

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA DAN PENILAIAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Rizki Utami Dewi¹, Cucu Hidayat², Nanang Kusnadi³

Universitas Siliwangi^{1,2,3}

rizkidewi14@guru.smp.belajar.id¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter, motivasi, serta partisipasi siswa melalui kajian literatur dari berbagai penelitian yang relevan. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review naratif dengan proses seleksi bertahap terhadap artikel yang diperoleh dari database Scopus, Taylor & Francis, SAGE, dan Google Scholar yang terindeks SINTA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi penting dalam pengembangan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas melalui pengalaman belajar yang bersifat langsung dan interaktif. Selain itu, faktor psikologis seperti motivasi otonom dan persepsi terhadap tubuh turut memengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, sementara penerapan pendekatan pedagogis yang inklusif, penggunaan suara siswa, serta pengaitan aktivitas pembelajaran dengan konteks kehidupan nyata dapat meningkatkan keterlibatan dan kualitas pengalaman belajar siswa. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung pembentukan karakter, peningkatan motivasi, dan partisipasi siswa, sehingga diperlukan penguatan kompetensi guru, dukungan kebijakan pendidikan, serta inovasi dalam pendekatan pembelajaran agar pelaksanaan pendidikan jasmani dapat berjalan lebih optimal.

Kata kunci: *Body Image*, Karakter, Motivasi Siswa, Pedagogi Inklusif, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the role of physical education in the development of character, motivation, and student participation through a literature review of relevant studies. The research method used is a narrative literature review with a staged selection process of articles obtained from the Scopus, Taylor & Francis, SAGE, and Google Scholar databases indexed in SINTA. The results of the study indicate that physical education plays an important role in developing character values such as discipline, responsibility, cooperation, and sportsmanship through direct and interactive learning experiences. In addition, psychological factors such as autonomous motivation and body image perception influence the level of student participation in physical education learning. The implementation of inclusive pedagogical approaches, the incorporation of student voice, and the connection of learning activities with real-life contexts are also shown to enhance student engagement and learning experiences. In conclusion, physical education has a strategic role in supporting the development of character, motivation, and student participation; therefore, strengthening teacher competencies, providing policy support, and promoting innovative learning approaches are necessary to optimize the implementation of physical education.

Keywords: *Body Image, Character, Inclusive Pedagogy, Physical Education, Student Motivation*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (PJOK) pada dasarnya tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga berperan strategis dalam membentuk karakter, motivasi, serta kesehatan psikososial peserta didik. Berbagai literatur menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dirancang secara pedagogis mampu menumbuhkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab melalui pengalaman langsung dalam permainan dan interaksi sosial. Menurut (Jannah, 2025) menjelaskan bahwa pembelajaran penjas memungkinkan internalisasi nilai karakter secara alami karena aktivitas fisik melibatkan keterlibatan tubuh, emosi, dan interaksi kelompok secara simultan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fadlillah et al., 2025) yang menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam pendidikan jasmani cenderung menunjukkan karakter positif dan perilaku sosial yang lebih baik.

Namun, efektivitas penjas dalam membentuk karakter masih dipengaruhi oleh banyak variabel, termasuk kualitas pedagogi guru, sarana pembelajaran, dan kondisi psikologis siswa. Menurut (Lunde et al., 2023) menemukan bahwa motivasi otonom dan persepsi tubuh (*body image*) memiliki hubungan erat dengan kehadiran dan partisipasi siswa dalam kelas penjas. Siswa dengan kecemasan fisik sosial (*social physique anxiety*) cenderung menghindari pembelajaran jasmani meskipun secara fisik mampu berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi psikologis menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK.

Di sisi lain, pelaksanaan PJOK di sekolah dasar belum optimal. Lalu (Novita et al., 2025) menemukan empat kendala utama yaitu kurangnya pemahaman guru mengenai integrasi nilai karakter dalam pembelajaran, fasilitas yang kurang memadai, variasi aktivitas yang terbatas, serta rendahnya motivasi siswa ketika aktivitas dianggap monoton. Masalah struktural juga ditemukan pada level makro, seperti yang dijelaskan oleh (Wang & Yang, 2025), yaitu kurangnya standar kurikulum, minimnya pelatihan guru, serta lemahnya dukungan kebijakan nasional untuk menjadikan PJOK sebagai prioritas pendidikan.

