

Metode Pembelajaran Inovatif dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa SMA pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: *Systematic Literature Review*

Ayu Oktolita Pertiwi¹, Mashud^{1*}

¹Universitas Lambung Mangkurat

*Corresponding Author: mashud@ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi pada minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA. Minat belajar merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan efektivitas proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam PJOK, minat tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik, siswa yang berminat tinggi siswa cenderung terlibat dalam setiap aktivitas gerak yang akan dicapai. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji secara sistematis berbagai metode pembelajaran yang telah terbukti meningkatkan minat belajar siswa, baik dalam konteks pembelajaran PJOK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dan penyaringan menggunakan diagram alir PRISMA. Artikel dikumpulkan melalui mesin pencari data Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti minat belajar siswa dan metode pembelajaran inovatif. Dari 150 artikel awal, sebanyak enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dianalisis lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran seperti Model pembelajaran yang digunakan antara lain: Kooperatif STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) dan Jigsaw (*Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success*), Video Interaktif, *Project Based Learning*, Media Pembelajaran Interaktif, *Personalized System for Instruction* (PSI) secara signifikan mampu meningkatkan minat belajar siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemanfaatan teknologi interaktif dan pendekatan yang mengutamakan partisipasi aktif siswa berkontribusi signifikan pada peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di era digital.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani; Minat Belajar; Metode Belajar Inovatif

Received: 24 Jun 2025; Revised: 7 Jul 2025; Accepted: 11 Jul 2025; Available Online: 6 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan strategis dalam Kurikulum dengan tujuan tidak hanya mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter, sportivitas, dan rasa percaya diri peserta didik. Tetapi, di banyak SMA, pembelajaran PJOK masih sering dipandang sebagai mata pelajaran yang kurang esensial, sehingga kegiatan di lapangan cenderung monoton dan minim interaksi bermakna. Akibatnya, partisipasi siswa menurun, dan pembelajaran tidak lagi memicu antusiasme yang seharusnya tumbuh dari pengalaman berolahraga yang kontekstual. Minat belajar sebagaimana didefinisikan (Lekahena et al., 2024) menjadi kunci keberhasilan proses pendidikan karena minat mendorong keterlibatan aktif, ketekunan, dan akhirnya pencapaian kompetensi. Dalam ranah PJOK, minat tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik siswa yang berminat tinggi akan cenderung terlibat dalam setiap aktivitas. Dibeberapa riset terdahulu minat siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak seluruhnya memiliki minat yang tinggi. Hasil penelitian (Sitanggang et al., 2024) masih ada siswa yang memiliki minat rendah dalam PJOK.

Berbagai metode inovatif telah diuji dalam konteks PJOK SMA, antara lain model kooperatif STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) dan Jigsaw, video interaktif, PBL (*Project Based Learning*), *inquiry based learning*, media interaktif berbasis animasi dan *Personalized System for Instruction* (Garnasih et al., 2021). Hasil-hasil studi ini menunjukkan bahwa setiap metode memiliki kelebihan tertentu: STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) unggul pada materi teknik motorik, video interaktif mendukung fleksibilitas belajar, PjBL (*Project Based Learning*) menumbuhkan kreativitas, media interaktif mengurangi kebosanan, dan PSI (*Personalized System for Instruction*) menyesuaikan ritme belajar individu. Meskipun banyak temuan, literatur saat ini masih tersebar dalam berbagai jurnal dan fokus yang beragam sehingga mempersulit pemetaan efektivitas relatif tiap metode. Beberapa studi berfokus pada minat belajar, sebagian lain pada hasil psikomotorik, dan hanya sedikit yang membandingkan sekaligus menggabungkan temuan tersebut dengan kerangka teori motivasi dan kognisi

mutakhir. Ketiadaan sintesis sistematis ini menjadi hambatan bagi guru dan peneliti untuk merancang strategi pembelajaran PJOK yang terintegrasi.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) utama terletak pada kurangnya review sistematis yang merangkum bukti empiris tentang metode pembelajaran inovatif dalam PJOK SMA. Tanpa tinjauan komprehensif, praktik pembelajaran di lapangan seringkali bergantung pada preferensi individu guru, bukan pada best practices berdasarkan bukti ilmiah terkini. Hal ini berdampak pada inkonsistensi kualitas dan motivasi belajar siswa antar sekolah. Keterbaruan (*novelty*) riset ini terletak pada penerapan *Systematic Literature Review* untuk memetakan dan menganalisis penelitian mengenai metode inovatif di PJOK SMA. Dengan menggabungkan teori *Self-Determination*, *Cognitive Load*, dan *Multimedia Learning*, studi ini tidak hanya menilai efektivitas metode, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikologis di balik peningkatan minat belajar dalam mata pelajaran PJOK.

