, Carsiwan², Neko Despendra³, Taufik Hidayat⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: derim.rahadian@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-06-23 Revised: 2024-07-21 Published: 2024-08-09 Keywords: <i>Learning Strategies; Physical Education; National Curriculum.</i>	Physical education is a crucial component of the national curriculum, playing a significant role in developing students' physical, mental, and social skills, especially in the context of 21st-century learning. This research aims to explore physical education teaching strategies in the national curriculum that align with contemporary needs. The approach used is a Systematic Literature Review (SLR) guided by PRISMA to synthesize relevant and high-quality research findings. The study results indicate that strategies such as Understanding by Design (UbD), meaningful learning, hybrid learning, and drill methods with games are effective in enhancing students' participation, motivation, and physical skills. The conclusion of this research is that these strategies can accommodate diverse learning styles and students' needs and are relevant for implementation in the physical education curriculum in the 21st century, aiming to create meaningful and holistic learning experiences.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-06-23 Direvisi: 2024-07-21 Dipublikasi: 2024-08-09 Kata kunci: <i>Strategi Pembelajaran; Pendidikan Jasmani; Kurikulum Nasional.</i>	Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum nasional, yang berperan dalam mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial peserta didik, terutama dalam konteks pembelajaran abad ke-21. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional yang sesuai dengan kebutuhan zaman. Pendekatan yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan panduan PRISMA, untuk mensintesis temuan penelitian yang relevan dan berkualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi seperti pembelajaran berbasis desain (UbD), pembelajaran bermakna, hybrid learning, dan metode drill dengan permainan efektif dalam meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterampilan fisik siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa strategi-strategi tersebut mampu mengakomodasi keberagaman gaya belajar dan kebutuhan peserta didik, serta relevan untuk diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di era abad ke-21, guna menciptakan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan holistik.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Dalam konteks abad ke-21, strategi pembelajaran pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan tuntutan dan kebutuhan zaman. Pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*) menjadi semakin relevan untuk memaksimalkan potensi setiap individu. Dalam era pendidikan abad ke-21, paradigma pembelajaran mengalami pergeseran signifikan menuju pendekatan yang lebih berfokus pada peserta didik. Menurut (Redhana 2019), abad ke-21 disebut sebagai abad pengetahuan, abad ekonomi pengetahuan, abad teknologi informasi, globalisasi, revolusi industri 4.0, dll. Pendidikan jasmani, sebagai bagian integral dari kurikulum nasional, tidak terkecuali

dari transformasi ini. Pembelajaran yang dahulu cenderung berpusat pada guru kini bertransformasi menjadi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, memungkinkan mereka untuk aktif terlibat dan mengembangkan potensi mereka secara holistik.

Salah satu pendekatan yang selaras dengan prinsip pembelajaran abad ke-21 adalah pembelajaran berbasis desain (*Understanding by Design* atau *UbD*). Pendekatan ini menekankan pada pengembangan pemahaman mendalam tentang konsep-konsep penting melalui perencanaan pembelajaran yang terstruktur dan bermakna. *Understanding by Design* (UbD) diterapkan sebagai salah satu alternatif desain untuk memperbaiki kualitas pembelajaran dengan mengaitkan ketiga komponen tersebut, dengan cara membalik urutan desain pembelajaran; membuat tujuan pembelajaran terlebih dahulu, kemudian membuat soal evaluasi, dan

terakhir membuat langkah pembelajaran (Kuntari, Rondonuwu, and Sudjito 2019). Dalam konteks pendidikan jasmani, UbD dapat diimplementasikan dengan merancang aktivitas dan pengalaman belajar yang melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses membangun pemahaman tentang keterampilan fisik, kebugaran, dan gaya hidup sehat.

Pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*) juga menjadi aspek penting dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani abad ke-21. Dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman nyata dan konteks kehidupan sehari-hari, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan relevan. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai metode seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran kolaboratif, dan pembelajaran berbasis masalah. Selain itu, strategi pembelajaran pendidikan jasmani di abad ke-21 harus bersifat adaptif dan juga responsif terhadap keberagaman peserta didik. Setiap individu memiliki gaya belajar, minat, dan kemampuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pendidik perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap peserta didik. Pendekatan diferensiasi instruksional (*differentiated instruction*) dapat menjadi solusi dalam mengakomodasi keberagaman tersebut.