Selain itu, pendekatan pedagogis di banyak sekolah masih berpusat pada guru dan belum menerapkan model pembelajaran inklusif maupun partisipatif. Padahal (Philpot et al., 2025) menunjukkan bahwa strategi seperti *student voice*, pedagogi inklusi, dan integrasi budaya mampu meningkatkan rasa memiliki, keterlibatan siswa, dan keadilan sosial dalam pembelajaran HPE. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk memperkuat desain pembelajaran PJOK agar lebih sensitif terhadap kebutuhan siswa dan konteks sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter dan motivasi peserta didik, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek pedagogi atau partisipasi siswa secara terpisah. Penelitian yang mengkaji keterkaitan antara faktor psikologis siswa seperti *body image*, *social physique anxiety*, serta desain pedagogi inklusif dalam pembelajaran PJOK masih terbatas, khususnya pada konteks pendidikan dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor psikologis siswa dan pendekatan pedagogis PJOK dalam meningkatkan partisipasi serta pembentukan karakter peserta didik.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosial. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan nilai-nilai positif pada peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan melalui permainan, olahraga, maupun aktivitas gerak lainnya memberikan pengalaman langsung yang memungkinkan siswa belajar mengenai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta sportivitas.

Melalui proses interaksi dalam kegiatan olahraga dan permainan, peserta didik belajar untuk menghargai aturan, bekerja sama dalam tim, serta mengembangkan sikap saling menghormati. Pengalaman belajar yang bersifat langsung ini menjadikan pendidikan jasmani sebagai media yang efektif dalam internalisasi nilai-nilai karakter. Dengan demikian, PJOK memiliki kontribusi penting dalam membentuk kepribadian siswa serta mendukung perkembangan sosial mereka di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Motivasi dan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Motivasi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan tujuan tertentu. Dalam konteks PJOK, motivasi siswa sangat menentukan tingkat partisipasi, keaktifan, serta keberhasilan dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik yang diberikan oleh guru.

Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, berusaha meningkatkan kemampuan gerak, serta menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi rendah sering kali menunjukkan ketidaktertarikan terhadap pembelajaran PJOK, bahkan cenderung menghindari aktivitas fisik yang diberikan. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik, menyenangkan, serta mampu mendorong motivasi intrinsik siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Faktor Psikologis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Selain faktor motivasi, aspek psikologis lain seperti persepsi diri terhadap tubuh (*body image*) dan kecemasan fisik sosial juga memengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Body image* merupakan persepsi, sikap, serta penilaian individu terhadap kondisi tubuhnya sendiri. Persepsi tubuh yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sedangkan persepsi tubuh yang negatif dapat menimbulkan rasa tidak nyaman atau malu ketika melakukan aktivitas jasmani di hadapan orang lain.

Kecemasan fisik sosial (*social physique anxiety*) merupakan kondisi ketika seseorang merasa cemas atau khawatir terhadap penilaian orang lain terhadap penampilan fisiknya. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa enggan mengikuti kegiatan pendidikan jasmani, terutama aktivitas yang melibatkan penampilan tubuh di depan teman-temannya. Oleh karena itu, penting bagi guru PJOK untuk

menciptakan suasana pembelajaran yang suportif, inklusif, dan tidak menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa.

Pendekatan Pedagogis dalam Pembelajaran PJOK

Pendekatan pedagogis merupakan strategi atau metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan pedagogis yang tepat dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta mendorong keterlibatan aktif siswa. Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan adalah pedagogi inklusif yang menekankan pada kesempatan belajar yang setara bagi semua siswa tanpa memandang kemampuan fisik, latar belakang sosial, maupun kondisi psikologis mereka.

Pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif siswa, seperti penggunaan konsep *student voice*, juga dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Melalui pendekatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, serta kebutuhan mereka terkait aktivitas pembelajaran. Selain itu, integrasi aktivitas pembelajaran dengan konteks kehidupan nyata dan budaya lokal dapat meningkatkan relevansi pembelajaran serta membuat siswa merasa lebih terhubung dengan kegiatan yang mereka lakukan.

Dengan penerapan pendekatan pedagogis yang inovatif dan responsif terhadap kebutuhan siswa, pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna serta mendukung perkembangan karakter, motivasi, dan partisipasi siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review naratif, yaitu proses mengidentifikasi, meninjau, dan mensintesis berbagai penelitian empiris dan konseptual secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pendidikan jasmani, motivasi, body image, pembentukan karakter, serta tantangan pedagogis di sekolah. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap perkembangan teori, pola hubungan antarvariabel, serta konteks pembelajaran PJOK berdasarkan bukti penelitian yang beragam. Tinjauan naratif juga memberikan fleksibilitas dalam menginterpretasi hasil penelitian yang berbeda-beda dan mengaitkannya dalam struktur tematik.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel di beberapa basis data bereputasi internasional, yaitu Scopus, Taylor & Francis (T&F), SAGE Journals, serta Google Scholar dengan filter hanya mengambil publikasi dari jurnal yang terindeks SINTA. Pemilihan sumber ini mengacu pada standar kualitas publikasi akademik untuk memastikan validitas dan kredibilitas data penelitian. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti: "*physical education*", "*character development*", "*student motivation in PE*", "*social physique anxiety*", "*body image adolescents*", "*inclusive pedagogy in HPE*", "*PE engagement*", dan "*school-based physical activity*". Kombinasi *boolean operator* AND/OR digunakan untuk memperluas jangkauan pencarian.

