

**KESESUAIAN MODEL PEMBELAJARAN PJOK
SEBAGAI KUNCI PENINGKATAN MINAT BELAJAR SISWA**

Faizatun Nisa' ^{1*}, Mochamad Ridwan ²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* *Coressponding Author*: faizatun.23213@mhs.unesa.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2026
Revised; Mei 2026
Accepted; Juni 2026

Kata Kunci:
Model;
Pembelajaran;
PJOK;
Minat;
Belajar;
Siswa.

Abstrak

Rendahnya minat siswa terhadap PJOK sering disebabkan oleh metode pengajaran konvensional yang monoton dan didominasi guru. Untuk mengatasi masalah ini, sebuah penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental dilakukan pada 54 siswa kelas delapan untuk menguji efektivitas kombinasi model pendidikan luar ruang (outdoor education) dan pengajaran berbasis gerakan. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert kemudian dianalisis menggunakan uji-t sampel independen. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol ($p = 0,004$; $t(52) = -3,046$) dengan ukuran efek yang besar (Cohen's $d = 0,83$). Temuan ini membuktikan bahwa integrasi aktivitas fisik luar ruang dan instruksi berbasis gerakan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bervariasi dan menyenangkan. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran berbasis aktivitas dan kontekstual ini sangat penting untuk meningkatkan minat, motivasi, perkembangan motorik, serta keterlibatan berkelanjutan siswa dalam pendidikan jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering dipandang sebagai ilmu yang memberi pengalaman belajar aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Minat peserta didik terhadap materi PJOK berhubungan erat dengan keterampilan gerak dan tumbuh kembang kemampuan motorik dasar, karena peserta didik yang memiliki minat tinggi cenderung lebih aktif bergerak, berpartisipasi dalam latihan, dan mencapai hasil belajar yang lebih baik (Aryanto, 2024; A. Kurniawan et al., 2024). Penelitian (Siregar et al., 2024) pun menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki minat tinggi terhadap PJOK menunjukkan skor kemampuan motorik rata-rata 45,83 lebih tinggi daripada peserta didik dengan minat sedang dan rendah.

Kajian sistematis oleh (Ramírez-Granizo et al., 2020) juga menegaskan bahwa partisipasi dalam PJOK berbanding lurus dengan peningkatan aktivitas fisik dan penurunan perilaku dalam PJOK berbanding lurus dengan peningkatan aktivitas fisik dan penurunan perilaku sedentari. Pada tingkat global, pooled analysis dari 298 survei di 146 negara yang melibatkan 1,6 juta remaja menemukan bahwa sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak mencapai rekomendasi aktivitas fisik harian WHO (Guthold et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah mempunyai peran strategis untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam aktivitas fisik. Keterbatasan variasi dalam cara mengajar dapat menyebabkan berkurangnya minat peserta didik untuk belajar karena tidak adanya rangsangan dan tantangan baru yang mampu menjaga ketertarikan mereka pada materi pembelajaran (Susanti et al., 2024).

Pendekatan konvensional, seperti ceramah dan drill masih mendominasi pembelajaran PJOK di sekolah. Guru sering menggunakan ceramah sebagai cara untuk menyampaikan materi, dan drill sebagai praktik, yang di tunjukkan pada beberapa penelitian (I Wayan Sukarsana, 2023; Mustaqim et al., 2018; Nur et al., 2023). Metode ini biasanya bersifat pasif dan kurang memotivasi peserta didik. Akibatnya, minat belajar terhadap PJOK tidak berkembang dengan baik. Sebuah penelitian (Yustiyati et al., 2024) menemukan bahwa pembelajaran yang monoton menyebabkan peserta didik tidak tertarik untuk mengikuti PJOK. Seperti yang dinyatakan (Sidik et al., 2024), model berbasis aktivitas lebih baik daripada metode konvensional dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta didik. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran baru yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik, lebih menarik, dan interaktif sangat penting.

Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian (Muhtadi, 2023), penerapan model pembelajaran outdoor education meningkatkan minat dan keinginan peserta didik untuk belajar. Selain itu, ditemukan (Latansa et al., 2025) bahwa pendidikan outdoor education berdampak positif pada keterampilan gerak dasar. Nilai rata-rata peserta didik pada kelompok eksperimen meningkatkan mulai dari 63 jadi 83, sementara pada kelompok kontrol cuma meningkat dari 58 jadi 70. Penemuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis outdoor education dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterlibatan peserta didik karena memberikan kesempatan peserta didik untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan belajar mereka dengan cara yang lebih eksploratif dan bermakna (Wang et al., 2024).