Dengan memadukan prinsip-prinsip pembelajaran abad ke-21, seperti pembelajaran berpusat pada peserta didik, UbD, pembelajaran bermakna, dan adaptif, strategi pembelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum nasional diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang memiliki keterampilan fisik, mental, dan sosial yang mumpuni untuk menghadapi tantangan di abad ke-21. Dalam perspektif pedagogik, strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional harus mampu untuk mengintegrasikan elemen-elemen tersebut secara holistik dan berkelanjutan. Dengan demikian, pembelajaran jasmani tidak hanya menjadi sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter, kecerdasan emosional, dan kemampuan adaptasi peserta didik dalam menghadapi perubahan zaman. Artikel ini bertujuan untuk melakukan *review literature* sistematis (SLR) tentang bagaimana strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional yang dapat menggabungkan konsep-konsep tersebut sehingga menciptakan pengalaman pembelajaran yang berdampak dan relevan bagi peserta didik di era abad ke-21.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan analisis PRISMA. PRISMA merupakan panduan berbasis bukti yang terdiri atas diagram alur yang dirancang untuk menyusun tinjauan pustaka secara sistematis. *Systematic review* ialah metode penelitian yang membahas kembali mengenai topik tertentu yang menekankan pada persoalan tunggal yang telah diidentifikasi secara sistematis, dinilai, serta disimpulkan menurut kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya berdasarkan bukti dari penelitian yang berkualitas dan relevan (Latifah and Ritonga 2020). Metode SLR ini bermanfaat untuk mensintesis berbagai temuan penelitian yang saling berkaitan sehingga informasi faktual yang disajikan lebih seimbang. Langkah-langkah dalam SLR mencakup identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur ilmiah secara sistematis. Selain itu, penggunaan metode SLR juga dapat menghindarkan dari identifikasi yang bersifat subjektif dan diharapkan hasil identifikasi dapat menambah literatur tentang penggunaan metode SLR dalam identifikasi jurnal (E. Triandini, S Jayanatha, A Indrawan, G W Putra 2019). Proses seleksi yang dilakukan mengacu pada empat tahap dalam PRISMA, yaitu *identification* (identifikasi), *screening* (penyaringan), *eligibility* (kelayakan), dan *included* (yang diikutsertakan).

1. Partisipan, Populasi, dan Sampel

Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi sasaran adalah seluruh studi yang membahas tentang strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional dalam perspektif pedagogik. Tidak ada batasan spesifik terkait tahun publikasi, sehingga studi yang dipertimbangkan dapat mencakup rentang waktu yang luas. Sampel penelitian akan diperoleh melalui proses seleksi sistematis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi:

- a) Studi yang membahas strategi pembelajaran pendidikan jasmani dalam konteks kurikulum nasional.
- b) Studi yang menganalisis strategi pembelajaran pendidikan jasmani dari perspektif pedagogik.
- c) Studi yang diterbitkan dalam bahasa Inggris atau Indonesia.
- d) Studi yang berbentuk artikel jurnal, laporan penelitian, atau buku.

2. Kriteria eksklusi meliputi:
 - a) Studi yang hanya membahas pendidikan jasmani secara umum tanpa fokus pada strategi pembelajaran.
 - b) Studi yang tidak membahas konteks kurikulum nasional atau perspektif pedagogik.
 - c) Studi yang berbentuk opini, editorial, atau tinjauan non-sistematis.

3. Instrumen

Pencarian literatur dilakukan pada beberapa database seperti Google Scholar, dan lainnya dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "strategi pembelajaran", "pendidikan jasmani", "kurikulum nasional".

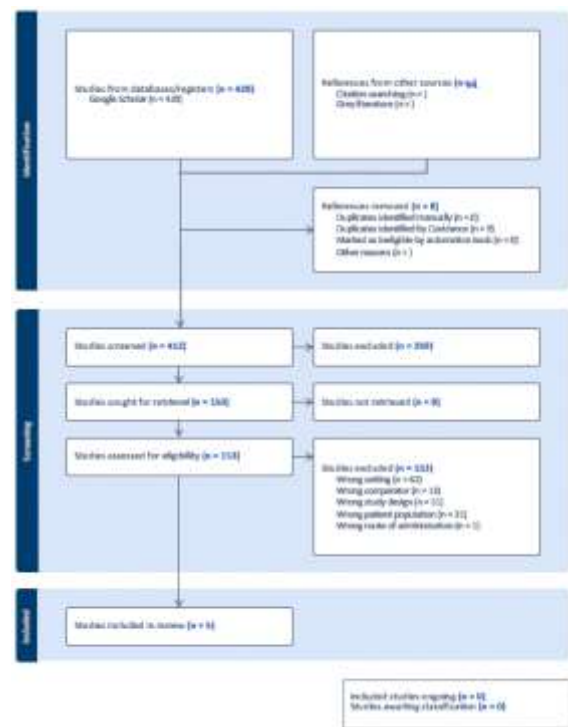
4. Prosedur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Setelah dilakukan pencarian, studi-studi yang teridentifikasi akan diskriming berdasarkan judul dan abstrak untuk menentukan kelayakan studi tersebut. Studi yang memenuhi kriteria inklusi kemudian akan dinilai secara menyeluruh dengan membaca teks lengkap. Data yang relevan dari studi-studi yang termasuk akan diekstraksi dan dikategorisasi.

