

Implementasi Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Materi Kebugaran Jasmani

Nama: Mohammad Mashiruddin¹, Muhammad Muhyi², Laila Fitria³, Mochammad Zakaria Dwi Pangestu⁴, Icha Septian Nur Permatasari⁵, Linda Yanti⁶, Intan Zefania Lisangan⁷

Email Koresponden : muhyi@unipasby.ac.id

^{1,2,3,4,5,6,7}PPG Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit) pada materi kebugaran jasmani. Motivasi belajar merupakan aspek penting dalam pembelajaran PJOK yang berpengaruh terhadap keterlibatan dan keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 31 siswa kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar siswa, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase dan kategori tingkat motivasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I sebagian besar siswa berada pada kategori motivasi rendah dan sedang. Setelah penerapan strategi PJOK AKTIF pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, dimana 83,9% siswa berada pada kategori motivasi tinggi dan tidak ditemukan lagi siswa pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa setelah penerapan strategi PJOK AKTIF.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran PJOK AKTIF efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.

Keywords: PJOK AKTIF, motivasi belajar, PTK, kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study aimed to improve students' learning motivation through the implementation of the PJOK AKTIF (Active, Character, Measurable, Innovative, and Fit) learning strategy in physical fitness material. Learning motivation is a crucial factor in Physical Education, Sport, and Health (PJOK), as it influences students' engagement and participation in learning activities.

This research employed a Classroom Action Research (CAR) design based on the Kemmis and McTaggart model, which consisted of two cycles including planning, action, observation, and reflection stages. The participants were 31 students of grade X TAV 1 at SMK Negeri 3 Surabaya, Indonesia. Data were collected using a learning motivation questionnaire and analyzed descriptively using percentage techniques and motivational category classification.

The results revealed that in Cycle I, most students were categorized as having low to moderate motivation. After the implementation of the PJOK AKTIF strategy in Cycle II, a significant improvement was observed, with 83.9% of students falling into the high motivation category and no students remaining in the low category.

These findings indicate a substantial increase in students' learning motivation after the intervention.

In conclusion, the PJOK AKTIF learning strategy is effective in enhancing students' learning motivation in physical fitness learning. Therefore, it can be recommended as an innovative instructional approach in physical education to improve student engagement and learning outcomes.

Keywords: PJOK AKTIF, learning motivation, classroom action research, physical fitness, physical education

Accepted 11 Mei 2026	Reviewed 12 Mei 2026	Approved 22 Mei 2026	Published 31 Mei 2026
-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

INTRODUCTION

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional murid. Melalui pembelajaran PJOK, murid tidak hanya melakukan aktivitas gerak, tetapi juga belajar nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Selain itu, PJOK juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk gaya hidup sehat sepanjang hayat (Hartati,dkk. 2012;Hartono,dkk. 2013). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dikemas menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan mampu melibatkan murid secara optimal agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. Tetapi, kondisi yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa keterlibatan murid dalam pembelajaran PJOK masih tergolong rendah mudah merasa bosan, dan tidak memiliki antusiasme.

Berdasarkan penelitian dari (Nugroho & Hidayat, 2021) (Junianto, Tuasikal, & Siantoro, 2023) menunjukkan bahwa rendahnya keterlibatan murid dalam aktivitas PJOK masih menjadi permasalahan umum, terutama pada kegiatan awal pembelajaran yang sering dianggap monoton dan kurang menarik. Kondisi ini tentu menjadi tantangan bagi guru dalam menciptakan pembelajaran yang mampu menarik minat murid secara maksimal.

Akibat dari rendahnya keterlibatan murid berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Motivasi merupakan faktor penting yang berfungsi sebagai pendorong murid untuk aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Murid yang memiliki motivasi rendah cenderung kurang serius dalam melakukan aktivitas, mudah merasa bosan, serta tidak optimal dalam memahami materi yang disampaikan (Soedjatmiko, 2015). Selain itu, motivasi juga menentukan arah dan intensitas usaha murid dalam mencapai tujuan pembelajaran (Maksum, 2008). Oleh karena itu, peningkatan motivasi belajar menjadi hal yang perlu diperhatikan dan sebagai penunjang ketercapaian tujuan pembelajaran PJOK.