Selain outdoor education, pendekatan pembelajaran movement-based instruction juga efektif untuk meningkatkan partisipasi dan keinginan peserta didik. Konsep ini memasukkan aktivitas fisik ke dalam pembelajaran akademik. Penelitian (Son, 2025) menemukan bahwa movement-based instruction meningkatkan literasi fisik dan kemampuan motorik anak usia dini. Sementara itu, penelitian (Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025) juga menunjukkan bahwa integrasi gerakan tubuh dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan belajar, motivasi, serta pemrosesan kognitif peserta didik karena aktivitas gerak memperkuat hubungan antara proses belajar dan pengalaman sensorimotor peserta didik. Secara umum, movement in learning juga diyakini mampu meningkatkan pemrosesan kognitif dan retensi data peserta didik, sehingga mendukung peningkatan keinginan mereka untuk belajar.

Meskipun pendekatan outdoor education dan movement-based instruction diakui memiliki manfaat, penelitian tentang penggabungan kedua pendekatan tersebut masih terbatas pada tingkat

SMP dalam pembelajaran PJOK. Sebagai contoh, penelitian (Gilmore et al., 2024) menemukan bahwa penelitian kami memberikan kontribusi signifikan terhadap penelitian ini. Selain itu, ada lebih banyak bukti bahwa intervensi aktivitas fisik dalam pengajaran lebih banyak berasal dari tingkat SD daripada SMP (Kuokkanen et al., 2024). Kebaruan penelitian ini adalah mengkaji kesesuaian model pembelajaran yang memindahkan aktivitas dari kelas ke lapangan sesuai dengan kerangka kurikulum merdeka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif model pembelajaran outdoor education dan movement-based instruction dalam menambah minat, motivasi, serta ketertarikan peserta didik SMP dalam kegiatan belajar PJOK. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk memberikan gambaran tentang seberapa efektif model pembelajaran outdoor education dan movement-based instruction tersebut bisa dipraktikkan oleh guru untuk mendorong minat peserta didik dalam pelajaran PJOK. Maka, penelitian ini mampu membantu guru saat menemukan model pembelajaran yang baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode yang diterapkan yaitu metode quasi-eksperimental serta memakai desain penelitian none-equivalent control group design. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang diberikan perlakuan berbeda.

Kelompok eksperimen memperoleh model pembelajaran outdoor education serta movement-based instruction, sedangkan kelompok kontrol tetap memakai metode konvensional berupa ceramah serta drill. Perlakuan tersebut dilaksanakan selama empat minggu dengan total empat kali pertemuan (satu kali pertemuan setiap minggu). Setiap pertemuan berlangsung selama 2 x 40 menit sesuai dengan alokasi waktu pembelajaran PJOK di sekolah.

Kegiatan pembelajaran dilaksanakan di lapangan desa yang luas, yang memungkinkan peserta didik bergerak secara aktif. Selama proses pembelajaran, guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan dan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif bergerak, bekerja sama, dan mengeksplorasi lingkungan belajar.

Populasi penelitian ini menggunakan peserta didik kelas VIII MTs yang berada di Kabupaten Gresik pada tahun ajaran 2025/2026. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Hasil pengambilan sampel dipilih dua kelas, yaitu kelas VIIIB sebagai kelompok kontrol dan VIIIC sebagai kelompok eksperimen yang masing-masing memiliki jumlah 27 peserta didik.

Instrumen pengambilan data untuk penelitian ini melalui angket atau kuesioner minat belajar. Angket minat belajar disusun dengan menggunakan skala likert, instrumen angket ini diadaptasi dari penelitian (Sulistyo Handyaningrum et al., 2023). Respon setiap instrumen dengan menggunakan skala likert mulai dari sangat positif sampai sangat negatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut sudah di uji dengan nilai validitas di antara 0,378 – 0,763 dengan nilai tabel 0,355 dan memiliki nilai uji reliabilitas 0,853.