5. Data Analisis

Data yang diekstraksi dari studi-studi yang termasuk akan dianalisis secara deskriptif dan disintesis secara naratif. Analisis akan dilakukan dengan mencari pola, tema, dan perspektif yang muncul dari berbagai studi terkait strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional dalam perspektif pedagogik.

Temuan dari analisis akan disajikan secara deskriptif dan diinterpretasikan dalam konteks penelitian yang lebih luas. Perbedaan atau kesamaan dalam strategi pembelajaran yang dibahas dalam studi yang diinklusi akan diidentifikasi dan dianalisis secara kritis. Penelitian ini akan memberikan gambaran komprehensif tentang strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional dalam perspektif pedagogik berdasarkan tinjauan sistematis terhadap literatur yang tersedia.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan dengan menggunakan kajian literature sistematis terdapat 420 dokumen yang kemudian menjadi 5 artikel yang masuk pada proses akhir review. Di bawah ini adalah data dari 5 artikel yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil review penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional dalam perspektif pedagogik.

Tabel 1. Selected Primary Study

Paper ID	Title
	Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21
A1	Authors : PS Mustafa Jurnal : Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual Tahun : 2020 Index : Sinta 4
	Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga berbasis Blended Learning di Sekolah Menengah Pertama
A2	Authors : A Victoria, PS Mustafa, D Ardiyanto Jurnal : Jurnal Ilmiah Wahan Pendidikan Tahun : 2021 Index : Sinta 5
A3	Panduan Penilaian Aspek Afektif Dan Aspek Psikomotor Pada Mata Pelajaran Pjok Dengan Metode Hybrid-Learning Di Smp Negeri 1 Banjarbaru

	Authors : MN Awal, R Rahmadi, A Hamid Jurnal : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Tahun : 2022 Index : Sinta 2
A4	Peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik dalam permainan bola voli melalui metode drill dengan bantuan alat modifikasi bola gantung Authors : M Fatchur Jurnal : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Tahun : 2023 Index : Sinta 3
A5	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 Authors : Muhammad Muhyi a, Gatot Margisal Utomo b, I Gede Darma Utama Yasa c, Giri Verianti d, Luqmanul Hakim e, Bramana Ranga Prastyana f, Moh. Hanaf Jurnal : Jendela Olahraga Tahun : 2023 Index : Sinta 4

Table 2. Results of the Article Review

Paper ID	Hasil
A1	Hasil dari pembahasan artikel ini memberikan bukti bahwa kontribusi PJOK dalam membentuk keterampilan abad 21 sangat penting karena hanya PJOK yang memfasilitasi siswa dengan porsi yang banyak dalam melakukan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.
A2	Pembelajaran berbasis blended learning memberikan sejumlah keuntungan penting bagi guru dan siswa, antara lain membantu pendidik untuk berkembang lebih baik didalam proses belajar sesuai dengan gaya belajar dan preferensi dalam belajar, menyediakan peluang yang praktis realistis bagi guru dan pendidik untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat, dan terus berkembang peserta didik aktif proses pembelajaran bertanggung jawab atas hasil karya mereka sendiri.
A3	Dari kesimpulan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa guru PJOK di SMP Negeri 1 Banjarbaru sudah memiliki panduan penilaian aspek afektif dan aspek psikomotor saat pembelajaran dengan metode hybrid-learning, tetapi guru masih belum bisa membuktikan secara autentik terhadap dokumentasi tersebut
A4	Berdasarkan hasil analisis hasil penelitian dan pembahasan, upaya peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli melalui metode drill dengan bantuan alat modifikasi bola gantung dinyatakan berhasil. Tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan keterampilan

passing bawah permainan bola voli pada peserta didik kelas VII A SMP Negeri 1 Juwangi semester gasal tahun pelajaran 2022/2023. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan dalam tes keterampilan passing bawah permainan bola voli

Setelah melakukan kajian pada hasil penelitian dan diskusi maka dapat diambil suatu simpulan akhir bahwa 1) Penerapan strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) dapat dilaksanakan dengan lancar pada pembelajaran PJOK Fase B. 2) Hasil dari Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Fase B dengan menggunakan strategei Pembelajaran PJOK AKTIF adalah $0,01 > 0,05$ yang diartikan terlaksana. 3) Peran guru PJOK yang didukung dengan pengetahuan yang memadai dan terkini terkait pembelajaran PJOK sangat penting diperhatikan.

