

MODIFIKASI AKTIVITAS FISIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Sutrianingsih^{1*}, Imam Kusmaryono²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

Email: sutrianingsih14@guru.sd.belajar.id

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering menghadapi kendala berupa perbedaan kemampuan fisik siswa yang berdampak pada rendahnya partisipasi dan kepercayaan diri sebagian siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas modifikasi aktivitas fisik dalam meningkatkan partisipasi dan kepercayaan diri siswa pada pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain sequential explanatory. Subjek penelitian terdiri atas 29 siswa sekolah dasar dan satu guru PJOK. Data kuantitatif diperoleh melalui tes lari 40 meter dan tes lempar–tangkap bola yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik siswa yang cukup lebar, yang memengaruhi tingkat partisipasi dan kepercayaan diri. Modifikasi aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa secara lebih merata dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menegaskan pentingnya modifikasi aktivitas fisik untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang inklusif.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, modifikasi aktivitas fisik, partisipasi siswa, kepercayaan diri, mixed methods

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PESH) learning often faces challenges in the form of differences in students' physical abilities, which affect low levels of participation and self-confidence among some students. This study aimed to analyze the effectiveness of physical activity modification in improving students' participation and self-confidence in PESH learning. The study employed a mixed-methods approach with a sequential explanatory design. The research participants consisted of 29 elementary school students and one PESH teacher. Quantitative data were collected through a 40-meter sprint test and a throw–catch ball test and analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were obtained through semi-structured interviews and analyzed thematically. The findings revealed a wide variation in students' physical abilities, which influenced their levels of participation and self-confidence. Physical activity modification was found to improve students' participation more evenly and enhance their self-confidence in PESH learning. This study highlights the importance of physical activity modification in creating inclusive PESH learning.

Keywords: physical education, physical activity, student participation, self-confidence, mixed methods

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis. PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter, kerja sama, serta membangun kepercayaan diri siswa melalui pengalaman gerak yang bermakna (Bailey et al., 2020; UNESCO, 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dalam pembelajaran PJOK terbukti berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, pengendalian emosi, dan peningkatan rasa percaya diri siswa.

Namun, praktik pembelajaran PJOK di sekolah masih sering menghadapi permasalahan rendahnya partisipasi aktif siswa. Hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang cenderung monoton, kurang variatif, serta belum sepenuhnya mengakomodasi perbedaan kemampuan fisik siswa. Pendekatan pembelajaran yang seragam menyebabkan sebagian siswa merasa kesulitan, kurang percaya diri, bahkan enggan terlibat dalam aktivitas jasmani, sementara siswa yang lebih terampil cenderung mendominasi kegiatan (Kirk, 2021; Hastie et al., 2023). Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan tidak optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran PJOK.

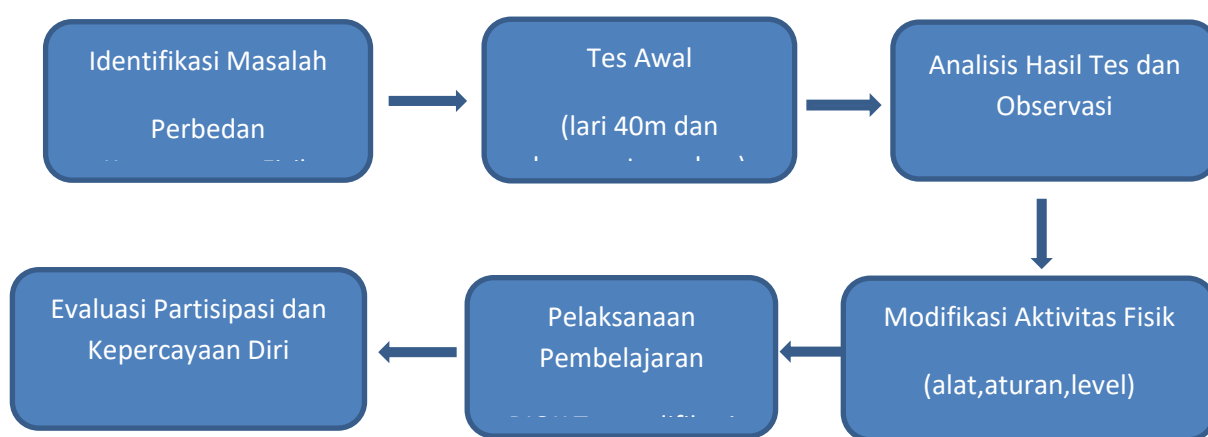
Berbagai penelitian menunjukkan bahwa modifikasi aktivitas fisik merupakan strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Modifikasi dapat dilakukan melalui penyesuaian alat, aturan permainan, tingkat kesulitan gerak, maupun bentuk aktivitas agar sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa (Metzler, 2020; Dyson et al., 2021). Pembelajaran yang dimodifikasi tidak hanya menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan inklusif, tetapi juga memberikan kesempatan yang adil bagi seluruh siswa untuk berpartisipasi dan merasakan keberhasilan dalam aktivitas jasmani.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengaitkan modifikasi aktivitas fisik dengan peningkatan partisipasi sekaligus kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran PJOK masih relatif terbatas, terutama pada konteks pendidikan dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas modifikasi aktivitas fisik dalam meningkatkan partisipasi dan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih inovatif, inklusif, dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (mixed methods) dengan desain *sequential explanatory*, yaitu pengumpulan dan analisis data kuantitatif yang dilanjutkan dengan data kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perbedaan kemampuan fisik siswa serta untuk menjelaskan secara mendalam bagaimana modifikasi aktivitas fisik memengaruhi partisipasi dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran PJOK (Creswell & Plano Clark, 2018). Data kuantitatif digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan fisik siswa, sedangkan data kualitatif berfungsi memperkuat dan menjelaskan temuan kuantitatif tersebut.