Dalam melakukan *Systematic Literature Review* (SLR) pada topik Metode Pembelajaran Inovatif dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Menengah Atas pada Mata Pelajaran PJOK, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas, seperti metode mana saja yang terbukti paling efektif dan teori pendukung yang relevan. Setelah mengumpulkan artikel, peneliti meninjau secara rinci model-model pembelajaran yang dipelajari, termasuk STAD (*Student Teams Achievement Divisions*), Jigsaw, *Project Based Learning* (PjBL), *Inquiry Based Learning*, *Personalized System for Instruction* (PSI), serta berbagai bentuk media digital dan interaktif. Setiap metode dievaluasi dari kelebihan, keterbatasan, dan konteks setiap metode, yang kemudian dirangkum dalam kerangka konseptual terpadu guna memberikan panduan praktis dan strategis bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang adaptif, menarik, dan berdampak tinggi terhadap minat serta hasil belajar siswa.

Seluruh temuan akan diorganisir dalam matriks analisis yang menyoroti kelebihan, keterbatasan, dan konteks implementasi setiap metode. Matriks ini akan memberi gambaran praktis bagi pendidik PJOK untuk memilih kombinasi strategi yang sesuai dengan karakteristik siswa, materi, dan fasilitas sekolah. Dengan demikian, studi ini berkontribusi pada peningkatan kualitas dan konsistensi pembelajaran PJOK di Indonesia. Akhirnya, penelitian ini diharapkan menghasilkan kerangka konseptual terpadu yang menghubungkan teori motivasi dan desain instruksional dengan praktik lapangan. Rekomendasi yang timbul akan mencakup kombinasi metode, panduan penggunaan teknologi, serta strategi evaluasi berkelanjutan untuk memastikan proses pembelajaran PJOK yang adaptif, menarik, dan efektif dalam meningkatkan minat serta hasil belajar siswa SMA.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) guna memastikan bahwa artikel yang terpilih sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian (Frandsen et al., 2020), (Mihailescu et al., 2023). Data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui; 1) Identifikasi jenjang pendidikan dan jenis studi. 2) Jenis metode inovatif. 3) Peningkatan minat belajar Pendidikan jasmani. 4) Penyusunan tema utama penelitian untuk rekomendasi studi lanjutan, (Mashud et al., 2024). Keandalan riset ini dengan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), sedangkan validitas dijaga melalui validasi sumber data google scholar. Rincian penggunaan metode PICO dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Metode PICO

Komponen	Keterangan
<i>Population</i> (P)	Minat Belajar Siswa Jenjang SMA
<i>Intervention</i> (I)	Metode Pembelajaran Inovatif pada Pendidikan Jasmani
<i>Comparison</i> (C)	Metode Pembelajaran Conventional
<i>Outcome</i> (O)	Peningkatan Minat Belajar Pendidikan Jasmani

Metode PICO adalah metode yang penulis terapkan dalam pencarian artikel untuk mengungkap temuan-temuan baru (Kuettel et al., 2021). Pencarian artikel dilakukan melalui mesin pencari *Google Scholar* dengan kata kunci; Minat Belajar siswa, metode belajar inovatif, *Student Learning Interest*, *physical fitness*, *innovative learning methods*. Selanjutnya, penulis melaksanakan tahap ekstraksi data. Pada tahap ini, penulis mengacu pada metode yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi agar data yang diperoleh lebih terfokus (Mashud et al., 2022). Apabila terdapat artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, maka artikel tersebut akan dieliminasi (Ratih &

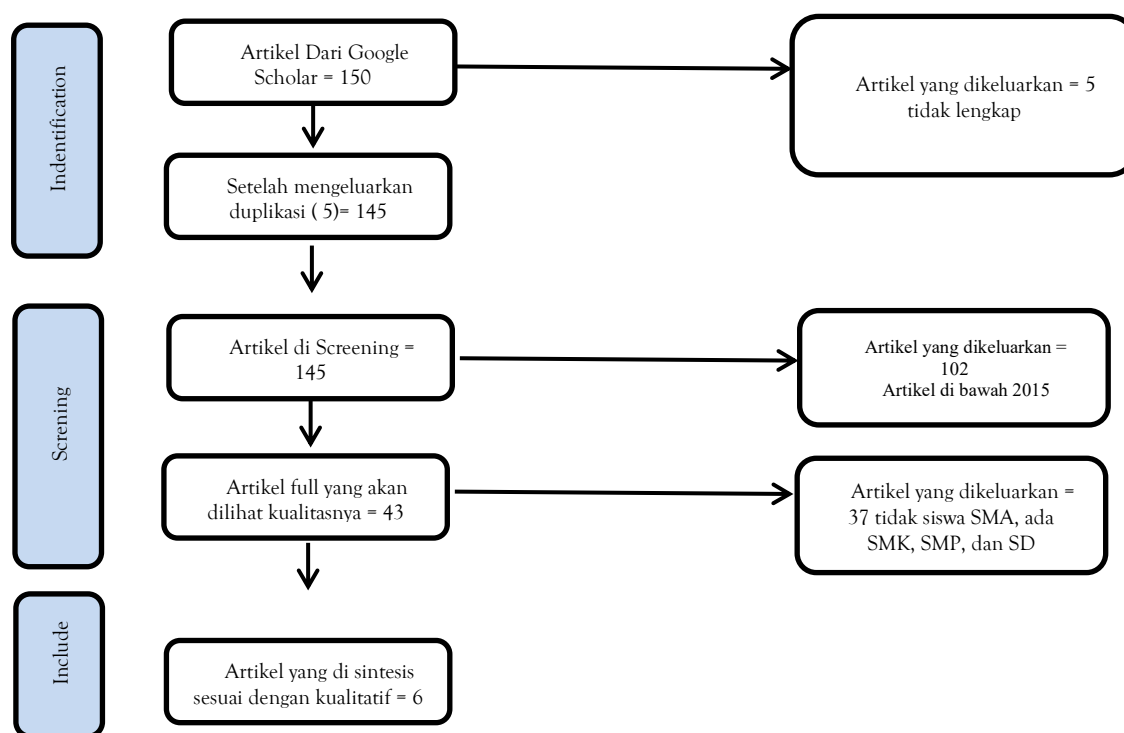
Susanna, 2018). Penjelasan lebih lanjut mengenai kriteria inklusi dan eksklusi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tipe	Inklusi	Eksklusi
Tahun Publikasi	2015–2025	Sebelum 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia & Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Inggris
Fokus Penelitian	Metode Inovatif dalam belajar Penjas	Bukan konteks pendidikan jasmani
Luaran	Meningkatkan Hasil Belajar	<i>Outcome</i> utama bukan Meningkatkan Hasil Belajar
Tipe Artikel	Artikel jurnal hasil penelitian	Artikel yang tidak tersedia <i>full-text</i>
Akses dan Validitas	Tersedia <i>full-text</i> , dari jurnal	tidak lengkap
Metodologi	Menggunakan pendekatan kuantitatif, atau campuran	Tidak jelas Metode