Berdasarkan tabel yang disajikan, secara umum dapat digambarkan bahwa tabel tersebut merangkum hasil dari beberapa studi/artikel yang dianalisis dalam sebuah *systematic literature review* (SLR) mengenai strategi pembelajaran pendidikan jasmani, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Artikel A1 (Mustafa 2021) menyoroti betapa pentingnya memberikan bukti selama proses pembelajaran untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi seperti pembahasan artikel, keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, dan lingkungan belajar yang mendukung dapat meningkatkan partisipasi dan keinginan peserta didik untuk berolahraga.
2. Artikel A2 (Victoria, Mustafa, and Ardiyanto 2021) membahas cara belajar yang didasarkan pada teori konstruktivisme. Strategi pembelajaran seperti ini dapat membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik dan keterampilan seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, dan kerja sama, serta mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran bermakna, menurut penelitian ini.
3. Artikel A3 (Awalin, Rahmadi, and Hamid 2022) membahas pengembangan hybrid learning, yang berarti menggabungkan pembelajaran tatap muka dan online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode hybrid-learning dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani. Siswa memiliki fleksibilitas dan kesempatan untuk belajar

sesuai dengan gaya dan preferensi mereka dengan strategi ini.

4. Artikel A4 (Fatchur Rochim 2023) membahas cara-cara drill dan permainan digunakan dalam pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan keterampilan fisik siswa secara efektif dapat dicapai melalui penggabungan teknik drill dan permainan. Strategi ini juga dapat meningkatkan keinginan siswa untuk berolahraga dan tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.
5. Dalam artikel A5, (Muhyi et al. 2023) kita akan melihat bagaimana strategi pembelajaran pola aktif (POA AKTIF) dapat diterapkan dalam pendidikan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang terdiri dari Fase 8 POA, Fase Instruksi, dan Fase Pemanasan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa dan mendorong pembelajaran yang bermakna. Melalui eksplorasi dan pengalaman praktis, strategi ini juga mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil analisis SLR ini menunjukkan bahwa banyak strategi pembelajaran jasmani yang efektif, termasuk pembelajaran berbasis bukti, konstruktivisme, hybrid learning, kombinasi metode drill dan permainan, dan pembelajaran pola aktif. Strategi-strategi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang bermakna dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar mereka dan meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterampilan fisik siswa. Secara spesifik, artikel-artikel yang dianalisis dalam SLR tersebut membahas berbagai strategi pembelajaran pendidikan jasmani, seperti:

1. Penggunaan bukti/artikel dalam pembelajaran (A1)
2. Pendekatan konstruktivisme yang melibatkan siswa secara aktif (A2)
3. *Hybrid-learning* yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dan daring (A3)
4. Kombinasi metode drill dan permainan (A4)
5. Strategi Pembelajaran Pola Aktif (POA AKTIF) yang terdiri dari beberapa fase (A5)

Kolom "Hasil" menyajikan ringkasan hasil yang memberikan gambaran tentang seberapa efektif berbagai strategi dalam meningkatkan partisipasi, motivasi, prestasi, keterampilan

fisik, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang signifikan.

Tabel ini secara keseluruhan menyajikan hasil studi tentang berbagai strategi pembelajaran kreatif dalam pendidikan jasmani. Pendidik dan pengembang kurikulum dapat menggunakannya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di bidang ini. Namun masih adanya terdapat kekurangan pada hasil SLR ini, diantaranya: kurangnya informasi tentang konteks dan karakteristik peserta didik, kurangnya informasi tentang desain penelitian dan ukuran sampel dan kurangnya informasi tentang dampak jangka panjang. Sehingga penelitian selanjutnya dapat memperkaya temuan dengan menyertakan informasi yang lebih rinci tentang konteks, desain penelitian, perbandingan antar strategi, dan dampak jangka panjang. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan memungkinkan generalisasi yang lebih luas dari temuan penelitian.

B. Pembahasan

Pembelajaran adalah proses yang terus berubah yang membawa kita ke pintu gerbang ilmu pengetahuan. Selama proses ini, berbagai pendekatan berfungsi sebagai pedoman yang membantu kita mencapai tujuan pendidikan kita. Gaya belajar setiap orang berbeda, dan memilih metode yang tepat dapat membantu Anda memaksimalkan hasil belajar Anda. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang paling efektif, strategi pembelajaran yang tepat diperlukan. Tantangan yang dihadapi pembelajaran olahraga di Indonesia saat ini termasuk masalah metodologi, sumber daya, dan pemahaman guru tentang konsep pedagogik dasar. Guru harus memahami konsep pedagogik dasar sebelum menggunakan strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Pedagogik pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga mengajarkan karakter, prinsip, dan gaya hidup sehat. Guru harus memiliki kemampuan untuk membuat pembelajaran yang mengambil fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik.