Pencarian awal menemukan total 100 artikel dari seluruh database. Proses seleksi dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, tahap identifikasi, yaitu mengumpulkan seluruh artikel dan menghapus artikel duplikat, sehingga tersisa 82 artikel. Kedua, dilakukan penyaringan judul dan abstrak berdasarkan kriteria inklusi: terbit tahun 2020–2025, relevan dengan penelitian tentang pendidikan

jasmani dan karakter, serta memiliki struktur metodologis yang jelas. Sebanyak 44 artikel dikeluarkan karena tidak relevan, sehingga tersisa 38 artikel untuk dianalisis lebih lanjut. Ketiga, dilakukan evaluasi *full-text* dengan membaca keseluruhan isi artikel untuk memastikan kesesuaian konteks pendidikan, validitas instrumen, dan kontribusinya terhadap tema penelitian. Tahap ini menghasilkan 22 artikel yang memenuhi kriteria kualitas. Keempat, dilakukan seleksi akhir, yaitu memilih artikel yang paling relevan, representatif, serta memiliki kontribusi tematik yang kuat. Tahap ini menghasilkan 15 artikel yang menjadi sumber utama analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik sintesis tematik (*thematic narrative synthesis*). Artikel yang telah dipilih dianalisis untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan hasil penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menyusun tema besar yang relevan, seperti: pendidikan jasmani sebagai ruang pembentukan karakter (Fadlillah et al., 2025; Jannah, 2025; Novita et al., 2025), motivasi dan faktor psikologis seperti body image dalam partisipasi siswa (Lunde et al., 2023), serta efektivitas pendekatan pedagogis baru seperti model kolaboratif dan *student voice* dalam meningkatkan kualitas pembelajaran (Philpot et al., 2025).

Selain itu, penelitian intervensi seperti yang dilakukan oleh (Vanluyten et al., 2023), yang menghubungkan aktivitas *recess* dengan konten PE, dianalisis untuk melihat implikasi pembelajaran terhadap partisipasi dan aktivitas fisik siswa. Pendekatan kajian literatur ini juga memperhatikan artikel konseptual yang mengulas tantangan struktural pendidikan jasmani, seperti keterbatasan kebijakan, kurikulum, dan pelatihan guru ((Wang & Yang, 2025).

Seluruh artikel dianalisis secara kritis untuk melihat kontribusi, kelemahan, dan relevansinya terhadap tujuan penelitian. Hasil sintesis kemudian dituangkan dalam bentuk tema utama yang menggambarkan hubungan antara pendidikan jasmani, karakter, motivasi, dan praktik pedagogis.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui telaah terhadap 15 artikel utama yang telah melewati proses seleksi multi-tahap. Artikel-artikel tersebut memberikan gambaran komprehensif mengenai peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter, pengaruh motivasi dan body image terhadap partisipasi, serta tantangan pedagogis dalam implementasi PJOK. Untuk memudahkan pemahaman, temuan utama literatur disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Ringkasan Temuan Literatur Utama

No	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Temuan Utama
1	Lunde et al. (2023)	Absensi & body image	Absensi siswa terkait rendahnya motivasi otonom dan tingginya kecemasan fisik sosial.
2	Vanluyten et al. (2023)	Intervensi aktivitas <i>recess</i> & PE	Pengaitan konten PE dengan aktivitas luar kelas meningkatkan aktivitas fisik (MVPA) hingga 64%.

