

Efektivitas sport education model berbasis asesmen autentik terhadap peningkatan aktivitas fisik peserta didik SMA

Effectiveness of the sport education model based on authentic assessment in improving physical activity among senior high school students

Rachlai Eko Arisetiawan^{1*}, Ainur Rasyid², Andi Fepriyanto³, Dian Helaprahara⁴, Abdul Azis⁵, Winda Nuraisyah⁶

¹ SMA Negeri 1 Ambunten, Indonesia, email: rachlaipenkep@gmail.com

² STKIP PGRI Sumenep, Indonesia, email: ainurrasid@stkippggrisumenep.ac.id

³ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia, email: andifepriyanto@stkippggrisumenep.ac.id

⁴ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia, email: dianhelaprahara@stkippggrisumenep.ac.id

⁵ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia, email: azisyamhari@stkippggrisumenep.ac.id

⁶ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia, email: windanuraisyah@stkippggrisumenep.ac.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 6 September 2024

Diterima: 5 April 2026

Diterbitkan: 1 September 2026

Keyword:

Sports education model; authentic assessment; physical activity.

Kata Kunci:

Sport education model; asesmen autentik; aktivitas fisik.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the Sport Education Model (SEM) based on authentic assessment in increasing the physical activity of high school students. This study used a one-group pretest-posttest experimental design. The study sample consisted of 20 11th-grade students at Ambunten State High School 1, selected using quota sampling. The instrument for measuring physical activity used an observation sheet based on authentic assessment, which included indicators of engagement in physical activity, active participation, and skill performance in Physical Education and Health (PJOK) classes, using a 1–4 rating scale. The results of the analysis showed that the average physical activity score increased from 2.10 (pretest) to 2.80 (posttest). A paired-sample t-test revealed a significant difference ($t = -5.480$; $p = 0.000 < 0.05$), indicating that the implementation of SEM based on authentic assessment is effective in increasing students' physical activity. The research results indicate that SEM based on authentic assessment is effective in increasing students' physical activity. Future research is recommended to use an experimental design with a control group and a larger sample size.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Sport Education Model (SEM)* berbasis asesmen otentik dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 20 peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Ambunten yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Instrumen pengukuran aktivitas fisik menggunakan lembar observasi berbasis asesmen otentik yang mencakup indikator keterlibatan aktivitas gerak, partisipasi aktif, dan performa keterampilan dalam pembelajaran PJOK dengan skala penilaian 1–4. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai aktivitas fisik meningkat dari 2,10 (*pretest*) menjadi 2,80 (*posttest*). Uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($t = -5,480$; $p = 0,000 < 0,05$), yang berarti penerapan SEM berbasis asesmen otentik efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEM berbasis asesmen otentik efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk

menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar.
--

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kesehatan fisik dan mental remaja, namun tingkat partisipasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih tergolong rendah. Hal ini dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang kurang menarik dan kurang mampu melibatkan peserta didik secara aktif. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan dan aktivitas fisik peserta didik secara optimal, salah satunya melalui penerapan *Sport Education Model (SEM)*.

Diantara faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik, faktor psikososial seperti kepercayaan diri, sikap dan dukungan sosial merupakan faktor yang paling sering diteliti dan merupakan faktor yang paling signifikan mempengaruhi volume aktivitas fisik pada remaja (Granger et al., 2017). Dukungan sosial dianggap sebagai konstruk yang berasal dari berbagai teori (Teori Kognitif Sosial dan Perilaku Terencana) dan model (Keyakinan Kesehatan dan Model Ekologi Sosial) yang digunakan untuk memahami perilaku aktivitas fisik (Mendonça et al., 2014). Dukungan sosial dianggap sebagai tindakan yang memfasilitasi penerapan atau pemeliharaan praktik tertentu (Shao & Zhou, 2023). Praktik-praktik ini dapat diterapkan dengan berbagai cara (Pellicer-Chenoll et al., 2015), termasuk instrumental, langsung (yang melibatkan perolehan atau berbagi peralatan olahraga, transportasi ke aktivitas lokal, atau partisipasi dalam rekreasi fisik bersama), atau emosional/psikologis (yang melibatkan pembicaraan tentang pentingnya olahraga dan cara yang tepat untuk melakukan rekreasi fisik) (Irdyandiwa & Maksum, 2019). Orang tua, anggota keluarga (kakak, paman dan kakek/nenek), teman dan guru merupakan pihak yang paling banyak dikaji karena merekalah yang menjadi sumber bantuan utama (Gualdi-Russo et al., 2022; Ilhami, 2020).