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar sebanyak 29 orang serta satu guru PJOK yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Pemilihan subjek dilakukan secara **purposive sampling**, dengan mempertimbangkan keberagaman kemampuan fisik siswa dalam satu kelas. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 017 Sepaku pada semester I (Ganjil) tahun ajaran 2025/2026

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui **tes kemampuan fisik dan wawancara**. Data kuantitatif diperoleh dari tes lari 40 meter dan tes lempar–tangkap bola yang diberikan kepada **29 siswa**. Hasil tes kemudian **diolah menggunakan statistik deskriptif** untuk memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan fisik siswa. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan persepsi siswa serta guru PJOK terhadap pelaksanaan pembelajaran. Data kualitatif berfungsi melengkapi dan menjelaskan temuan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi pembelajaran PJOK.

Validitas instrumen kuantitatif dalam penelitian ini dijamin melalui **validitas isi (content validity)**, yaitu kesesuaian tes lari 40 meter dan tes lempar–tangkap bola dengan indikator kemampuan fisik dalam pembelajaran PJOK. Instrumen tes ditelaah oleh guru PJOK dan dosen pendidikan jasmani untuk memastikan kesesuaian prosedur dan indikator pengukuran. **Reliabilitas instrumen kuantitatif** dijaga melalui konsistensi prosedur pelaksanaan tes, penggunaan alat dan instruksi yang sama, serta pengulangan pengukuran terbatas (test–retest) untuk memastikan kestabilan hasil. Validitas data kualitatif dijaga melalui **triangulasi teknik dan sumber**, sedangkan reliabilitas (dependability) data kualitatif dijamin melalui penggunaan pedoman observasi dan wawancara yang konsisten serta pencatatan proses penelitian secara sistematis.

Teknik Analisis Data

Analisis data kuantitatif dilakukan secara **deskriptif** untuk menggambarkan tingkat dan perbedaan kemampuan fisik siswa. Data hasil tes lari 40 meter dan tes lempar–tangkap bola dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta pengelompokan kategori kemampuan. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kemampuan fisik siswa tanpa melakukan pengujian hipotesis (Sugiyono, 2022). Analisis data kualitatif dilakukan menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil observasi dan wawancara dikodekan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan partisipasi, kepercayaan diri siswa, dan respons terhadap modifikasi aktivitas fisik (Miles et al., 2019). Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif kemudian diintegrasikan pada tahap interpretasi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh modifikasi aktivitas fisik terhadap partisipasi dan kepercayaan diri siswa. Integrasi data dalam penelitian metode campuran bertujuan memperkuat temuan dan meningkatkan kualitas interpretasi hasil penelitian (Creswell & Plano Clark, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis statistik deskriptif tes lari 40 meter menunjukkan bahwa jumlah peserta sebanyak 29 siswa, dengan nilai waktu minimum 6,5 detik dan maksimum 12,5 detik. Nilai rata-rata waktu lari siswa adalah 8,77 detik, dengan standar deviasi 2,04 detik, serta **rentang nilai 6,0 detik**. Data ini menunjukkan adanya variasi kemampuan kecepatan yang cukup besar antar siswa. Sementara itu, hasil statistik deskriptif tes lempar–tangkap bola menunjukkan jumlah peserta sebanyak **29 siswa**, dengan skor minimum 7 dan maksimum 28 tangkapan. Nilai rata-rata skor siswa adalah 19,86, dengan standar deviasi 6,24, serta rentang nilai 21. Hasil ini mengindikasikan perbedaan yang signifikan dalam kemampuan koordinasi tangan–mata siswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tes Lari 40 Meter siswa