Teknik analisis data yang digunakan mencakup uji deskriptif, uji normalitas, serta uji hipotesis memakai aplikasi SPSS versi 26. Statistik deskriptif meliputi: mean, dan standar deviasi (SD). Statistik inferensial meliputi: uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis memakai uji independent sample t-test.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini telah dilakukan dan diperoleh hasil dalam bentuk tabel dan deskriptif tentang efektivitas model pembelajaran *outdoor education* dan *movement-based instruction* terhadap minat belajar peserta didik kelas VIII. Hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut;

Tabel 1. Uji Deskriptif

Keterangan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
<i>PreTest</i>	54	56	99	81.37	8.647
<i>PostTest</i>	54	63	115	87.52	10.185
<i>Valid N (listwise)</i>	54				

Berdasarkan hasil uji deskriptif terhadap nilai *PreTest* dan *PostTest* yang diikuti oleh 54 responden, diperoleh bahwa nilai *PreTest* memiliki skor terendah sebesar 56 dan tertinggi 99, dengan rata-rata sebesar 81,37 serta standar deviasi 8,647. Hasil nilai *PostTest* menunjukkan peningkatan dengan nilai terendah 63 dan tertinggi 115, serta dengan standar deviasi 10,185, rata-rata meningkat menjadi 87,52. Peningkatan rata-rata sebesar 6,15 poin menunjukkan adanya perubahan positif terhadap hasil belajar peserta didik setelah perlakuan diberikan.

Tabel 2. Uji Normalitas

Keterangan	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
<i>PreTest</i>	.119	54	.054	.960	54	.070
<i>PostTest</i>	.116	54	.067	.977	54	.398

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogrov-Smirnov dan Shapiro-Wilk terhadap data *PreTest* dan *PostTest*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) *PreTest* sebesar 0,054 pada uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,070 pada uji Shapiro-Wilk. Sedangkan untuk *PostTest* nilai signifikansi sebesar 0,067 pada uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,398 pada uji Shapiro-Wilk. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data *PreTest* dan *PostTest* berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Keterangan		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Post-Test</i>	<i>Based on Mean</i>	1.632	1	52	.207
	<i>Based on Median</i>	1.598	1	52	.212
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.598	1	51.996	.212
	<i>Based on trimmed mean</i>	1.632	1	52	.207
<i>Pre-Test</i>	<i>Based on Mean</i>	2.706	1	52	.106
	<i>Based on Median</i>	2.220	1	52	.142
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.220	1	39.544	.144
	<i>Based on trimmed mean</i>	2.829	1	52	.099

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene pada data *PreTest* dan *PostTest*, didapatkan nilai signifikansi pada variabel *PostTest* sebanyak 0,207 (berdasarkan mean) dan untuk *PreTest* sebesar 0,106 (berdasarkan mean). Kedua nilai tersebut memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05, yang berarti menunjukkan bahwa varian data antar kelompok bersifat homogen atau sama.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Mean Difference	Std. Error Difference	Sig.	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
<i>Pre-Test</i>	-4,222	2,303	0,106	-8,843	0,398	-1,834	52	0,072
<i>Post-Test</i>	-7,852	2,578	0,207	-13,025	-2,679	-3,046	52	0,004

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test terhadap dasar data *PreTest* dan *PostTest*, didapat hasil variabel *PreTest* nilai signifikan (sig 2-tailed) sejumlah 0,072 yang menandakan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwasanya tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok pada saat *PreTest* (sebelum perlakuan). Sementara itu, diperoleh hasil dari variabel *PostTest* nilai signifikan (sig 2-tailed) sejumlah 0,004 yang menandakan kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan anantara kedua kelompok sesudah diberi perlakuan. Hasil nilai rata-rata perbedaan (*Mean Difference*) sebesar -7,852 dengan interval kepercayaan 95% yang berkisar antara -13,025 sampai -2,679.

Pembahasan

Sebelum diterapkannya model pembelajaran outdoor education dan movement-based instruction, sekolah tersebut masih terus menerapkan pendekatan pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru. Kondisi tersebut digambarkan oleh (Riandy Agusta et al., 2018) yang menjelaskan bahwa dalam model pembelajaran konvensional, peserta didik cenderung lebih pasif, hanya menerima informasi dan tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi atau mengeksplorasi secara aktif. Mereka menemukan bahwa karena ruang gerak dan diskusi sangat terbatas, dominasi ceramah menghambat kreativitas dan kerja sama peserta didik. Akibatnya, pembelajaran menjadi monoton dan minat belajar peserta didik terhadap PJOK tidak berkembang secara optimal.