Permasalahan rendahnya motivasi belajar murid tidak terlepas dari penerapan strategi pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung pasif. Guru PJOK dituntut untuk mampu merancang pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik murid. Namun, pada kenyataannya masih banyak guru yang mengalami kendala dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif dan inovatif (Irmansyah,dkk., 2020;Hamzah, 2021). Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan sekaligus motivasi belajar murid dalam pembelajaran PJOK.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit). Strategi ini dirancang untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, menanamkan nilai karakter, terukur dalam pencapaian hasil, inovatif dalam pelaksanaan, serta berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani murid (Muhyi & Prastyana, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan strategi PJOK AKTIF mampu meningkatkan kualitas pembelajaran, keterlibatan, serta aktivitas fisik murid dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Muhyi,dkk., 2021) (Dengan demikian, strategi ini relevan digunakan sebagai solusi untuk meningkatkan motivasi belajar murid dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dalam kegiatan PPL Terbimbing 1 pada Asistensi Mengajar di kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Kota Surabaya, ditemukan bahwa murid kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, mudah merasa bosan, kurang fokus, serta belum maksimal dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Kondisi ini menunjukkan bahwasannya motivasi belajar murid masih rendah dan perlu adanya upaya perbaikan melalui tindakan yang tepat. Maka, diperlukan penerapan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, interaktif, menyenangkan, serta turut meningkatkan kebugaran murid.

Berdasarkan hasil observasi dan permasalahan yang ada, peneliti memutuskan untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Murid dalam Pembelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani melalui Strategi AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit) pada Murid Kelas X SMKN 3 TAV 1 2026.

METHOD

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses serta hasil pembelajaran (Kemmis & McTaggart, 1988;Hopkins, 2014).

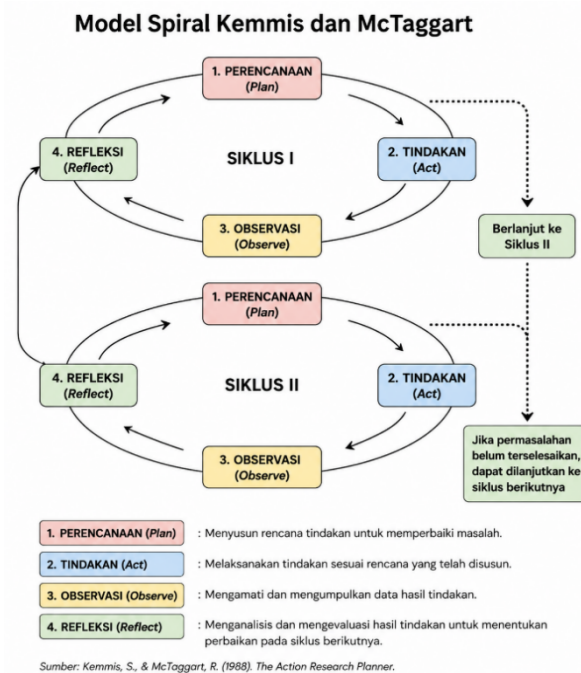
Dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), hal yang pertama dilakukan oleh guru adalah melakukan identifikasi kondisi kelas, menyusun perencanaan yang sesuai dengan kondisi kelas, menentukan proses pelaksanaan dan penerapan strategi atau tindakan, mengamati proses pembelajaran untuk mengumpulkan data, serta mengevaluasi hasil tindakan dan menentukan perbaikan untuk siklus berikutnya. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bersifat praktis karena berfokus pada upaya perbaikan proses dan hasil pembelajaran berdasarkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas.

Peningkatan kualitas pembelajaran dapat terjadi apabila guru melakukan refleksi terhadap kegiatan belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Refleksi memungkinkan guru untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dalam proses pembelajaran sehingga dapat dilakukan perbaikan secara berkelanjutan (Schön, 1983;Hopkins, 2014). Oleh karena itu, dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai peneliti terhadap praktik pembelajarannya sendiri.

Sampel dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah seluruh murid kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya yang berjumlah 31 murid. Penelitian ini telah direncanakan dan dipersiapkan dengan desain yang matang agar memperoleh hasil penelitian yang optimal. Desain penelitian merupakan rancangan atau skema yang menggambarkan seluruh proses penelitian yang akan dilaksanakan (Silaen, 2018).