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis menemukan sebanyak 150 artikel dari hasil pencarian menggunakan *Google Scholar*, Artikel-artikel tersebut kemudian melalui proses penyaringan secara sistematis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Sebanyak 150 artikel yang diperoleh melalui mesin pencari disaring secara sistematis melalui lima tahap. Pada penyaringan pertama, 5 artikel dieliminasi karena tidak lengkap. Selanjutnya, penyaringan kedua mengeluarkan 102 artikel karena dibawah tahun 2015. Pada tahap ketiga, 37 artikel dieliminasi karena tidak spesifik SMA. Terakhir, 6 artikel tersisa. Keenam artikel inilah yang kemudian dijadikan sampel utama untuk dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini. Untuk lebih jelas, proses seleksi artikel dapat dilihat pada gambar 3 diagram Alir PRISMA di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

Penelitian ini mengidentifikasi enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan fokus penelitian, yaitu model pembelajaran atau gaya mengajar yang dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dari keenam artikel tersebut, semua pada jenjang SMA. Dari proses

pencarian dan penyaringan 150 artikel melalui lima tahap seleksi ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh enam artikel yang relevan dengan fokus intervensi pada pembelajaran PJOK di jenjang Sekolah Menengah Atas, yang menjadi fokus utama intervensi penelitian ini.

Model pembelajaran yang digunakan antara lain: Kooperatif STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) dan Jigsaw (*Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success*), Video Interaktif, *Project Based Learning*, Media Pembelajaran Interaktif, *Personalized System for Instruction* (PSI). Berdasarkan hasil review terhadap masing-masing artikel, ditemukan bahwa model dan gaya pembelajaran di sekolah dasar dan menengah lebih mengedepankan pembelajaran yang aktif, kontekstual, dan menyenangkan. Model - model ini secara signifikan menunjukkan peningkatan pada minat belajar siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Dari keenam artikel tersebut, sebagian besar secara eksplisit menunjukkan peningkatan dalam aspek minat belajar siswa.

Tabel 3. Pemaparan Hasil Review

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Model	Pembelajaran	Mata Pelajaran	Jenjang	Temuan Utama
1	Maftukin Hudah & Chandra Febriyan Fitriawan (2020)	Pengaruh model pembelajaran kooperatif <i>student team achievement division</i> (STAD) dan <i>Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success</i> (Jigsaw) terhadap minat dan hasil belajar bola basket	Kooperatif (STAD) <i>student team achievement division</i> dan <i>Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success</i>	Eksperimen (<i>pretest-posttest control group design</i>)	PJOK	SMA	Model STAD (<i>student team achievement division</i>) lebih efektif daripada Jigsaw dalam meningkatkan minat dan hasil belajar bola basket, namun keduanya sama-sama berpengaruh positif.
2	Subekti et al. (2022)	Strategi Pembelajaran Melalui Video Interaktif pada Masa Pandemi terhadap Peningkatan Minat Belajar PJOK di SMA Negeri 1 Cineam	Video Interaktif	metode eksperimen	PJOK	SMA	Video interaktif memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan minat belajar PJOK (<i>paired t-test p<0.05</i>).
3	Muhammad Rizki Safriansyah (2025)	Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Materi Passing Bola Basket	<i>Project Based Learning</i> (PjBL)	Pre-eksperimen 1 (<i>one group pretest-posttest</i>)	PJOK	SMA	Tidak terdapat pengaruh signifikan, tetapi ada peningkatan minat belajar sebesar 2,8% (<i>n-gain</i>).
4	Silvianti & Gazali (2023)	Efektivitas Media Pembelajaran	Media Pembelajaran Interaktif	Eksperimen	PJOK	SMA	Media interaktif efektif meningkatkan