Di Indonesia, pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam pembentukan generasi muda yang sehat, bugar, dan berkarakter dengan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat dan berbasis pada gagasan pedagogis yang kuat. Strategi pembelajaran yang tepat harus

dibuat untuk pendidikan jasmani yang efektif dan bermakna. Strategi ini harus dibuat dengan mempertimbangkan perspektif pedagogik dan mengedepankan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Strategi pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, dan konteks pembelajaran saat ini. Pendidik juga harus mempertimbangkan gaya belajar yang berbeda dan kebutuhan peserta didik, serta menyediakan sumber daya dan teknologi yang relevan untuk dapat mendukung proses pembelajaran. Strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam memastikan bahwa peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga aspek mental dan sosial mereka. Berikut adalah beberapa hal yang mendasari strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani:

1. Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Gerak merupakan lokus dari aktifitas jasmani dan olahraga yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga lembaga pendidikan. Terminologi gerak dan gerakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat dimaknai sebagai pola pergeseran yang akan menjadi urutan perpindahan tubuh, akselerasi, kecepatan, dan pola otot sehingga akan menjadi urutan kontraksi otot dan dapat dilihat secara jelas termasuk melalui analisis elektromiografi. Pendidikan jasmani dan olahraga saat ini telah menjadi bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh dengan tujuan untuk mempengaruhi perilaku dan perkembangan holistik para peserta didik. (Sabhara, Irvan, and Amir 2022), pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek mental, emosional, dan sosial. Berbicara terkait literasi fisik UNESCO juga menyoroti literasi fisik sebagai elemen mendasar untuk program olahraga dan pendidikan yang berkualitas, mengadvokasi prioritasnya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Dalam konteks pendidikan jasmani, fokusnya bergeser ke arah pengembangan literasi fisik di kalangan peserta didik, dengan guru pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam mempromosikan literasi fisik di lingkungan sekolah.

Dengan adanya kurikulum pendidikan jasmani, sekolah memiliki peran penting dalam mempromosikan kesehatan fisik dan mental siswa melalui program-program yang terstruktur dan efektif untuk mencapai tujuan pendidikan dan pendidikan jasmani. Program pendidikan jasmani yang baik harus mampu menyediakan aktivitas fisik yang bervariasi dan menyenangkan, yang tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik siswa tetapi juga mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, program pendidikan jasmani yang terdapat dalam kurikulum sekolah perlu dapat mencapai apa yang diharapkan dari tujuan pendidikan jasmani dengan berbagai macam strategi baik dalam konteks pedagogik maupun non pedagogik.

2. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang Efektif dan Bermakna

Untuk meningkatkan strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, berbagai pendekatan telah diusulkan dalam literatur. Upaya untuk memperbaiki kurikulum dan instruksi haruslah berpusat pada pemahaman akan kebutuhan dan minat siswa sehingga materi yang disampaikan relevan dan menarik bagi mereka. Selain itu, peningkatan durasi kelas pendidikan jasmani juga menjadi fokus strategi pembelajaran. (Ghunaifi Dardiri and Hariyanto 2019) menekankan pentingnya implementasi pembelajaran berbasis otak dalam pendidikan jasmani, yang dapat menciptakan lingkungan belajar yang menantang dan aktif. Melalui pendekatan ini, siswa dapat merasakan stimulasi yang memacu keterampilan berpikir mereka dan mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna. Selain itu, pentingnya fasilitas dan infrastruktur pendidikan jasmani dalam meningkatkan proses pembelajaran dan memotivasi siswa telah diakui (Rangkuti, 2023). Fasilitas yang memadai, seperti lapangan olahraga yang baik, ruang kelas yang nyaman, dan peralatan olahraga yang memadai, dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas fisik. Ini juga dapat meningkatkan rasa bangga dan juga

kepercayaan diri siswa dalam menjalani kegiatan fisik.

Selain itu pentingnya model pembelajaran yang diterapkan dalam kelas pendidikan jasmani sebagai faktor penentu keberhasilan hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini menegaskan pentingnya memilih model pengajaran yang tepat dan efektif untuk mengoptimalkan pengalaman belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Selanjutnya, dampak berbagai model pembelajaran, seperti permainan taktis dan instruksi langsung, terhadap keterampilan bermain dan kebugaran fisik siswa. Studi tersebut menyimpulkan bahwa model-model ini secara signifikan memengaruhi keterampilan bermain dan tingkat kebugaran fisik siswa. Dalam bidang pendidikan jasmani, pengembangan model kebugaran adalah hal yang penting untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa. Beberapa penelitian telah menyelidiki berbagai model dan pendekatan dalam pendidikan kebugaran fisik dalam konteks kelas pendidikan jasmani. Salah satu penelitian oleh memperkenalkan model pelatihan kebugaran bernama Play4Fit, berdasarkan permainan tradisional, sebagai aktivitas yang cocok bagi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran kebugaran fisik selama kelas pendidikan jasmani. Model ini sejalan dengan konsep menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan aktivitas fisik dan pembelajaran di antara siswa. Untuk mengimplementasikan model kebugaran secara efektif dalam pendidikan jasmani, penting untuk mempertimbangkan berbagai strategi dan pendekatan yang telah dipelajari dalam bidang tersebut. Salah satu pendekatan adalah pemanfaatan tes kebugaran dalam program pendidikan jasmani. Memahami penerimaan dan implementasi tes kebugaran oleh guru dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan yang ditetapkan oleh pengembang tes dan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran di sekolah.