Indikator Statistik	Nilai
Jumlah siswa (n)	29
Waktu minimum (detik)	6,5
Waktu maksimum (detik)	12,5
Rata-rata (mean)	8,77
Standar deviasi	2,04
Rentang	6,0

Berdasarkan tabel statistik deskriptif tes lari 40 meter, jumlah siswa yang mengikuti tes sebanyak 29 orang. Waktu tercepat yang dicapai siswa adalah 6,5 detik dan waktu terlambat 12,5 detik, dengan rentang waktu 6,0 detik. Nilai rata-rata sebesar 8,77 detik menunjukkan bahwa kemampuan lari siswa berada pada kategori sedang. Standar deviasi sebesar 2,04 menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan antar siswa tidak terlalu besar, namun masih terdapat variasi kecepatan lari antara siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kemampuan Lari 40 Meter

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Baik Sekali	7	24,1
Baik	8	27,6
Cukup	3	10,3
Kurang	6	20,7
Kurang Sekali	5	17,3
Total	29	100

Berdasarkan data pada tabel distribusi kategori kemampuan lari 40 meter, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori **baik** dan **baik sekali**, yaitu sebanyak 15 siswa atau sekitar 51,7%. Namun, masih terdapat siswa yang berada pada kategori **kurang** dan **kurang sekali** sebanyak 11 siswa atau 38%, sedangkan kategori **cukup** sebanyak 3 siswa atau 10,3%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan lari 40 meter siswa secara umum sudah cukup baik, tetapi masih perlu peningkatan latihan untuk siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Tes Lempar – Tangkap Bola

Indikator Statistik	Nilai
Jumlah siswa (n)	29
Skor minimum	7
Skor maksimum	28
Rata-rata (mean)	19,86
Standar deviasi	6,24
Rentang	21

Berdasarkan tabel statistik deskriptif tes lempar–tangkap bola, diketahui bahwa jumlah siswa yang mengikuti tes sebanyak 29 orang. Skor minimum yang diperoleh siswa adalah 7 dan skor maksimum 28, dengan rentang nilai sebesar 21. Nilai rata-rata sebesar 19,86 menunjukkan bahwa kemampuan lempar–tangkap bola siswa berada pada kategori cukup baik. Standar deviasi sebesar 6,24 menunjukkan bahwa variasi kemampuan siswa cukup beragam, sehingga masih terdapat perbedaan kemampuan yang cukup besar antara siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah.

Berdasarkan data Tabel 2 dan 3 menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan koordinasi tangan–mata siswa.

Tabel 4. Distribusi Kategori Tes Lempar – Tangkap Bola

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Baik Sekali	7	24,1
Baik	10	34,5
Cukup	5	17,2
Kurang	3	10,3
Kurang Sekali	4	13,9
Total	29	100

Berdasarkan tabel distribusi kategori tes lempar–tangkap bola, sebagian besar siswa berada pada kategori **baik** dan **baik sekali**, yaitu sebanyak 17 siswa atau 58,6%. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori **cukup** sebanyak 5 siswa atau 17,2%, dan yang berada pada kategori **kurang** serta **kurang sekali** sebanyak 7 siswa atau 24,2%. Data ini menunjukkan bahwa kemampuan lempar–tangkap bola siswa secara umum sudah baik, namun masih terdapat beberapa siswa yang perlu meningkatkan keterampilan melalui latihan yang lebih terarah.