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Model	Pembelajaran	Mata Pelajaran	Jenjang	Temuan Utama
		Interaktif dalam Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani dalam Permainan Bola Voli					minat belajar PJ dalam permainan bola voli ($t(29)=3.055 > 2.052$, $p<0.05$).
5	Garnasih, Rahayu & Aminudin (2021)	Pengaruh Model <i>Personalized System for Instruction</i> dalam Pembelajaran Pencak Silat terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas	<i>Personalized System for Instruction</i> (PSI)	Pre-Eksperimenta l design	PJOK	SMA	Model PSI (<i>Personalized System for Instruction</i>) berpengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa ($t(30)=5.162 > t\text{-table } 2.042$, $p<0.001$).
6	Nurul Aulia Silviantia & Novri Gazali (2023)	Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Dalam Meningkatkan Minat Belajar PJOK Dalam Permainan Bola Voli	Media Interaktif	Eksperimen (<i>pretest-posttest</i>)	PJOK	SMA	Media interaktif efektif meningkatkan minat belajar, terbukti dari nilai $t_{hitung} 3.055 > t\text{-tabel } 2.052$.

Berdasarkan hasil review terhadap enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh berbagai metode belajar yang terbukti efektif dalam meningkatkan minat siswa. Keenam artikel tersebut mencakup metode Kooperatif STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) dan Jigsaw (*Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success*), *Project Based Learning* (PjBL), dan *Personalized System for Instruction* (PSI). Masing-masing pendekatan berkontribusi pada minat belajar siswa. Berikut ini adalah tabel pemaparan *outcome* dari masing-masing metode pembelajaran:

Tabel 4. *Outcome* Model Pembelajaran yang Mampu Meningkatkan Minat Belajar

Metode Pembelajaran	Penulis & Tahun	Jenjang	Mata Pelajaran	Ringkasan Temuan
Kooperatif <i>Student Teams Achievement Divisions</i> (STAD) dan <i>Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success</i> (Jigsaw)	Maftukin Hudah & Chandra Febriyan Fitriawan (2020)	SMA (kelas XI)	PJOK	Model STAD (<i>Student Teams Achievement Divisions</i>) lebih efektif daripada Jigsaw dalam meningkatkan minat dan hasil belajar bola basket, namun keduanya sama-sama berpengaruh positif.
Video Interaktif	Subekti et al. (2022)	SMA (Kelas X)	PJOK	Video interaktif memberikan pengaruh signifikan terhadap

Metode Pembelajaran	Penulis & Tahun	Jenjang	Mata Pelajaran	Ringkasan Temuan
				peningkatan minat belajar PJOK
<i>Project Based Learning</i>	Muhammad Rizki Safriansyah (2025)	SMA (kelas XI)	PJOK	Peningkatan minat belajar sebesar 2,8% (n-gain).
Media Pembelajaran Interaktif	Silvianti & Gazali (2023)	SMA (Kelas X)	PJOK	Media pembelajaran interaktif efektif meningkatkan minat belajar PJOK
<i>Personalized System for Instruction (PSI)</i>	Garnasih, Rahayu & Aminudin (2021)	SMA (Kelas X)	PJOK	Model PSI berpengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa
Media Interaktif	Nurul Aulia Silviantia & Novri Gazali (2023)	SMA (kelas XI)	PJOK	Media interaktif efektif meningkatkan minat belajar

Hasil analisis terhadap enam penelitian, Penelitian oleh (Hudah & Fitriawan, 2020a) menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif STAD (*Student Team Achievement Division*) lebih efektif dibandingkan model Jigsaw dalam meningkatkan minat dan hasil belajar siswa pada materi bola basket. Keduanya sama-sama berpengaruh positif, tetapi STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) menunjukkan keunggulan yang lebih konsisten. Hal ini disebabkan oleh mekanisme evaluasi STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) yang menekankan tanggung jawab individu dan kerja tim, sehingga mendorong keterlibatan aktif siswa. Penilaian individu yang diakumulasi dalam skor tim menciptakan motivasi kompetitif yang sehat, memperkuat interaksi sosial, serta meningkatkan pemahaman konsep melalui diskusi kelompok. Sebaliknya, meskipun Jigsaw juga mendorong kolaborasi, ia mengandalkan spesialisasi anggota dalam kelompok, yang berpotensi menyulitkan siswa yang memiliki kemampuan belajar lebih rendah untuk mengikuti alur pembelajaran secara menyeluruh. Penelitian kedua oleh (Subekti et al., 2022) menyoroti penggunaan video interaktif sebagai media pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Cineam. Hasilnya menunjukkan bahwa media ini memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan minat belajar siswa. Dengan nilai signifikansi statistik yang meyakinkan ($p < 0.05$), penelitian ini memperkuat argumen bahwa teknologi berbasis visual mampu memfasilitasi pengalaman belajar yang lebih menarik dan imersif.