Penelitian (Suhadayanti & Syofyan, 2025) menunjukkan bagaimana kegiatan outdoor learning seperti menanam dapat menyeimbangkan kognitif, afektif, dan psikomotor dalam konteks pembelajaran yang lebih partisipatif. Mereka menunjukkan bahwa peserta didik menjadi lebih aktif ketika belajar di luar kelas karena mengamati, menanam, dan merawat tanaman memberikan pengalaman dunia nyata yang tidak dapat diperoleh hanya dengan mendengarkan ceramah. Peserta didik berubah dari “penerima informasi” menjadi “pelaku utama dalam pembelajaran” sebagai hasil dari aktivitas fisik dan pengalaman langsung ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, Kurnia Eka and Akin & Nurjatnika, 2017) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa outdoor education efektif dalam membangun karakter peserta didik, seperti kerja sama, empati, kemandirian, dan kedisiplinan. Nilai-nilai ini sulit ditanamkan dalam metode pembelajaran konvensional dengan interaksi sosial.

Perubahan motivasi peserta didik melalui pendekatan luar kelas dalam pembelajaran PJOK pada penelitian (Nurjanah & Mulyana, 2019) menjelaskan bahwa kegiatan luar ruangan meningkatkan antusiasme dan minat peserta didik secara signifikan. Peserta didik merasa lebih bebas untuk berekspresi karena lingkungan fisik yang lebih luas, aktivitas bergerak, dan lingkungan belajar yang tidak kaku. Akibatnya, outdoor learning tidak hanya menghasilkan pembelajaran yang berbeda, tetapi juga menumbuhkan keinginan peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif. Aspek penguatan motivasi juga di tunjukkan oleh (Zahara et al., 2025) menjelaskan tentang pembelajaran bahasa inggris peserta didik SD dengan menggunakan aktivitas luar kelas menyebabkan peserta didik lebih tertarik serta bersemangat untuk belajar, karena suasana belajar terasa lebih “hidup”. Pengalaman seperti melihat lingkungan, bermain bahasa, atau berbicara secara informal di luar kelas membuat pembelajaran lebih alami dan menyenangkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan ruang gerak dan kebebasan ekspresi dapat meningkatkan keterlibatan belajar, yang sebelumnya hilang dalam pembelajaran yang terlalu terstruktur.

Dari perspektif hasil belajar, kontribusi outdoor education juga dikaji oleh (D. Kurniawan, 2022) ia menemukan bahwa peserta didik yang belajar menggunakan pendekatan konvensional dibandingkan dengan peserta didik MTs yang mengikuti pembelajaran IPA di luar kelas memperoleh hasil belajar yang signifikan. Ia menegaskan bahwa model pembelajaran berbasis pengalaman langsung membantu peserta didik memahami konsep dengan lebih mudah karena menghubungkannya dengan kejadian dunia nyata. Dengan kata lain, bukan hanya teks dan penjelasan guru yang menguatkan kemampuan kognitif, tetapi outdoor learning melakukannya melalui pengalaman nyata. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2021)

menunjukkan bahwasanya pengamatan langsung, eksperimen sederhana, dan diskusi di luar kelas memberikan peserta didik kesempatan untuk berpikir kritis dan menemukan ide mandiri, yang dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan analisis mereka dalam pembelajaran IPA. Pembelajaran ini sangat berbeda dari pembelajaran konvensional, yang biasanya membatasi peserta didik untuk hanya sekedar mendengarkan apa yang dikatakan oleh guru.

Sementara itu, dalam konteks penguatan model pembelajaran *movement-based instruction* di tingkat SMP penelitian (Agi Ginanjar et al., 2023) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis keterampilan gerak dasar dapat memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan motorik peserta didik di SMP. Metode ini tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik, tetapi juga menggunakan gerakan untuk membangun fondasi motorik yang penting untuk pertumbuhan fisik peserta didik. Selain itu, penelitian literatur oleh (Retno Farhana Nurulita & Muhammad Ivan Miftahul Aziz, 2024) menemukan bahwa kemampuan berpikir dan kemampuan motorik dapat diperkuat dengan pembelajaran aktif. Aktivitas fisik meningkatkan fokus, memori, dan pemrosesan informasi peserta didik sehingga dapat meningkatkan nilai pembelajaran. Model pembelajaran berbasis proyek juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis gerak efektif. Menurut (Pradina et al., 2024) proyek gerak berirama dengan pembelajaran PJOK menambah hasil belajar peserta didik tingkat SMP. Peserta didik makin terlibat secara aktif dalam kegiatan tersebut serta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi bukan hanya dari pengetahuan teoritis tetapi juga dari pengalaman langsung.