Berikut merupakan skema desain penelitian yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada murid kelas X TAV 1 SMKN 3 Surabaya:

Gambar 1 Model Spiral Kemmis dan McTaggart



Model spiral Kemmis dan McTaggart sangat relevan diterapkan dalam pembelajaran PJOK yang bersifat aktif (*Active Learning*). Dalam pembelajaran PJOK AKTIF, murid dituntut untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik, berpikir kritis, serta berinteraksi secara sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Penerapan PTK dengan tahapan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi memungkinkan guru untuk terus memperbaiki strategi pembelajaran agar lebih interaktif dan berpusat pada murid.

Pada tahap perencanaan (*planning*), guru merancang pembelajaran PJOK aktif yang melibatkan murid secara maksimal, seperti penggunaan permainan, variasi latihan, atau metode pembelajaran berbasis aktivitas. Selanjutnya, pada tahap tindakan (*action*), guru melaksanakan pembelajaran tersebut di kelas. Pada tahap observasi (*observation*), guru mengamati keterlibatan, motivasi, dan hasil belajar murid selama kegiatan berlangsung. Terakhir, pada tahap refleksi (*reflection*), guru mengevaluasi hasil pembelajaran untuk menentukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Data yang diperoleh dari angket motivasi murid merupakan data deskriptif kuantitatif yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Selanjutnya, peneliti mendeskripsikan hasil pengukuran motivasi dalam bentuk angka (kuantitatif) sebelum mengkaji hasil belajar pada setiap siklus.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei melalui angket untuk mengukur tingkat motivasi murid dalam pembelajaran PJOK. Angket digunakan sebagai instrumen untuk memperoleh data yang berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar murid selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk menghitung persentase hasil angket, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{skor total}} \times 100\%$$

Rumus tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian motivasi belajar murid berdasarkan skor yang diperoleh dibandingkan dengan skor maksimal yang mungkin dicapai. Tingkat keberhasilan (P) dikategorikan berdasarkan tingkat motivasinya.

Tabel 1. Rentang Nilai

Rentang Nilai	Kategori
20-39	Rendah
40-59	Sedang
60-79	Tinggi
80-100	Sangat Tinggi

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dalam Penelitian Tindakan Kelas. Tingkat motivasi belajar murid dalam kegiatan pembelajaran diukur menggunakan angket atau kuisioner motivasi belajar yang dilakukan selama kegiatan penelitian tindakan kelas berlangsung. Hasil angket motivasi belajar murid dalam penelitian penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF untuk meningkatkan motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani pada murid kelas X TAV 1 di SMK Negeri 3 Surabaya pada siklus I ditunjukkan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Lembar Angket Motivasi Belajar Murid Kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Kota Surabaya

No.	Kategori	Jumlah Murid	Rentang Nilai %
1.	Sangat Tinggi	0	80 – 100
2.	Tinggi	0	60 – 79
3.	Sedang	14	40 – 59
4.	Rendah	17	20 – 39

Berdasarkan hasil angket motivasi belajar murid Kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya pada Tabel 1 menunjukkan bahwasannya hasil rentang presentase motivasi murid di siklus I sebanyak 14 dalam rentang 40 – 59 % dan sebanyak 17 dalam rentang nilai 20 – 39 %.

Hasil angket motivasi belajar murid pada siklus II dilaksanakan setelah kegiatan pembelajaran dimana siklus II peneliti telah melakukan perbaikan dari kegiatan pembelajaran pada siklus I yang telah dilakukan sebelumnya. Berikut hasil angket motivasi belajar murid dalam penelitian penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF untuk meningkatkan motivasi belajar murid kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya pada siklus II ditunjukkan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Lembar Angket Motivasi Belajar Murid Kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya pada Siklus II

No.	Kategori	Jumlah Murid	Rentang Nilai %
1.	Sangat Tinggi	0	80 – 100
2.	Tinggi	26	60 – 79
3.	Sedang	5	40 – 59
4.	Rendah	0	20 – 39

Berdasarkan hasil angket motivasi belajar murid Kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya pada Tabel 3 menunjukkan bahwasannya hasil rentang presentase motivasi murid di siklus II sebanyak 5 dalam rentang 40 – 59 % dan sebanyak 26 dalam rentang nilai 60 – 79 %. Tingkat kenaikan motivasi belajar murid sebanyak 23 %.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF dapat meningkatkan motivasi belajar murid pada materi kebugaran jasmani kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya. Berdasarkan hasil angket, telah didapatkan hasil analisis data motivasi belajar murid yang membuktikan bahwasannya penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF dapat meningkatkan motivasi belajar murid kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya.