Penggunaan video tidak hanya mengatasi keterbatasan fisik pembelajaran tatap muka, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk belajar secara mandiri dan berulang kali, sesuai ritme mereka. Ini menjadikan video interaktif sebagai solusi efektif dalam menjaga motivasi dan atensi siswa selama pembelajaran jarak jauh. Berbeda dengan dua penelitian sebelumnya, studi oleh (Safriansyah et al., 2025) yang menggunakan model *Project Based Learning* (PjBL) pada materi passing bola basket menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik. Meski demikian, terdapat peningkatan minat belajar siswa sebesar 2,8%. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif meski tidak kuat. PjBL (*Project Based Learning*) memang dikenal efektif dalam konteks pembelajaran jangka panjang, terutama yang menekankan keterampilan kolaborasi dan problem solving. Namun, keberhasilan model ini sangat bergantung pada implementasi yang tepat, waktu yang cukup, serta kesiapan siswa dalam merancang dan menyelesaikan proyek. Desain pre-eksperimental tanpa kelompok pembandingan juga menjadi keterbatasan dalam mengidentifikasi pengaruh sebenarnya dari model ini. Penelitian oleh (Nurul Aulia Silvianti, 2023) secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif sangat efektif dalam meningkatkan minat belajar PJOK, khususnya pada permainan bola voli. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung yang signifikan melebihi t-tabel ($t(29)=3.055 > 2.052$, $p<0.05$), menandakan bahwa siswa yang terpapar media interaktif menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi. Media ini memadukan pada visual, suara, dan interaksi yang merangsang sensorik serta memperkaya pengalaman belajar.

Kekuatan dari media interaktif terletak pada kemampuannya menjadikan proses belajar lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakter generasi digital saat ini. Penelitian terakhir oleh (Garnasih et al.,

2021) meneliti efektivitas model *Personalized System for Instruction* (PSI) dalam pembelajaran pencak silat. Hasilnya menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan minat belajar siswa ($t(30)=5.162 > 2.042$, $p<0.001$). PSI adalah model belajar yang menekankan pembelajaran individual, dengan kecepatan belajar yang disesuaikan dan umpan balik langsung. Pendekatan ini sangat cocok untuk pembelajaran keterampilan seperti pencak silat yang membutuhkan latihan mandiri berulang, refleksi, dan peningkatan bertahap. Keunggulan model ini terletak pada fleksibilitas dan pemberdayaan siswa untuk mengambil kontrol atas proses belajarnya sendiri, yang berdampak besar pada motivasi dan minat belajar.

Tabel 5. Rincian Analisis Artikel

Model/Gaya Pembelajaran	Kelebihan Utama	Kekurangan/Keterbatasan	Strategi Pengembangan	Referensi
Kooperatif <i>Student Teams Achievement Divisions</i> (STAD) dan <i>Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success</i> (Jigsaw)	Meningkatkan hasil dan minat belajar secara signifikan melalui kerja kelompok.	Jigsaw kurang efektif dibanding STAD; memerlukan manajemen waktu dan kelompok yang baik.	Gunakan STAD untuk materi teknis, Jigsaw untuk konsep pemahaman.	Hudah & Fitriawan (2020)
Video Interaktif	Menghemat waktu belajar; fleksibel (tonton kapan saja); replay video; fitur pertanyaan interaktif	Memerlukan kreativitas dan persiapan guru; adaptasi siswa dan orang tua terhadap media online; potensi kendala akses internet	Pilih konsep & tema video; gunakan aplikasi editing yang sesuai; evaluasi konten dan iterasi desain; integrasi elemen interaktif tambahan	Subekti et al. (2022)
<i>Project Based Learning</i> (PjBL)	Mendorong kreativitas, kolaborasi, dan kemandirian.	Tidak menunjukkan pengaruh signifikan; kurang cocok untuk materi gerak dasar.	Gunakan untuk topik non-motorik seperti modifikasi alat olahraga.	Muhammad Rizki Safriansyah (2025)
Media Pembelajaran Interaktif	Efektif meningkatkan minat belajar ($t(29)=3.055 > 2.052$, $p<0.05$); membuat siswa tidak bosan; mempermudah pemahaman materi	Bergantung pada fasilitas (perangkat/internet); perencanaan instrumen kompleks; keterbatasan sampel kecil	Diversifikasi konten multimedia; optimasi antarmuka user-friendly; pelatihan guru; pengembangan modul lanjutan	Silvianti & Gazali (2023)
<i>Personalized System for Instruction</i> (PSI)	Pembelajaran sesuai kecepatan individu; modul terukur; meningkatkan minat belajar signifikan	Memerlukan tutor intensif dan persiapan modul; disiplin tinggi siswa; kurang interaksi sosial	Kembangkan modul digital interaktif; sediakan pelatihan tutor; optimalkan umpan balik otomatis; tambahkan	Garnasih, Rahayu & Aminudin (2021)