Penelitian telah menunjukkan bahwa implementasi SEM dapat memberikan dampak positif terhadap respons motivasi siswa, persepsi otonomi, dan iklim keterlibatan tugas di kelas pendidikan jasmani, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi siswa terhadap pelajaran jasmani. SEM juga terbukti mendorong bentuk-

bentuk motivasi yang lebih terinternalisasi pada siswa dalam program pendidikan jasmani yang diwajibkan, yang berpotensi meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik di luar jam sekolah. Selain itu, model ini bertujuan untuk membangun tanggung jawab, kepemimpinan, dan kerja sama tim di antara siswa melalui pengalaman olahraga yang autentik. Namun, implementasi SEM memerlukan pendekatan yang sistematis dalam perencanaan dan penyampaian program pendidikan jasmani untuk mengembangkan berbagai aspek siswa, termasuk fisik, neuromuskuler, persepsi, sosial, dan emosional, sesuai dengan sistem pendidikan nasional.

Model lain yang hanya terdapat didalam mata pelajaran pendidikan jasmani ialah Model Pendidikan Gerak (*Movement Education*), sebagai salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani, menitikberatkan pada pengajaran konsep dan komponen gerak. Model ini tidak hanya bertujuan untuk mendukung perkembangan rasa berhasil pada setiap siswa, tetapi juga untuk memperluas pengetahuan kognitif mereka tentang gerak. Untuk mencapai tujuan ini, pendekatan pendidikan gerak menggunakan kerangka khusus untuk mengklasifikasikan gerakan dan juga mendorong siswa membangun perbendaharaan gerak yang dapat diterapkan pada semua jenis gerakan, termasuk dalam konteks olahraga.

Inti dari pelaksanaan model pendidikan gerak adalah menggabungkan gerak dasar fundamental dengan konsep gerak. Gerak dasar fundamental mencakup gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, sedangkan konsep gerak, seperti yang didefinisikan oleh Laban, terdiri dari empat konsep utama: Konsep Tubuh, Konsep Usaha, Konsep Ruang, dan Konsep Hubungan Dengan menggabungkan kedua konsep ini, kita dapat menggunakan alat analisis gerak yang lebih kaya dan variatif, yang memungkinkan siswa untuk memahami dan menguasai gerakan dasar manipulatif dengan lebih baik. Para ahli telah membantu dalam penciptaan kerangka analisis gerak ini dalam bentuk roda dengan pola tertentu, yang mempermudah pemahaman dan penerapannya.

3. Kurikulum Nasional dan Pendidikan Jasmani di abad 21

Kebijakan pendidikan yang efektif dapat dilihat dari implementasi kurikulum yang diterapkan, karena "kurikulum merupakan jantung pendidikan" yang menentukan kelangsungan proses pendidikan. Kurikulum adalah perencanaan pelajaran, bahan ajar, dan pengalaman belajar yang sudah diprogramkan sebelumnya. Esensi dari pendidikan terletak pada kurikulum dan tidak bisa dipisahkan darinya. Agar tujuan pendidikan dapat tercapai, kurikulum harus mampu meningkatkan kualitasnya dengan menyesuaikan diri terhadap situasi unik setiap sekolah. Ini melibatkan perhatian terhadap kebutuhan dan tahap perkembangan peserta didik, serta kebutuhan pengembangan nasional, sambil tetap berlandaskan pada kebudayaan nasional dan prinsip-prinsip yang tercantum dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Untuk terus meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, kurikulum harus berkembang dan menyesuaikan dengan satuan pendidikan serta potensi daerah. Evaluasi dan kajian terhadap efektivitas penerapan kurikulum sangat diperlukan.

Dalam konteks lain guna menumbuhkan pembelajaran yang berpusat pada siswa yaitu penerapan Non-Linear Pedagogi. Non Linear Pedagogi dalam pendidikan jasmani mewakili pergeseran dari metode pengajaran linear tradisional ke pendekatan yang lebih berpusat pada siswa dan dinamis. Pendekatan ini menekankan pentingnya pembelajaran transformatif, praktik pluralistik, dan metode perolehan keterampilan yang mendorong literasi fisik. Penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan pedagogi non-linear dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kreativitas motorik, fungsi eksekutif, kemandirian, dan kenikmatan belajar anak-anak. Selain itu, penerapan pedagogi non-linear telah dikaitkan dengan pengurangan kesenjangan kompetensi di antara siswa dan mempromosikan kompetensi motorik akuitik.