Pada siklus I saat sebelum menerapkan strategi pembelajaran PJOK AKTIF pada materi kebugaran jasmani, sebanyak 17 murid masuk dalam kategori motivasi belajar rendah dengan rentang berkisar antara 20 – 39 %, serta sebanyak 14 murid masuk dalam kategori motivasi belajar sedang dengan rentang berkisar 40 – 59 %. Maka dinyatakan bahwasannya presentase perbandingan antara murid yang memiliki motivasi belajar rendah sebanyak 45,16 % dari total murid dan sebanyak 54,84 % dari total murid. Sehingga target dalam penelitian penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF pada materi kebugaran jasmani yakni 75% sebagai tolak ukur keberhasilan dalam meningkatkan motivasi belajar murid kelas X TAV 1 SMK Neger 3 Surabaya.

Pada siklus II penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF sudah diterapkan, hasil dari analisis data angket motivasi belajar murid kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siklus I. Hasil dari pada siklus II ini, menunjukkan bahwa terdapat penyusutan murid tidak ada lagi yang memiliki kategori motivasi rendah. Demikian dengan diikuti peningkatan yang terjadi yakni sebanyak 5 murid masuk kategori motivasi belajar sedang dengan rentang berkisar 40 – 59 %, serta sebanyak 26 murid masuk dalam kategori motivasi belajar tinggi setelah diterapkannya strategi PJOK AKTIF pada materi kebugaran jasmani. Peningkatan pada siklus II ini menunjukkan bahwa, kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya telah mencapai target yang telah ditentukan yakni 75 % murid mengalami peningkatan motivasi belajar. Sebanyak 26 murid atau 83,9 % murid masuk dalam kategori motivasi belajar tinggi, meskipun 5 murid masih belum dapat mengalami peningkatan dalam motivasi belajar yang diinginkan peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi PJOK AKTIF mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Romadhona et al., 2024; Sipayung et al., 2024; Darmawan et al., 2025). Peningkatan motivasi ini ditandai dengan meningkatnya partisipasi siswa dari siklus I ke siklus II, yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang tepat mampu mengubah perilaku belajar siswa secara bertahap.

Peningkatan motivasi belajar tersebut dipengaruhi oleh karakteristik strategi PJOK AKTIF yang mengedepankan pembelajaran menyenangkan (asyik). Pembelajaran berbasis permainan dan aktivitas fisik yang variatif terbukti mampu mengurangi kejenuhan siswa dan meningkatkan keterlibatan emosional dalam pembelajaran PJOK (Suwandi et al., 2025; Nugroho & Hidayat, 2021). Hal ini juga diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa pendekatan game-based learning dalam PJOK dapat meningkatkan motivasi hingga lebih dari 40% dibandingkan metode konvensional (Emadeju et al., 2025).

Selain itu, aspek berbasis karakter dalam strategi PJOK AKTIF memberikan kontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik siswa. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab memperkuat keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Maksum, 2022; Irmansyah et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan pendidikan karakter dapat meningkatkan self-regulation dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Hamzah, 2021; Darmawan et al., 2025).

Aspek terukur, inovatif, dan fit juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang terstruktur dan memiliki indikator keberhasilan yang jelas memberikan arah belajar yang lebih pasti bagi siswa, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam mencapai tujuan pembelajaran (Komalasari et al., 2024; Muhyi & Prastyana, 2021). Selain itu, penggunaan pendekatan inovatif seperti media digital, permainan edukatif, dan aktivitas berbasis tantangan terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK (Agustiawan et al., 2025; Sipayung et al., 2024).