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan remaja yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Bachtiar et al., 2023). Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran krusial dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik dan membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan (Matondang, 2021). Namun, pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA) sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya motivasi peserta didik, dan pendekatan pengajaran yang tidak efektif (Puspitaningrum, 2024; Siregar et al., 2024). Model pendidikan jasmani tradisional cenderung berfokus pada aspek-aspek tertentu tanpa memberikan pengalaman yang komprehensif dan bermakna bagi peserta didik. Hal ini mengurangi minat dan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka (Rais Priyambada, 2021).

Model pendidikan jasmani tradisional sering kali tidak mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan Peserta didik secara maksimal dalam aktivitas fisik (Rais Priyambada, 2021). Keterbatasan ini menimbulkan kebutuhan akan model baru yang lebih efektif dan menarik bagi Peserta didik. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah *Sport Education Model (SEM)*, yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh, menyenangkan, dan bermakna (Hamid et al., 2024).

Meskipun SEM telah banyak diteliti dalam konteks pendidikan jasmani, kajian yang mengintegrasikan SEM dengan asesmen otentik dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMA di Indonesia masih terbatas. Penelitian oleh Hastie & Casey (2014) melaporkan bahwa SEM efektif dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik, namun penelitian tersebut masih berfokus pada implementasi model tanpa mengintegrasikan sistem asesmen yang kontekstual. Selanjutnya, penelitian Casey & Goodyear (2015) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis partisipasi aktif dapat meningkatkan

hasil belajar pendidikan jasmani, tetapi belum secara spesifik mengkaji penggunaan asesmen otentik sebagai bagian integral dari proses pembelajaran. Selain itu, penelitian [Suryadi et al. \(2024\)](#) menekankan pentingnya pengalaman belajar yang autentik dalam SEM, namun masih terbatas pada aspek desain pembelajaran dan belum mengevaluasi dampak asesmen otentik terhadap aktivitas fisik peserta didik secara empiris. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas integrasi SEM dan asesmen otentik dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas SEM berbasis asesmen otentik dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik SMA. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat peningkatan aktivitas fisik peserta didik yang signifikan setelah penerapan SEM berbasis asesmen otentik. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada kombinasi penggunaan SEM dengan asesmen otentik dalam konteks pendidikan jasmani di SMA. Meskipun SEM telah banyak diteliti, penerapannya bersama asesmen otentik dalam setting pendidikan jasmani di Indonesia masih jarang ditemukan. Penelitian ini berusaha untuk mengisi kesenjangan tersebut dan mengeksplorasi potensi kombinasi ini dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan Peserta didik dalam aktivitas fisik.

Penelitian ini memiliki beberapa kontribusi penting. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya literatur terkait dengan SEM dan asesmen otentik dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini juga akan memberikan wawasan baru tentang bagaimana kedua pendekatan ini dapat saling mendukung untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi guru pendidikan jasmani dan sekolah dalam merancang dan mengimplementasikan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design* ([Maksum, 2012](#)).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ambunten, Sumenep, selama periode 30 Juli hingga 6 Agustus 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri 1 Ambunten. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *quota sampling*, yaitu dengan memilih satu kelas secara utuh (*intact group*), yaitu kelas XI yang berjumlah 20 peserta didik. Penentuan sampel berbasis kelas dilakukan untuk menjaga keutuhan proses pembelajaran selama penerapan *Sport Education Model (SEM)*, sehingga perlakuan dapat diberikan secara konsisten dalam satu kelompok belajar tanpa mengganggu struktur kelas yang ada.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas fisik berbasis asesmen otentik yang dikembangkan untuk mengukur keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Instrumen ini mencakup beberapa indikator, yaitu: (1) keterlibatan dalam aktivitas gerak, (2) partisipasi aktif dalam pembelajaran, (3) intensitas aktivitas fisik, dan (4) performa keterampilan gerak.

Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 1–4, dengan kategori: (1) sangat rendah, (2) rendah, (3) baik, dan (4) sangat baik. Skor total diperoleh dari akumulasi nilai pada setiap indikator. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (*content validity*) oleh ahli pendidikan jasmani dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\geq 0,70$ yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, *pretest*, implementasi *Sport Education Model (SEM)*, *posttest*, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, disusun perangkat pembelajaran dan instrumen asesmen otentik. Tahap *pretest* dilakukan untuk mengukur aktivitas fisik awal peserta didik. Implementasi SEM mencakup pembentukan tim, pemberian peran, pelaksanaan *season*, kompetisi terstruktur, pencatatan performa, serta evaluasi berbasis asesmen otentik. Selanjutnya, *posttest* dilakukan menggunakan instrumen yang sama, dan tahap akhir berupa analisis data untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Pengukuran data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan lembar observasi aktivitas fisik berbasis asesmen otentik yang digunakan untuk menilai keterlibatan peserta didik selama pembelajaran PJOK. Instrumen ini disusun dalam bentuk rubrik penilaian yang mencakup beberapa indikator, yaitu: (1) keterlibatan dalam aktivitas gerak, (2) partisipasi aktif dalam pembelajaran, (3) intensitas aktivitas fisik, dan (4) performa keterampilan gerak.