Untuk mengimplementasikan pedagogi non-linear secara efektif dalam pendidikan jasmani, pendidik dapat menggunakan prinsip-prinsip utama yang menekankan desain pembelajaran yang representatif,

manipulasi batasan tugas, memasukkan variabilitas gerakan, membangun kopling informasi-gerakan yang dekat, dan memodifikasi instruksi fokus perhatian. Strategi untuk menerapkan pedagogi non-linear mencakup penggunaan permainan kecil untuk mengurangi elemen struktural olahraga dan memberdayakan peserta untuk membuat keputusan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Flipped Learning Strategies telah menarik perhatian yang signifikan dalam bidang pendidikan jasmani karena potensinya untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar. Studi penelitian telah menyoroti dampak positif model kelas terbalik terhadap kinerja akademik dan sikap siswa di berbagai pengaturan pendidikan. Pendekatan pembelajaran terbalik melibatkan siswa dalam materi kursus sebelum kelas dimulai, yang memungkinkan untuk lebih banyak kegiatan interaktif dan pemecahan masalah selama waktu kelas, yang dapat menghasilkan peningkatan efektivitas pembelajaran.

Selain itu, model Flipped Learning telah dikaitkan dengan meningkatkan pembelajaran aktif, berpikir tingkat tinggi, dan pembelajaran teratur diri di antara siswa. Dengan membalikkan metode pengajaran tradisional dan memanfaatkan teknologi untuk menyampaikan konten di luar kelas, pendidik dapat bertindak sebagai fasilitator dan juga pelatih, membimbing siswa melalui proses belajar. Pendekatan ini yang berpusat pada siswa telah terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

4. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kurikulum Nasional Indonesia

Berbagai sumber literatur yang sebelumnya dibahas dapat menjelaskan bagaimana strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani khususnya di kurikulum nasional yang sudah disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran dan tujuan pendidikan jasmani sebagai poros utama hasil yang diharapkan. Berikut penjelasan ringkas dalam bentuk peta konsep terkait strategi yang relevan dengan perkembangan zaman di abad 21.

Dalam konteks Kurikulum Nasional Indonesia, mata pelajaran Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam pendidikan fisik dan kesehatan siswa. Kurikulum ini bertujuan untuk mengembangkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa, serta membentuk karakter yang sehat dan aktif.

Berdasarkan artikel yang ditemukan di, strategi pembelajaran untuk PJOK harus disusun berdasarkan Standar Nasional Pendidikan guna mencapai tujuan pembelajaran. Pemerintah menetapkan Capaian Pembelajaran sebagai kompetensi yang harus diraih oleh peserta didik dalam mata pelajaran ini. Dalam kurikulum PJOK, guru memegang peran krusial dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Guru diharapkan mampu memilih model, metode, dan media pembelajaran yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan standar proses dan penilaian. Kurikulum ini memberikan fleksibilitas kepada guru dan lembaga pendidikan untuk mengembangkan potensi dan memberi kesempatan kepada siswa belajar sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing, sesuai dengan Dokumen Kurikulum 2021 dari Kemdikbud. Dengan strategi pembelajaran yang tepat, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan jasmani, meningkatkan kesehatan, dan memahami pentingnya gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, strategi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani di Kurikulum Nasional Indonesia menekankan pendekatan holistik yang berorientasi pada pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa sebagai fokus utama dalam proses pembelajaran.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel hasil analisis sistematis literatur (SLR) sebelumnya, beberapa kesimpulan penting dapat dibuat sebagai berikut:

1. Studi ini menemukan berbagai strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, prestasi, dan keterampilan fisik siswa di kelas. Mereka termasuk pembelajaran berbasis bukti (A1), pendekatan konstruktivisme (A2), hybrid learning (A3), kombinasi metode drill dan permainan (A4), dan Pola

Pembelajaran Aktif (POA AKTIF) strategi (A5).

2. Temuan-temuan ini memberikan gambaran tentang berbagai strategi pembelajaran yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi penerapan strategi-strategi ini dalam konteks yang lebih spesifik dan mengevaluasi dampak jangka panjangnya terhadap hasil belajar siswa.

B. Saran

Beberapa hal yang dapat diberikan jika nantinya dilanjutkan penelitian, agar memperoleh hasil yang lebih baik, diantaranya:

1. Mengintegrasikan secara menyeluruh berbagai strategi pembelajaran yang dibahas dalam penelitian ini ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Untuk memaksimalkan pencapaian tujuan pembelajaran, gunakan pendekatan multis-trategi yang memanfaatkan kelebihan dari masing-masing strategi.
2. Adaptasi strategi pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan unik peserta didik. Dalam memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, data seperti usia, tingkat pendidikan, latar belakang sosial-ekonomi, dan kemampuan awal siswa harus dipertimbangkan.
3. Memberi pendidik pendidikan jasmani pelatihan dan pengembangan profesional untuk memastikan pemahaman yang mendalam tentang berbagai strategi pembelajaran dan kemampuan untuk merencanakan, menerapkan, dan mengevaluasi strategi tersebut secara efektif.

Dengan mempertimbangkan saran-saran tersebut, diharapkan strategi pembelajaran pendidikan jasmani di kurikulum nasional dapat terus dikembangkan dan disempurnakan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan dan mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

Aljaser, Afaf. 2019. "Examining the Implications of Differentiated Instruction for High School Students' Self-Actualization." *International Journal of Education and Practice* 7(3): 184-99.