Model/Gaya Pembelajaran	Kelebihan Utama	Kekurangan/Keterbatasan	Strategi Pengembangan	Referensi
Media Interaktif	Meningkatkan minat dengan visualisasi gerak dan interaksi digital.	Memerlukan perangkat teknologi dan kesiapan guru.	Integrasi elemen kolaborasi multimedia dengan praktik langsung.	Nurul Aulia Silviantia & Novri Gazali (2023)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bidang pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik. Oleh karena itu, model pembelajaran yang digunakan harus mampu memfasilitasi ketiga domain tersebut secara seimbang. Salah satu model yang menonjol dalam pembelajaran PJOK adalah kooperatif, khususnya pendekatan STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) dan Jigsaw (*Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success*). Berdasarkan penelitian (Hudah & Fitriawan, 2020b), model STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) terbukti lebih efektif dibandingkan Jigsaw (*Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success*). dalam meningkatkan minat dan hasil belajar siswa pada materi bola basket. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori (Leutner et al., 2009), yang menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif mendorong ketergantungan positif dan tanggung jawab individu terhadap tim, menciptakan interaksi sosial yang produktif dalam kelompok belajar. Namun demikian, pembelajaran PJOK tidak cukup hanya dengan kerja kelompok konvensional. Kemajuan teknologi mendorong hadirnya media digital seperti video interaktif yang mampu mendukung pembelajaran secara fleksibel dan mandiri. (Subekti et al., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan video interaktif selama masa pandemi sangat membantu dalam meningkatkan minat belajar siswa. Pendekatan ini selaras dengan teori Multimedia Learning dari (Indah Septiani et al., 2020), yang menjelaskan bahwa penyajian materi menggunakan kombinasi visual, audio, dan teks mampu meningkatkan daya serap informasi. Video yang dapat diulang (replay) dan dilengkapi fitur pertanyaan interaktif memungkinkan siswa belajar dalam ritme masing-masing, sesuai prinsip *personalized learning* yang banyak diterapkan dalam e-learning modern (Widyaningsih et al., 2021). Sementara itu, model *Project Based Learning* (PjBL) juga mulai digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk menumbuhkan kreativitas, kolaborasi, dan kemampuan memecahkan masalah. Namun, studi oleh (Safriansyah et al., 2025) menemukan bahwa penerapan PjBL efektif untuk materi motorik dasar seperti passing bola basket. Ini menunjukkan bahwa *Project Based Learning* (PjBL) cocok untuk materi motorik, seperti perancangan alat olahraga sederhana atau proyek kebugaran. Secara teoritis, pendekatan ini memang lebih sejalan dengan konstruktivisme, di mana pembelajaran bersifat kontekstual dan berbasis pengalaman langsung (Bruner, 2019). Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada kesesuaian materi, kesiapan siswa, dan perencanaan guru. (Putra et al., 2023) menemukan bahwa model ini efektif terutama pada siswa dengan minat belajar tinggi. Pendekatan ini sesuai dengan teori *Discovery Learning*, yang menyatakan bahwa proses belajar akan lebih bermakna bila siswa menemukan sendiri konsep melalui eksplorasi dan refleksi.

Sejalan dengan kemajuan digital, media pembelajaran interaktif kini menjadi elemen penting dalam pembelajaran PJOK. (Nurul Aulia Silvianti, 2023) menegaskan bahwa media interaktif berbasis visual dan gerakan membuat siswa lebih tertarik dan mudah memahami materi olahraga. Pendekatan ini mendapat dukungan dari teori Cognitive Load (Tricot et al., 2020), yang menyatakan bahwa penyajian informasi secara visual dapat mengurangi beban kerja kognitif dan meningkatkan efisiensi belajar. Terlebih lagi, media interaktif dapat dikembangkan menjadi *adaptive systems* yang memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan kemampuan dan gaya belajar masing-masing siswa. Lebih lanjut, penggunaan *Personalized System for Instruction* (PSI) menjadi strategi efektif untuk memperkuat minat belajar individu. Menurut (Garnasih et al., 2021), pendekatan *Personalized System for Instruction* (PSI) yang disesuaikan dengan kecepatan belajar siswa dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan dalam pembelajaran pencak silat. Model ini berdasarkan pada prinsip *Mastery Learning* dan diperkuat oleh teori behavioristik (Shahbana et al., 2020), yang menekankan pentingnya umpan balik langsung, penguatan positif, dan penguasaan kompetensi secara bertahap. Namun, tantangan dalam implementasi *Personalized System for Instruction* (PSI) adalah perlunya tutor pendamping, pengembangan modul digital yang berkualitas, dan minimnya interaksi sosial antar siswa. Hal ini menciptakan tantangan yang dikenal sebagai *personalization paradox* (McKee et al., 2024), yaitu ketidakseimbangan antara