Tabel 5. Hasil Observasi Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Indikator Observasi	Temuan
Siswa aktif bergerak	15 dari 29 siswa
Siswa lambat mengikuti instruksi	4 siswa
Siswa enggan mencoba gerakan sulit	Terutama kategori kemampuan rendah
Dominasi siswa berkemampuan tinggi	7 siswa
Kecemasan saat tampil	4 siswa
Risiko cedera ringan	2 siswa

Berdasarkan hasil observasi partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, terlihat bahwa belum semua siswa aktif dalam kegiatan. Dari 29 siswa, hanya 15 siswa yang aktif bergerak, sedangkan beberapa siswa masih lambat mengikuti instruksi dan ada yang enggan mencoba gerakan yang sulit, terutama pada siswa dengan kemampuan rendah. Selain itu, terdapat dominasi dari siswa yang memiliki kemampuan tinggi sebanyak 7 siswa, sehingga partisipasi belum merata. Ditemukan juga 4 siswa yang mengalami kecemasan saat tampil dan 2 siswa mengalami risiko cedera ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK perlu dirancang lebih menarik, aman, dan memberikan kesempatan yang sama kepada semua siswa agar partisipasi dapat meningkat.

Tabel 6. Ringkasan Temuan Wawancara

Informan	Tema Utama	Kutipan Inti
Siswa kemampuan rendah	Takut gagal, kurang percaya diri	“Saya takut dan malu kalau tertinggal.”
Siswa kemampuan rendah	Hambatan koordinasi	“Saya kurang berani maju.”
Siswa kemampuan sedang–tinggi	Menunggu siswa lain	“Permainan jadi lama mulai.”
Guru PJOK	Kesenjangan kemampuan	“Anak kuat mendominasi, yang lemah pasif.”

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa siswa dengan kemampuan rendah cenderung merasa takut gagal, kurang percaya diri, dan mengalami hambatan dalam koordinasi gerak sehingga kurang berani untuk mencoba. Sementara itu, siswa dengan kemampuan sedang hingga tinggi merasa kegiatan pembelajaran terkadang berjalan lambat karena harus menunggu teman yang lain. Guru PJOK juga menyatakan bahwa terdapat kesenjangan kemampuan, di mana siswa yang memiliki kemampuan tinggi lebih mendominasi, sedangkan siswa yang kemampuannya rendah cenderung pasif. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan siswa mempengaruhi keaktifan, kepercayaan diri, dan kelancaran proses pembelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu perbedaan kemampuan fisik siswa, pengaruh modifikasi aktivitas fisik terhadap partisipasi siswa, dan implikasinya terhadap kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran PJOK, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil tes, observasi, dan wawancara.

Perbedaan Kemampuan Fisik Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Hasil tes lari 40 meter dan tes lempar–tangkap bola menunjukkan adanya **variasi kemampuan fisik yang cukup lebar antar siswa**. Pada tes lari 40 meter, rentang waktu antara siswa tercepat dan terlambat mencapai 6,0 detik dengan standar deviasi 2,04 detik, sedangkan pada tes lempar–tangkap bola rentang skor mencapai 21 dengan standar deviasi 6,24. Distribusi kategori pada kedua tes memperlihatkan bahwa meskipun sebagian siswa berada pada kategori *baik* dan *baik sekali*, masih terdapat sejumlah siswa pada kategori *kurang* dan *kurang sekali*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan fisik siswa dalam satu kelas bersifat heterogen.

Perbedaan kemampuan fisik tersebut berdampak pada keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil observasi menunjukkan bahwa hanya sekitar setengah dari jumlah siswa yang aktif bergerak, sementara siswa dengan kemampuan rendah cenderung lambat

mengikuti instruksi, enggan mencoba gerakan sulit, dan memilih bersikap pasif. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Kirk (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK yang tidak mengakomodasi keberagaman kemampuan fisik berpotensi menimbulkan ketimpangan partisipasi dan menghambat prinsip inklusivitas dalam pendidikan jasmani.

Pengaruh Modifikasi Aktivitas Fisik terhadap Partisipasi Siswa

Hasil observasi dan diagram perbandingan partisipasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi siswa setelah penerapan modifikasi aktivitas fisik. Modifikasi yang dilakukan melalui penyesuaian alat, aturan permainan, dan tingkat kesulitan gerak memberikan kesempatan yang lebih adil bagi siswa dengan kemampuan rendah untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan keberanian untuk mencoba, sementara siswa dengan kemampuan tinggi tetap memperoleh tantangan yang sesuai.