Selain itu, perspektif pembelajaran kinestetik dan psikologi perkembangan remaja dapat memberikan penjelasan tentang seberapa efektif pembelajaran *outdoor education* dan *movement-based instruction*. Menurut psikologi perkembangan remaja, peserta didik SMP biasanya berada pada fase awal masa remaja, ditandai dengan kebutuhan yang meningkat untuk aktivitas fisik, eksplorasi lingkungan, serta interaksi sosial dengan teman sebaya sebagai dari perkembangan sosial-emosional dan kesejahteraan mereka (Ávalos-Ramos et al., 2024; Hamilton et al., 2023; Jackson et al., 2024). Pada tahap ini, proses belajar yang menggunakan gerakan tubuh dan pengalaman langsung lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka dibandingkan dengan pembelajaran pasif. Aktivitas fisik yang disertakan dalam pembelajaran tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan kesenangan belajar peserta didik (Ha et al., 2024; Joung et al., 2024; Mo et al., 2024).

Dari perspektif pembelajaran kinestetik, menekankan bahwa berpikir abstrak bukanlah satu-satunya cara untuk mendapatkan pengetahuan, tetapi interaksi langsung dengan lingkungan merupakan bagian penting dari pengalaman sensorimotor (Barsalou, 2020; Skulmowski & Rey, 2018). Ketika peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik yang terintegrasi dengan pembelajaran, otak memproses informasi melalui jalur kognitif dan motorik secara simultan. Proses ini terbukti dapat meningkatkan perhatian, memori kerja, dan retensi informasi dalam jangka panjang sebagai bagian dari peningkatan fungsi kognitif dan pembelajaran yang lebih efektif (Li et al., 2023; Wilawan Chaiut et al., 2024; Zhang et al., 2022; Zhu et al., 2023). Oleh karena itu, memasukkan aktivitas gerak ke dalam pembelajaran PJOK dapat membantu perkembangan kognitif dan efektif peserta didik secara lebih menyeluruh daripada hanya meningkatkan kemampuan motorik mereka.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa metode pendidikan konvensional yang berpusat pada guru, sebelum penerapan *outdoor education* dan *movement-based instruction* cenderung menyebabkan pembelajaran yang pasif, monoton, dan tidak bermakna bagi peserta didik. Pendekatan pembelajaran luar kelas, di sisi lain menawarkan pengalaman hidup yang kaya akan kreativitas, aktivitas fisik, interaksi, dan kebebasan berekspresi. Pendekatan ini berdampak langsung pada karakter, motivasi, partisipasi aktif, kerja sama, dan pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual dan berbasis aktivitas adalah kebutuhan penting dalam pendidikan modern.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata *posttest* serta perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah perlakuan diberikan, penerapan model *outdoor education* dan *movement-based instruction* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan minat peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang menggunakan ruang terbuka dan aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan pemahaman peserta didik. Hal ini menghasilkan proses belajar yang lebih aktif, variatif, dan menyenangkan. Dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung pasif, model ini juga terbukti meningkatkan kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotor. Untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik dan bermakna, guru PJOK disarankan untuk menerapkan model pembelajaran *outdoor education* dan *movement-based instruction* secara lebih rutin. Sekolah diharapkan memfasilitasi pembelajaran luar kelas secara terencana dan aman dengan menyediakan fasilitas dan kebijakan. Diharapkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik akan membantu peserta didik meningkatkan keterampilan motorik, kerja sama, dan minat belajar mereka. Penelitian selanjutnya dapat memperluas penelitian ke jenjang pendidikan atau materi PJOK serta menambahkan faktor seperti motivasi, karakter, atau literasi fisik untuk mendukung penelitian saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agi Ginanjar, Dicky Oktora Mudzakir, & Halim Wadudu. (2023). Sport Education Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sd Tingkat Atas Untuk Mendukung Kurikulum Merdeka. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 237–248. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3047>
- Aryanto, S. J. (2024). Pengaruh minat olahraga terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Porkes*, 7(1), 586–594. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26282>
- Ávalos-Ramos, M. A., Pascual-Galiano, M. T., Vidaci, A., & Vega-Ramírez, L. (2024). Future Intentions of Adolescents towards Physical Activity, Sports, and Leisure Practices. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010066>
- Barsalou, L. W. (2020). Challenges and Opportunities for Grounding Cognition. 3(1), 1–24. <https://doi.org/10.5334/joc.116>
- Gilmore, L., Sullivan, K. A., & Hughes, B. (2024). Incorporating physical activities in teaching practice. *Australian Journal of Education*, 68(2), 145–156. <https://doi.org/10.1177/00049441241244553>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Ha, T., Fan, X., & Dauenhauer, B. (2024). Physical Activity Enjoyment, Physical Activity Behavior, and Motor Competence in Low-Income Elementary School Students. <https://doi.org/10.3390/educsci14060629>
- Hamilton, J. L., Ladouceur, C. D., Hutchinson, E., Silk, J. S., & Evankovich, M. R. (2023). Daily and average associations of physical activity, social media use, and sleep among adolescent girls during the COVID-19 pandemic. July 2021, 1–9. <https://doi.org/10.1111/jsr.13611>
- I Wayan Sukarsana. (2023). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika. *Journal of Education Action Research*, 7(1), 78–84. <https://doi.org/10.23887/jear.v7i1.52131>
- Jackson, D., Prochnow, T., & Ettekal, A. V. (2024). Programs Promoting Physical Activity and Social-Emotional Learning for Adolescents: A Systematic Literature Review. 94(10). <https://doi.org/10.1111/josh.13486>
-