personalisasi dan kebermaknaan pembelajaran sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat direkomendasikan bahwa setiap pendekatan memiliki keunggulan dan keterbatasannya masing-masing, tergantung pada konteks materi, karakteristik siswa, dan kesiapan fasilitas pendukung. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang integratif dan adaptif. Guru disarankan untuk mengkombinasikan model STAD (*Student Teams Achievement Divisions*) untuk materi motorik, *Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success* (Jigsaw) dan media interaktif sebagai alat bantu visual yang mendukung fleksibilitas belajar. Selain itu, pengembangan modul digital berbasis PSI (*Personalized System for Instruction*) dan pelatihan guru dalam merancang konten adaptif menjadi langkah penting untuk mengoptimalkan pembelajaran PJOK agar minat siswa dalam belajar lebih tinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan PICO terhadap enam jurnal terkait model pembelajaran dalam PJOK, dapat disimpulkan bahwa: 1) Beragam model pembelajaran inovatif, seperti Kooperatif *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) dan *Jointly Investigating Strategies Guiding Our Success* (Jigsaw), video interaktif, *Project Based Learning*, media interaktif, dan *Personalized System for Instruction* (PSI), terbukti dapat meningkatkan minat, hasil belajar, dan kemandirian siswa, meskipun masing-masing memiliki keunggulan dan keterbatasan tertentu. 2) Kooperatif *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) paling efektif untuk materi teknis dengan kerja kelompok terstruktur, sedangkan Jigsaw lebih sesuai untuk konsep pemahaman, tetapi membutuhkan manajemen kelompok yang optimal. 3) Video dan media interaktif sangat mendukung fleksibilitas belajar dan memfasilitasi visualisasi materi gerak, tetapi bergantung pada kesiapan perangkat, kreativitas guru, dan ketersediaan akses internet yang memadai. 4) PSI (*Personalized System for Instruction*) dan PjBL (*Project Based Learning*) menonjol dalam mendukung pembelajaran mandiri, kreativitas, dan kecepatan individual, namun perlu dukungan tutor intensif, modul yang terukur, dan instrumen pembelajaran digital yang tepat.

Daftar Pustaka

- BRUNER, J. S. (2019). The Process of Education. In *The Process of Education*. <https://doi.org/10.2307/j.ctvk12qst>
- Frandsen, T. F., Bruun Nielsen, M. F., Lindhardt, C. L., & Eriksen, M. B. (2020). Using the full PICO model as a search tool for systematic reviews resulted in lower recall for some PICO elements. *Journal of Clinical Epidemiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2020.07.005>
- Garnasih, I. S., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Intruction Dalam Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 87–91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5483128>
- Hudah, M., & Fitriawan, C. F. (2020a). Pengaruh model pembelajaran kooperatif Student Team Achievemen Division (STAD) dan Jigsaw terhadap minat dan hasil belajar bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pecangaan. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 1(3), 52–56. <https://doi.org/10.51651/jkp.v1i3.8>
- Hudah, M., & Fitriawan, C. F. (2020b). Pengaruh model pembelajaran kooperatif Student Team Achievemen Division (STAD) dan Jigsaw terhadap minat dan hasil belajar bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pecangaan. *Jurnal Kualita Pendidikan*. <https://doi.org/10.51651/jkp.v1i3.8>
- Indah Septiani, A. nisa N. S., Septiani, I., Rejekiningsih, T., Triyanto, & Rusnaini. (2020). Development of interactive multimedia learning courseware to strengthen students' character. *European Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.3.1267>
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
- Lekahena, W. S., Naibaho, L., & Rantung, D. A. (2024). Analisis Gaya Mengajar Guru SMA Terhadap Minat Belajar Siswa. *JURNAL KRIDATAMA SAINS DAN TEKNOLOGI*. <https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1068>