Penilaian dilakukan menggunakan skala *Likert* 1–4, dengan kriteria: (1) sangat rendah, (2) rendah, (3) baik, dan (4) sangat baik. Setiap indikator memiliki deskripsi operasional untuk memandu penilai dalam memberikan skor secara objektif. Skor akhir diperoleh dari akumulasi nilai seluruh indikator.

Instrumen ini telah melalui uji validitas isi (*content validity*) oleh ahli pendidikan jasmani, serta uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan nilai $\geq 0,70$ yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama melibatkan uji prasyarat data, yang mencakup uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Jika uji prasyarat ini terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji-t (*Paired Sample t-test*) dengan taraf signifikansi 0,05. Uji-t digunakan untuk menentukan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan efektivitas dari intervensi yang dilakukan. Agar memudahkan peneliti dalam menganalisis data penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel* dan *Software IBM SPSS Statistics version 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan [Tabel 1](#), terjadi peningkatan rata-rata skor aktivitas fisik peserta didik dari 2,10 pada pretest menjadi 2,80 pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan aktivitas fisik setelah penerapan Sport Education Model (SEM). Selain itu, peningkatan nilai minimum dari 1 menjadi 2 mengindikasikan bahwa peserta didik dengan tingkat aktivitas terendah

juga mengalami perbaikan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) (Tabel 2). Oleh karena itu, secara statistik seharusnya digunakan uji nonparametrik sebagai alternatif. Untuk mengatasi pelanggaran asumsi normalitas, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa penerapan SEM efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Tabel 1. Deskriptif Data *Pretest* dan *Posttest*

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre Test</i>	20	1	3	2,10	0,718
<i>Post Test</i>	20	2	4	2,80	0,616
<i>Valid N (listwise)</i>	20				

Berdasarkan hasil analisis kualitatif pada 8 dokumen diketahui bahwa pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, motivasi belajar, partisipasi aktif, perkembangan sosial, dan emosional siswa.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

No	Keterangan	Nilai
1	N	20
2	Negative Ranks	0
3	Positive Ranks	20
4	Ties	0
5	Z	-3,920
6	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Penilaian Bola Basket	<i>Based on Mean</i>	0.209	1	38	0,651
	<i>Based on Median</i>	0.388	1	38	0,537
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0.388	1	37,984	0,537
	<i>Based on trimmed mean</i>	0.186	1	38	0,669

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test (Tabel 2), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa

penerapan *Sport Education Model (SEM)* berbasis asesmen otentik efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Tabel 4. Hasil Uji T Berpasangan

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-.700	.571	.128	-.967	-.433	-5.480	19	.000

Hasil Uji Homogenitas (Tabel 3) diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0.651 yang menunjukkan bahwa varians data homogen. Hasil uji t berpasangan (Tabel 4) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* ($t = -5,480$; $p < 0,05$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan *Sport Education Model (SEM)* berbasis asesmen otentik memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik peserta didik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan *Sport Education Model (SEM)* berbasis asesmen otentik dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan bahwa penerapan SEM berbasis asesmen otentik efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor aktivitas fisik peserta didik setelah perlakuan diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hastie & Casey (2014) yang menyatakan bahwa SEM mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik. Selain itu, penelitian Casey & Goodyear (2015) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis partisipasi aktif dapat meningkatkan hasil belajar pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan afektif. Temuan ini juga didukung oleh Siedentop et al. (2011) yang menegaskan bahwa SEM

dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih autentik dan bermakna bagi peserta didik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa SEM merupakan model pembelajaran yang efektif dalam konteks pendidikan jasmani.

Peningkatan aktivitas fisik peserta didik dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, penerapan SEM memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat aktif melalui pembagian peran, kompetisi terstruktur, dan kerja sama tim, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kedua, penggunaan asesmen otentik memungkinkan peserta didik memperoleh umpan balik yang lebih kontekstual dan berkelanjutan, sehingga mereka dapat memahami perkembangan kemampuan mereka secara nyata.