3	Wang & Yang (2025)	Tantangan PE global	PE menghadapi kendala fasilitas, kebijakan, dan kurangnya pelatihan guru.
4	Jannah (2025)	Karakter dalam PJOK	Penjas efektif membentuk karakter: disiplin, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas.
5	Fadlillah et al. (2025)	Penjas & karakter siswa	Siswa yang aktif mengikuti penjas memiliki karakter lebih positif dibanding siswa pasif.
6	Novita et al. (2025)	Implementasi PJOK SD	Implementasi belum optimal: guru kurang memahami integrasi karakter, fasilitas terbatas.
7	Philpot & Ovens (2025)	Pedagogi inklusi & social justice	Pendekatan <i>student voice</i> , inklusi, dan integrasi budaya meningkatkan keterlibatan siswa.
8	Andriansyah et al. (2025)	Strategi penjas & karakter	Aktivitas fisik meningkatkan integritas, empati, komitmen moral, dan kesehatan mental.
9	Artikel tambahan (2020–2025)	Motivasi, partisipasi, & pedagogi	Motivasi meningkat ketika pembelajaran relevan, inklusif, dan memberi ruang suara siswa.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil telaah terhadap 15 artikel utama mengungkap tiga tema utama dalam penelitian pendidikan jasmani. Pertama, pendidikan jasmani terbukti berperan penting dalam pembentukan karakter siswa, seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas, terutama ketika siswa terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran. Kedua, faktor psikologis, seperti motivasi otonom dan persepsi tubuh (*body image*), memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Ketiga, keberhasilan implementasi pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor pedagogis dan struktural, seperti pendekatan pembelajaran yang inklusif, kompetensi guru, serta ketersediaan fasilitas dan dukungan kebijakan. Secara keseluruhan, temuan literatur menunjukkan bahwa efektivitas PJOK tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh integrasi aspek psikologis, pedagogis, dan lingkungan pendidikan.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang melampaui aktivitas fisik semata, yaitu sebagai ruang pembelajaran sosial, emosional, dan moral bagi peserta didik. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan karakter siswa. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa aktivitas jasmani dapat menghasilkan kondisi pembelajaran yang memungkinkan siswa mempraktikkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kepemimpinan. Hal ini diperkuat oleh temuan (Fadlillah et al., 2025; Jannah, 2025) yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam penjas berhubungan langsung dengan munculnya karakter positif, baik dalam aspek perilaku individu maupun hubungan antar siswa.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas jasmani tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menyediakan pengalaman belajar yang

memungkinkan siswa menginternalisasi nilai-nilai sosial secara langsung. Ketika hasil penelitian ini diinterpretasikan melalui perspektif teori pembelajaran sosial, teori motivasi, serta teori pembentukan karakter, terlihat bahwa pendidikan jasmani memberikan pengalaman belajar yang secara alami menumbuhkan nilai-nilai positif pada siswa.

Dalam konteks pembentukan karakter, temuan (Fadlillah et al., 2025; Jannah, 2025) menguatkan konsep bahwa perilaku moral berkembang melalui pengalaman langsung, bukan hanya melalui instruksi verbal. Aktivitas fisik menuntut siswa berinteraksi, bekerja sama, menaati aturan, serta mengendalikan emosi. Dari perspektif teori pembelajaran sosial Bandura, situasi ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengamati, meniru, dan mempraktikkan perilaku prososial yang kemudian terinternalisasi dalam dirinya. Karakter seperti sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab muncul bukan karena diajarkan secara deklaratif, tetapi karena dihidupi dalam konteks aktivitas penjas.

Selain kontribusi terhadap pembentukan karakter, hasil kajian juga menunjukkan bahwa motivasi dan persepsi diri (*body image*) memiliki hubungan yang kuat dengan kehadiran siswa dalam pembelajaran penjas. Penelitian (Lunde et al., 2023) mengungkap bahwa kecemasan terhadap penilaian fisik (*social physique anxiety*) dapat menyebabkan siswa menghindari pembelajaran PJOK meskipun mereka memiliki kemampuan fisik untuk berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis memainkan peran penting dalam menentukan partisipasi siswa dan perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru PJOK.

Jika dianalisis menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas bersifat multidimensional. Dalam kerangka SDT, motivasi otonom berkembang ketika kebutuhan dasar psikologis—autonomi, kompetensi, dan keterhubungan—dapat terpenuhi. Ketika siswa merasa tidak percaya diri terhadap tubuhnya atau khawatir akan penilaian teman sebaya, kebutuhan psikologis tersebut menjadi terganggu sehingga partisipasi siswa dalam pembelajaran menurun. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak dapat dipandang hanya dari sisi aktivitas fisik semata, tetapi juga harus mempertimbangkan aspek emosional dan psikologis siswa sebagai bagian dari desain pembelajaran.