- Leutner, D., Leopold, C., & Sumfleth, E. (2009). Cognitive load and science text comprehension: Effects of drawing and mentally imagining text content. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.010>
- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11973>
- Mashud, M., Pebriyandi, P., Fadillah, M., & Ridha, S. (2024). Perwujudan Profil Pelajar Pancasila dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: Article Review. *Jendela Olahraga*, 9(1), 179–193. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17678>
- McKee, K. M., Dahl, A. J., & Peltier, J. W. (2024). Gen Z's personalization paradoxes: A privacy calculus examination of digital personalization and brand behaviors. *Journal of Consumer Behaviour*. <https://doi.org/10.1002/cb.2199>
- Mihailescu, L., Chiriac, P. B., Mihailescu, L. E., Manolachi, V., & Potop, V. (2023). Determining the capacity for effort and recovery of the elite soccer players specialized in different playing positions. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.15477>
- Nurul Aulia Silvianti, N. G. (2023). Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Dalam Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 326–331. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.844>
- Putra, G. N. K. W., Dharmadi, M. A., & Hidayat, S. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 11(1), 257–275. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i1.711>
- Safriansyah, M. R., Jasmani, P., & Surabaya, U. N. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Materi Passing Bola Basket. 9, 3602–3610.
- Shahbana, E. B., Kautsar farizqi, F., & Satria, R. (2020). IMPLEMENTASI TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- Sitanggang, C. M., Setiawan, D., Simatupang, C. R. P., Manalu, B. O., Gulo, C. S. S., & Gulo, C. R. M. S. P. (2024). Investigasi Tingkat Minat Yang Ditunjukkan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Tahun 2024. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 357–370. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2567>
- Subekti, N., Mulyadi, A., & Saputra, Y. (2022). Strategi Pembelajaran Melalui Video Interaktif Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Minat Belajar PJOK di SMA Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 80–86.
- Tricot, A., Vandenbroucke, G., & Sweller, J. (2020). Using Cognitive Load Theory to Improve Text Comprehension for Students with Dyslexia. In *Handbook of Educational Psychology and Students with Special Needs*. <https://doi.org/10.4324/9781315100654-17>
- Widyaningsih, S. W., Yusuf, I., Prasetyo, Z. K., & Istiyono, E. (2021). The development of the hots test of physics based on modern test theory: Question modeling through e-learning of moodle lms. *International Journal of Instruction*. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.1444a>
- BRUNER, J. S. (2019). The Process of Education. In *The Process of Education*. <https://doi.org/10.2307/j.ctvk12qst>
- Frandsen, T. F., Bruun Nielsen, M. F., Lindhardt, C. L., & Eriksen, M. B. (2020). Using the full PICO model as a search tool for systematic reviews resulted in lower recall for some PICO elements. *Journal of Clinical Epidemiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2020.07.005>
- Garnasih, I. S., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Intruction Dalam Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah*

Wahana Pendidikan, 7(5), 87–91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5483128>

- Hudah, M., & Fitriawan, C. F. (2020a). Pengaruh model pembelajaran kooperatif Student Team Achievemen Division (STAD) dan Jigsaw terhadap minat dan hasil belajar bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pecangaan. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 1(3), 52–56. <https://doi.org/10.51651/jkp.v1i3.8>
- Hudah, M., & Fitriawan, C. F. (2020b). Pengaruh model pembelajaran kooperatif Student Team Achievemen Division (STAD) dan Jigsaw terhadap minat dan hasil belajar bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pecangaan. *Jurnal Kualita Pendidikan*. <https://doi.org/10.51651/jkp.v1i3.8>
- Indah Septiani, A. nisa N. S., Septiani, I., Rejekiingsih, T., Triyanto, & Rusnaini. (2020). Development of interactive multimedia learning courseware to strengthen students' character. *European Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.3.1267>
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
- Lekahena, W. S., Naibaho, L., & Rantung, D. A. (2024). Analisis Gaya Mengajar Guru SMA Terhadap Minat Belajar Siswa. *JURNAL KRIDATAMA SAINS DAN TEKNOLOGI*. <https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1068>
- Leutner, D., Leopold, C., & Sumfleth, E. (2009). Cognitive load and science text comprehension: Effects of drawing and mentally imagining text content. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.010>
- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11973>
- Mashud, M., Pebriyandi, P., Fadillah, M., & Ridha, S. (2024). Perwujudan Profil Pelajar Pancasila dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: Article Review. *Jendela Olahraga*, 9(1), 179–193. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17678>
- McKee, K. M., Dahl, A. J., & Peltier, J. W. (2024). Gen Z's personalization paradoxes: A privacy calculus examination of digital personalization and brand behaviors. *Journal of Consumer Behaviour*. <https://doi.org/10.1002/cb.2199>
- Mihailescu, L., Chiriac, P. B., Mihailescu, L. E., Manolachi, V., & Potop, V. (2023). Determining the capacity for effort and recovery of the elite soccer players specialized in different playing positions. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.15477>
- Nurul Aulia Silvianti, N. G. (2023). Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Dalam Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 326–331. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.844>
- Putra, G. N. K. W., Dharmadi, M. A., & Hidayat, S. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 11(1), 257–275. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i1.711>
- Safriansyah, M. R., Jasmani, P., & Surabaya, U. N. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Materi Passing Bola Basket. 9, 3602–3610.
- Shahbana, E. B., Kautsar farizqi, F., & Satria, R. (2020). IMPLEMENTASI TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- Sitanggang, C. M., Setiawan, D., Simatupang, C. R. P., Manalu, B. O., Gulo, C. S. S., & Gulo, C. R. M. S. P. (2024). Investigasi Tingkat Minat Yang Ditunjukkan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Tahun 2024. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 357–370. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v4i2.2567>

- Subekti, N., Mulyadi, A., & Saputra, Y. (2022). Strategi Pembelajaran Melalui Video Interaktif Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Minat Belajar PJOK di SMA Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 80–86.
- Tricot, A., Vandenbroucke, G., & Sweller, J. (2020). Using Cognitive Load Theory to Improve Text Comprehension for Students with Dyslexia. In *Handbook of Educational Psychology and Students with Special Needs*. <https://doi.org/10.4324/9781315100654-17>
- Widyaningsih, S. W., Yusuf, I., Prasetyo, Z. K., & Istiyono, E. (2021). The development of the hots test of physics based on modern test theory: Question modeling through e-learning of moodle lms. *International Journal of Instruction*. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.1444a>