Temuan ini menunjukkan bahwa modifikasi aktivitas fisik berperan sebagai strategi pedagogis yang efektif dalam mengurangi kesenjangan partisipasi antar siswa. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Metzler (2020) yang menegaskan bahwa modifikasi aktivitas merupakan bagian penting dari model pembelajaran PJOK yang berorientasi pada siswa. Selain itu, Dyson et al. (2021) menyatakan bahwa pembelajaran yang dimodifikasi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, menyenangkan, dan partisipatif, sehingga meningkatkan kualitas keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani.

Implikasi Modifikasi Aktifitas Fisik terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Data wawancara menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan fisik rendah mengalami hambatan psikologis berupa rasa takut gagal, malu, dan kurang percaya diri ketika mengikuti aktivitas fisik yang bersifat kompetitif. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk menghindari keterlibatan aktif dalam pembelajaran PJOK. Namun, setelah aktivitas fisik dimodifikasi, siswa mulai menunjukkan peningkatan keberanian dan kepercayaan diri untuk berpartisipasi.

Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh pengalaman belajar yang bermakna dan kesempatan untuk merasakan keberhasilan. Bailey et al. (2020) menekankan bahwa pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik berkontribusi terhadap pembentukan *self-efficacy* dan kepercayaan diri

siswa. Dengan demikian, modifikasi aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada peningkatan partisipasi, tetapi juga memberikan implikasi positif terhadap perkembangan psikososial siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa modifikasi aktivitas fisik merupakan strategi penting untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang inklusif, di mana seluruh siswa memiliki kesempatan untuk terlibat aktif dan mengembangkan kepercayaan diri sesuai dengan kemampuan masing-masing. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi UNESCO (2023) yang menekankan pentingnya pendidikan jasmani berkualitas yang memperhatikan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan fisik yang cukup lebar antar siswa dalam pembelajaran PJOK, yang berdampak pada tingkat partisipasi dan kepercayaan diri siswa. Siswa dengan kemampuan fisik rendah cenderung kurang aktif dan mengalami hambatan psikologis, sementara siswa dengan kemampuan fisik lebih tinggi cenderung mendominasi aktivitas pembelajaran. Penerapan modifikasi aktivitas fisik melalui penyesuaian alat, aturan permainan, dan tingkat kesulitan gerak terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa secara lebih merata serta menumbuhkan kepercayaan diri siswa, khususnya pada siswa dengan kemampuan fisik rendah. Dengan demikian, modifikasi aktivitas fisik merupakan strategi pembelajaran yang penting untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang inklusif dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

SARAN

Penelitian ini terbatas pada jumlah subjek yang relatif kecil dan dilakukan pada satu satuan pendidikan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, pengukuran partisipasi dan kepercayaan diri siswa masih mengandalkan observasi dan wawancara, yang berpotensi mengandung subjektivitas peneliti.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas dan beragam serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih objektif. Selain itu, kajian lanjutan dapat mengembangkan variasi modifikasi aktivitas fisik dan menguji dampaknya dalam jangka waktu yang lebih panjang.

REFERENCE

- Bailey, R. (2021). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 91(6), 495–503. <https://doi.org/10.1111/josh.13031>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2020). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 17(3), 289–308.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Cale, L., Harris, J., & Duncombe, R. (2019). Promoting physical activity in schools: A review of intervention studies. *European Physical Education Review*, 25(4), 1044–1061. <https://doi.org/10.1177/1356336X18808702>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dyson, B. (2019). Cooperative learning in physical education and physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(3), 38–43. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1559679>
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2021). Sport education, tactical games, and cooperative learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 214–223.
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity. *Quest*, 69(3), 326–343.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2020). *Understanding motor development* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hastie, P. A., & Casey, A. (2014). Fidelity in models-based practice research in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 422–431.
- Hastie, P. A., Ward, J. K., & Brock, S. J. (2023). Effectiveness of instructional models in physical education. *European Physical Education Review*, 29(1), 45–62.
- Kirk, D. (2021). *Precarity, critical pedagogy and physical education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003024503>
- Metzler, M. W. (2020). *Instructional models for physical education* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429503531>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Morgan, P. J., Lubans, D. R., & Okely, A. D. (2017). Physical activity interventions in schools. *Sports Medicine*, 47(12), 2347–2360.
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2018). Pedagogical principles of meaningful physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 117–130.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions*. Routledge.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2020). *Complete guide to sport education* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (29th ed.). Alfabeta.
- UNESCO. (2023). *Quality physical education: Policy guidelines for inclusive and equitable physical education*. UNESCO Publishing.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.