- Joung, K., Jeon, W., & Kwon, G. (2024). Relationship between perceived enjoyment , exercise commitment and behavioral intention among adolescents participating in “ School Sport Club .” January, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1277494>
- Kuokkanen, J., Gutierrez, D., Snellman, J. E., & Romar, J. E. (2024). Integrating movement and physical education into subject teaching: Learning by moving. In *Developing a Didactic Framework across and beyond School Subjects: Cross- and Transcurricular Teaching* (pp. 74–86). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003367260-9>
- Kuokkanen, J., Gutierrez, D., Snellman, J. E., & Romar, J. E. (2024). Integrating movement and physical education into subject teaching: Learning by moving. In *Developing a Didactic Framework across and beyond School Subjects: Cross- and Transcurricular Teaching* (pp. 74–86). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003367260-9>
- Kurniawan, A., Kurniawan, A., & Yuliawan, E. (2024). Analisis Minat Belajar PJOK Siswa SMPN 13 Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.27346>
- Kurniawan, D. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Outdoor Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Mts Negeri 4 Bulukumba. *Jurnal Kependidikan Media*, 11(1), 24–32. <https://doi.org/10.26618/jkm.v11i1.7999>
- Latansa, K., Hudah, M., Maliki, O., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, F., & PGRI Semarang, U. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Outdoor Education Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa. *Th*, 88(1), 2579–5910. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Li, D., Li, L., Zang, W., Wang, D., Miao, C., Li, C., Zhou, L., & Yan, J. (2023). Effect of physical activity on attention in school-age children with ADHD : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. July, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1189443>
- Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. In *Education Sciences* (Vol. 15, Issue 4). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
- Mo, W., Saibon, J. Bin, Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game - based physical education program on enjoyment in children and adolescents : a systematic review and meta - analysis. *BMC Public Health*, 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Muhtadi, M. A. (2023). Pembelajaran Berbasis Outdoor Education sebagai Upaya Peningkatan Minat dan Motivasi Belajar Siswa SD di Kota Sukabumi. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(04), 274–280. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v1i4.465>
- Mustaqim, Z., Supriawan, D., & Solehudin, A. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Gambar Teknik. In *Journal of Mechanical Engineering Education* (Vol. 5, Issue 1).
- Nur, L., Hong, F., Al Ardha, M. A., Burhaein, E., & Malik, A. A. (2023). Direct Instruction with Task Sheet-Based Learning Model: An Alternative Approach to Encourage Learning Motivation during the Covid-19 Crisis. *International Journal of Instruction*, 16(3), 843–854. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.16345a>
- Nurjanah, V. L., & Mulyana, N. (2019). Implementasi Outdoor Education Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Eksperimen Di Sma Plus Nu Panguragan). *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 9–14.
- Pradina, A. L., Latifah, N. M., Prianggi, Y. N., Prakoso, B. B., & Purasara, A. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Pjok Materi Aktivitas Gerak Berirama Melalui Penerapan Project Bases Learning (Pjbl). *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 112–119. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3731>
- Ramírez-Granizo, I. A., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & Román-Mata, S. S. (2020). The effect of physical activity and the use of active video
-