Awalin, Munasya Nur, Rahmadi Rahmadi, and Abdul Hamid. 2022. "Panduan Penilaian

- Aspek Afektif Dan Aspek Psikomotor Pada Mata Pelajaran Pjok Dengan Metode Hybrid-Learning Di Smp Negeri 1 Banjarbaru." *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3(1): 73-78.
- Bayu, Wahyu Indra, Nurhasan, Suroto, and Soleh Solahuddin. 2022. "Peer Observation, Self-Assessment, and Circuit Learning: Improving Critical Thinking and Physical Fitness in Physical Education." *Cakrawala Pendidikan* 41(2): 308-20.
- Chu, Yongchao, Chang Chen, Guoquan Wang, and Fuzhi Su. 2022. "The Effect of Education Model in Physical Education on Student Learning Behavior." *Frontiers in Psychology* 13(July): 1-13.
- Dao, Chanh Thuc. 2021. "Using Movement Games in Physical Education Class to Improve Physical Fitness and Stabilize Vestibule for Children Aged 6 to 7 Years." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(6): 1396-1402.
- E. Triandini, S Jayanatha, A Indrawan, G W Putra, B Iswara. 2019. "Metode Systematic Literature Review Untuk Identifikasi Platform Dan Metode Pengembangan Sistem Informasi Di Indonesia | Triandini | Indonesian Journal of Information Systems." <https://ojs.uaaj.ac.id/index.php/IJIS/article/view/1916/1309>.
- Fatchur Rochim, M. 2023. "Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Peserta Didik Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Dengan Bantuan Alat Modifikasi Bola Gantung." *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 3(2): 52-68.
- Ghunaifi Dardiri, Aang, and Eko Hariyanto. 2019. "A Study of the Needs of Brain-Based Learning in Physical Education in the Senior High School." 7(Icssh 2018): 22-23.
- Gloria, R. Y., Sudarmin, Wiyanto, and D. R. Indriyanti. 2020. "Formative Assessment with Understanding by Design to Improve Students' habits of Mind." *Journal of Physics: Conference Series* 1521(4): 6-12.
- Gloria, Ria Yulia, Sudarmin, Wiyanto, and Diah Rini Indriyanti. 2019. "Applying Formative Assessment through Understanding by Design (UbD) in the Lecture of Plant Physiology to Improve the Prospective Teacher Education Students' Understanding." *Journal of Turkish Science Education* 16(3): 350-63.
- Kanellopoulou, Eurydice-Maria, and Maria Darra. 2019. "The Implementation of the Lesson Study in Basic Teacher Education: A Research Review." *Higher Education Studies* 9(3): 65.
- Kuntari, Fransiska Retno, Ferdy Samuel Rondonuwu, and Debora Natalia Sudjito. 2019. "Understanding by Design (UbD) for the Physics Learning about Parabolic Motion." *Jurnal Penelitian Fisika dan Aplikasinya (JPFA)* 9(1): 32.
- Latifah, Luluk, and Iskandar Ritonga. 2020. "Systematic Literature Review (SLR): Kompetensi Sumber Daya Insani Bagi Perkembangan Perbankan Syariah Di Indonesia." *Al Maal: Journal of Islamic Economics and Banking* 2(1): 63.
- Muhyi, Muhammad et al. 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): 212-21.
- Mustafa, Pinton Setya. 2021. "Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani , Olahraga , Dan Kesehatan Di Indonesia Dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21." *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual* 4(February). http://journal.unublitar.ac.id/pendidika%0A/index.php/Riset_Konseptua.
- Nur, Lutfi, Arief Abdul Malik, Didik Rilastiyo Budi, and Muchamad Arif Al Ardha. 2021. "Comparative Analysis of Movement Intensities in Student Using Polar Global Positioning System (Gps): A Pilot Study in Physical Education Learning." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(2): 203-8.
- Putriani, Jesika Dwi, and Hudaidah Hudaidah. 2021. "Penerapan Pendidikan Indonesia Di Era Revolusi Industri 4.0." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(3): 830-38. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/407>.

- Redhana, I Wayan. 2019. "Mengembangkan Keterampilan Abad Ke-21 Dalam Pembelajaran Kimia." *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia* 13(1).
- Sabhara, R, I Irvan, and A Amir. 2022. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Permainan Bola Basket Melalui Penerapan Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII-A Semester I Di MTs" ... *Dan Pengembangan Pembelajaran*.
<http://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/225%0Ahttps://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/download/225/205>.
- Taiyabi, Fatema. 2021. "Understanding by Design (UbD) 'Curriculum Innovation and Instructional Development.'" *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 15(4): 1142-52.
- Victoria, Andif, Pinton Setya Mustafa, and Dedi Ardiyanto. 2021. "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berbasis Blended Learning Di Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7(2): 170-83.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/637>.