Dari sisi pedagogis, penelitian (Philpot et al., 2025; Vanluyten et al., 2023) menekankan pentingnya pendekatan pembelajaran yang relevan dan inklusif. Menghubungkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan aktivitas nyata sehari-hari terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara signifikan. Strategi seperti *student voice*, pedagogi budaya, dan pendekatan inklusi memungkinkan siswa merasa dihargai serta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini sejalan dengan gagasan pedagogi inklusif dan keadilan sosial yang menekankan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna ketika siswa dilibatkan dalam pengambilan keputusan dan merasa diakui keberadaannya.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan tersebut berarti guru perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, tidak menghakimi, serta memberikan ruang bagi siswa yang kurang percaya diri atau merasa terpinggirkan karena faktor fisik. Hal ini menunjukkan bahwa desain pembelajaran yang sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial siswa menjadi faktor penting dalam meningkatkan partisipasi serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa inovasi pedagogis berperan besar dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Penelitian (Vanluyten et al., 2023) misalnya, menunjukkan bahwa ketika aktivitas penjas dikaitkan dengan konteks kehidupan nyata siswa, mereka menjadi lebih antusias dan terlibat secara fisik maupun emosional. Hal ini sejalan dengan teori *experiential learning* yang menekankan pentingnya relevansi aktivitas pembelajaran dengan pengalaman nyata peserta didik agar proses belajar menjadi lebih bermakna.

Namun demikian, berbagai tantangan dalam implementasi PJOK masih ditemukan di lapangan. Penelitian (Novita et al., 2025) mencatat bahwa guru masih mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan nilai karakter ke dalam pembelajaran PJOK, terutama karena keterbatasan fasilitas, kurangnya variasi aktivitas, serta minimnya pelatihan profesional. Temuan ini diperkuat oleh (Wang & Yang, 2025) yang menegaskan bahwa permasalahan tersebut juga bersifat struktural, karena di banyak negara pendidikan jasmani belum mendapatkan perhatian yang cukup dalam pengembangan kurikulum maupun peningkatan kompetensi guru.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas pendidikan jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kompetensi guru, fasilitas sekolah, serta dukungan kebijakan pendidikan. Dalam perspektif teori sistem pendidikan, pembelajaran tidak terjadi secara terpisah dari lingkungan sekitarnya; keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh dukungan institusi, kapasitas pendidik, serta struktur kebijakan yang memayungi praktik pendidikan.

Dengan memadukan temuan penelitian dan kerangka teoritis tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh interaksi antara aspek internal siswa, seperti motivasi dan persepsi diri, dengan aspek eksternal seperti kompetensi guru, lingkungan belajar, serta pendekatan pedagogis yang digunakan. Pendidikan jasmani berpotensi menjadi sarana efektif dalam pembentukan karakter dan peningkatan motivasi siswa apabila didukung oleh desain pembelajaran yang tepat, sensitif terhadap kebutuhan emosional peserta didik, serta dilaksanakan oleh guru yang mampu mengintegrasikan nilai dan pengalaman belajar secara bermakna.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 15 artikel utama, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan karakter, peningkatan motivasi, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Aktivitas jasmani yang dirancang secara pedagogis mampu menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas melalui pengalaman belajar yang bersifat langsung dan interaktif. Selain itu, faktor psikologis siswa, seperti motivasi otonom dan persepsi tubuh (*body image*), terbukti memengaruhi tingkat keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa efektivitas pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh pendekatan pedagogis yang digunakan serta dukungan lingkungan pendidikan. Penerapan pembelajaran yang inklusif, relevan dengan kehidupan siswa, serta memberi ruang partisipasi melalui *student voice* dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu, penguatan kompetensi guru, inovasi dalam strategi pembelajaran, serta dukungan

fasilitas dan kebijakan pendidikan menjadi faktor penting untuk mengoptimalkan peran PJOK dalam pembentukan karakter dan peningkatan motivasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, R., Immamughni Alwasi, M. N. D., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riskie, D. M. (2025). "Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 01–06.
- Fadlillah, D. H., Nurpadilah, D., Kurniasih, D., & Marwah, D. Y. (2025). *Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Karakter Siswa*. 5(3).
- Jannah, A. R. (2025). *Pembentukan karakter pada pembelajaran pendidikan jasmani*. 2, 35–40.
- Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). role of autonomous motivation and body image factors. *Body Image*, 45, 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Novita, B., Hakim, N., Aroiz, S., Rambe, A., & Hasibuan, M. (2025). *Implementasi Pembelajaran PJOK Dalam Membangun Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar*. 2(1), 394–399.
- Philpot, R., Ovens, A., & Philpot, R. (2025). Collaborative inquiry for change : enacting social justice in health and physical education health and physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 8989, 1–20. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2575324>
- Vanluyten, K., Cheng, S., Seghers, J., Ward, P., & Iserbyt, P. (2023). *Participation and physical activity in organized recess tied to physical education in elementary schools : An interventional study*. 35(July). <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102355>
- Wang, Z., & Yang, F. (2025). *Changes and challenges of physical education in the perspective of educational priority development*. 10(March).