Selain itu, peningkatan aktivitas fisik juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, dukungan sosial, serta peran guru dalam mengelola pembelajaran (Granger et al., 2017; Mendonça et al., 2014). Guru yang mampu mengimplementasikan SEM secara optimal akan menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga mendorong keterlibatan peserta didik secara lebih aktif dalam pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini memberikan manfaat dalam pengembangan pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik melalui pendekatan yang lebih inovatif dan kontekstual. SEM berbasis asesmen otentik tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga berpotensi meningkatkan keterampilan sosial, kerja sama, dan tanggung jawab peserta didik.

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam implementasinya di masa depan, seperti keterbatasan fasilitas olahraga, kesiapan guru dalam menerapkan SEM, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Selain itu, perbedaan karakteristik peserta didik juga dapat mempengaruhi efektivitas penerapan model ini, sehingga diperlukan penyesuaian dalam implementasinya.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru PJOK untuk mengintegrasikan SEM dengan asesmen otentik dalam proses pembelajaran.

Guru diharapkan dapat merancang pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif melalui pembagian peran, kompetisi, dan evaluasi yang kontekstual.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan kurikulum dan program pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan berorientasi pada peningkatan aktivitas fisik peserta didik. Selain itu, sekolah perlu mendukung ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai agar implementasi SEM dapat berjalan secara optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil ($n = 20$) membatasi generalisasi hasil penelitian. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga belum dapat membandingkan secara langsung efektivitas intervensi dengan metode pembelajaran lain. Ketiga, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam faktor-faktor lain seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan kondisi fasilitas yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar, serta mengkaji variabel tambahan seperti motivasi, peran guru, dan lingkungan belajar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Sport Education Model (SEM) berbasis asesmen otentik efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik SMA, yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Selain itu, pendekatan ini juga mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui aktivitas yang lebih partisipatif dan bermakna.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, disarankan bagi guru PJOK untuk mengimplementasikan SEM

berbasis asesmen otentik dalam pembelajaran guna meningkatkan aktivitas fisik dan keterlibatan peserta didik. Sekolah juga diharapkan mendukung penerapan model ini melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar, serta mengkaji variabel lain seperti motivasi, dukungan sosial, dan peran guru untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can Cooperative Learning Achieve the Four Learning Outcomes of Physical Education? A Review of Literature. *Quest*, 67(1), 56–72. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733>
- Granger, E., Di Nardo, F., Harrison, A., Patterson, L., Holmes, R., & Verma, A. (2017). A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents. *European Journal of Public Health*, 27(2), 100–106. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw187>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Hamid, M., Kurniawan, A. A., & Ilmawati, H. (2024). *Model Pembelajaran Sport Education Program Pengembangan Kompetensi Guru PJOK* (N. Studio (ed.); 2nd ed.). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Hak.
- Hastie, P. A., & Casey, A. (2014). Fidelity in models-based practice research in sport pedagogy: A guide for future investigations. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 422–431. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0141>
- Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Luquin, A. C. (2011). A review of research on Sport Education: 2004 to the present. *Physical education and sport pedagogy*, 16(2), 103–132. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535202>
- Ilhami, R. H. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Anggota Komunitas Psychoworld*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. (2019). Dukungan sosial, Aktivitas Fisik Peserta didik, dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 57–60. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

- [jasmani/article/view/29433](#)
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Matondang, I. M. N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan I, Kelurahan Panyabungan II [Universitas Sumatera Utara]. In *Repository Institusi Universitas Sumatera Utara*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/43773>
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., & De Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. *Health Education Research*, 29(5), 822–839. <https://doi.org/10.1093/her/cyu017>
- Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X., Morales, J., Serra-Añó, P., Solana-Tramunt, M., González, L. M., & Toca-Herrera, J. L. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A self-organizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436–448. <https://doi.org/10.1093/her/cyv016>
- Puspitaningrum, D. C. (2024). Analisis tantangan dan peluang pendidikan jasmani dalam implementasi kurikulum sekolah dasar: Systematic literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 631-644). <https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4235>
- Rais Priyambada, R. (2021). *Tantangan Dan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/72331/1/fulltext_ramzy_rais_priyambada_18601241021.pdf
- Shao, T., & Zhou, X. (2023). Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 14(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1131195>
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Mars, H. van der. (2011). *Complete guide to sport education* (S. Wikgren (ed.); 3rd ed.). Human Kinetics.
- Siregar, F. S., Tambunan, R. S. P., Simamora, F. D., Situmorang, D., & Sitorus, K. (2024). Analisis peran sarana dan prasarana dalam proses pendidikan jasmani dan keolahragaan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(4), 157-167. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i4.4639>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Nofrizal, D., Suganda, M. A., Tulyakul, S., Ahmed, M., ... & Bastian, R. H. (2024). How does cooperative learning work with students?: Literature review in physical education. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 527-535. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105256>