- games: Exergames in children and adolescents: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 12, pp. 1–10). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124243>
- Retno Farhana Nurulita, & Muhammad Ivan Miftahul Aziz. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation*, 4(2), 494–504. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2397>
- Riandy Agusta, A., Setyosari, P., & Sa'dijah, C. (2018). Implementasi Strategi Outdoor Learning Variasi Outbound untuk Meningkatkan Kreativitas dan Kerjasama Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(2016), 453–459.
- Sidik, F., Cristin, G., Zai, T., Zahra, F. A., Tanjung, P., Ulwan, N., & Medan, U. N. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas Terhadap Olahraga Di Sd Implementation of Activity-Based Learning Model in Improving Students ' Interest and Motivation in Sports in Elementary School. 6561–6565.
- Siregar, A., Aprilia, A., Sinaga, B., Hutabarat, M. G., & Wijaya, Y. L. (2024). Analisis Minat Siswa Terhadap Pembelajaran PJOK dan Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. <https://doi.org/10.24114/jpor.v10i2.67315>
- Skulmowski, A., & Rey, G. D. (2018). Embodied learning : introducing a taxonomy based on bodily engagement and task integration. <https://doi.org/10.1186/s41235-018-0092-9>
- Son, H. (2025). The Impact of Movement-Integrated Instruction on Physical Literacy Development in Elementary Students. *Education Sciences*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/educsci15050545>
- Suhadayanti, S., & Syofyan, H. (2025). Metode Outdoor Learning Di Sekolah Dasar. 44(1), 312–322.
- Sulistyo Handyaningrum, L., Ridwan, M., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Negeri Surabaya, U., Wetan Kec Laksarsantri, L., Surabaya, K., & Timur, J. (2023). Football Augmented Reality Media Application for Student Learning Interests. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(1).
- Susanti, S., Aminah, F., Mumtazah Assa'idah, I., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan dan Riset Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. 2(2), 86–93.
- Wang, P., Yasim, mazuki mohd, Chang, S., & Lina, W. (2024). Asian Pendidikan A Literature Review of Outdoor Education Program on Mental Health and Well-Being. 1, 33–45. <https://doi.org/10.53797/aspn.v4i2.5.2024>
- Wijayanti, Kurnia Eka and Akin, Y., & Nurjatnika, O. (2017). Implementasi Pendidikan Luar Sekolah Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. 2(april), 48–58.
- Wijayanti, Kurnia Eka and Akin, Y., & Nurjatnika, O. (2017). Implementasi Pendidikan Luar Sekolah Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. 2(april), 48–58.
- Wilawan Chaiut, P. ., Nipapat Kachawangstri, B. P., Niracha Hongthong, B. P., Jittipat Songwasin, B. P., Ploypailin Namkorn, M. S., Ekalak Sitthipornvorakul, P. ., Sanit Srikoon, P. ., & Chatchada Sutralangka, P. . (2024). Acute Effects of Exercise Breaks on Attention and Working Memory. 43(1), 1–10. <https://doi.org/10.31584/jhsmr.20241076>
- Yanti, M., Egok, A. S., & Firduansyah, D. (2021). Penerapan Metode Outdoor Study dengan Inquiry Learning pada Pembelajaran IPA Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 1525–1531. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2664>
- Yustiyati, S., Nabila Dhafiana, Salma Asyifa Sabila, Tania Indriani, & Agus Mulyana. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543>
- Zahara, L., Darmila, Ummah, N. K., Amelia, D., Suci, W. R., & Zafra, H. (2025). Efektivitas Metode Outdoor Study (Kelas Edukasi Sore) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar
-

- Bahasa Inggris Siswa Kelas 1 Sdn 04 Nagari Talang Tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 1(24), 327–335. <https://doi.org/10.36910/automash.v1i24.1739>
- Zhang, J., Shen, Q., Wang, D., Hou, J., Xia, T., Qiu, S., Wang, X., Zhou, S., Yang, W., Heng, S., & Lu, C. (2022). Physical activity intervention promotes working memory and motor competence in preschool children. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.984887>
- Zhu, Q., Deng, J., Yao, M., Xu, C., Liu, D., Guo, L., & Zhu, Y. (2023). Effects of physical activity on visuospatial working memory in healthy individuals : A systematic review and meta-analysis. February. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1103003>