Secara keseluruhan, peningkatan motivasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh perubahan suasana pembelajaran dari pasif menjadi aktif dan interaktif. Lingkungan belajar yang dinamis memungkinkan siswa lebih banyak berpartisipasi, berinteraksi, dan mengeksplorasi kemampuan gerak mereka secara langsung (Yip et al., 2023; Álvarez Ariza, 2024; Sibug et al., 2026). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pembelajaran aktif, berbasis permainan, dan inovatif dalam PJOK berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa secara berkelanjutan (Romadhona et al., 2024; Suwandi et al., 2025).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit), dapat disimpulkan bahwa strategi tersebut efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Surabaya.

Peningkatan motivasi belajar siswa terlihat dari hasil penelitian pada dua siklus. Pada siklus I, sebagian besar siswa berada pada kategori motivasi rendah dan sedang, yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran masih belum optimal. Setelah dilakukan perbaikan melalui penerapan strategi PJOK AKTIF pada siklus II, terjadi peningkatan signifikan dimana mayoritas siswa berada pada kategori motivasi tinggi sebesar 83,9%, dan tidak ditemukan lagi siswa pada kategori motivasi rendah. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dikemas secara asyik melalui aktivitas yang menyenangkan, berbasis karakter, terukur melalui indikator yang jelas, inovatif dalam metode pembelajaran, serta berorientasi pada kebugaran (fit) mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, interaktif, dan bermakna bagi siswa. Dengan demikian, strategi PJOK AKTIF tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa pembelajaran yang variatif, inovatif, dan berpusat pada siswa merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

REFERENCES

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2021). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 1–14. <https://doi.org/10.1037/amp0000474>.
- Darmawan, I., Suherman, A., & Pratama, R. (2023). Active learning model in physical education and its impact on student motivation. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 456–463. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02056>.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2021). Self-determination theory in physical activity contexts. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1738271>.
- Hamzah. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di SD Negeri Se-kelurahan Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Pendidikan Edukasi*, 9(1), 42–56.
- Hartati, D. (2012). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)*. Wineka Media.
- Hartono, Soetanto, D. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Unesa University Press.
- Hopkins, D. (2014). *A Teacher's Guide to Classroom Research (5th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131.

- Irmansyah, J., Lubis, M. R., & Syarifuddin, E. W. (2020). Problems and challenges in physical education learning in schools. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.31089>
- Junianto, T., Syam Tuasikal, A. R., & Siantoro, G. (2023). Penerapan Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Siswa SD. *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 40–45.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner (3rd ed.)*. Victoria: Deakin University Press.
- Li, C., & Xie, X. (2022). Effects of game-based learning on student engagement in physical education. *Education Sciences*, 12(4), 234. <https://doi.org/10.3390/educsci12040234>
- Maksum, A. (2008). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2022). Motivation in sport and physical education learning. *Cakrawala Pendidikan*, 41(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.45012>
- Moh. Ruffron, Muhammad Muhyi, H. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Materi Permainan Bolavoli Melalui Pendekatan PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit). *Jurnal Jp.jok, Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(5), 198–209.
- Muhyi, M., & Prastyana, B. R. (2021). *Students' Perceptions of PJOK-AKTIF Learning Strategy*. In *2nd Annual Conference on Social Science and Humanities (ANCOSH 2020)* (pp. 274-277). Atlantis Press.
- Nugroho, B., & Hidayat, R. (2021). Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 45–56.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sipayung, R., Sihombing, D., & Purba, A. (2024). Innovative learning strategies in physical education: A classroom action research approach. *Journal of Education and Learning*, 18(1), 88–97. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i1.20987>
- Suwandi, T., Kurniawan, F., & Setiawan, A. (2025). The effect of active learning models on motivation in physical education. *International Journal of Instruction*, 18(1), 233–250. <https://doi.org/10.29333/iji.2025.18113a>
- Schön, D. (1983). *The reflective practitioner*. NY: Basic Books.

- Silaen, S. (2018). *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. In Media.
- Soedjatmiko, S. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- UNESCO. (2021). Quality physical education guidelines for policy-makers. *UNESCO Publishing*. <https://doi.org/10.54675/UNESCO-SPORT-2021>
- Yusuf, M., & Rahman, A. (2023). Classroom action research in physical education: Improving learning outcomes through innovative strategies. *Heliyon*, 9(6), e16543. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16543>