

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

OPTIMALISASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI *SPORT EDUCATION MODEL*

Luthfi Rizkiansyah Alghifari[1], Muhammad Ibnu Shola[2], Yogi Adi Saputra[3], Furqaan Alfath Faresky[4], Bima Julian Saputra[5], Desi Ratnasari[6], Delfi Martha Rahayu[7], Gigih Adi Mei Irawan[8]
[1-8] Progam Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, Trenggalek, Indonesia
Email: [1]luthfirizkiansyahalghifari@gmail.com, [2]ibnushola456@gmail.com, [3]falfathf190906@gmail.com, [4]bimajulians711@gmail.com, [5]dessratna08@gmail.com, [6]delvimartha10@gmail.com, [7]gigih1823@gmail.com

ABSTRAK

Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kebutuhan penting dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar peserta didik. Salah satu model pembelajaran yang dinilai mampu mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani adalah Sport Education Model (SEM). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran dan efektivitas Sport Education Model dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Proses seleksi literatur menghasilkan lima artikel ilmiah yang dianalisis secara kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa Sport Education Model mampu mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui peningkatan motivasi belajar, keterlibatan aktif siswa, pemahaman permainan, serta pengembangan aspek afektif dan sosial. Dengan demikian, Sport Education Model dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Sport Education Model, Optimalisasi Pembelajaran, Pembelajaran Aktif

ABSTRACT

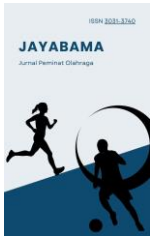
Optimizing physical education learning is a crucial requirement for improving the quality of the learning process and outcomes of students. One learning model considered capable of optimizing physical education learning is the Sport Education Model (SEM). This article aims to systematically examine the role and effectiveness of the Sport Education Model in optimizing physical education learning. The method used is a systematic literature review with the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses) approach. The literature selection process resulted in five

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published Januari 2026

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author
Publish by : Jayabama

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

scientific articles described qualitatively. The results of the study indicate that the Sport Education Model is capable of optimizing physical education learning by increasing learning motivation, active student involvement, understanding of the game, and developing affective and social aspects. Therefore, the Sport Education Model can be used as an alternative effective learning model to optimize educational learning in schools.
***Keywords**: Physical Education, Sport Education Model, Learning Optimization, Active Learning*

PENDAHULUAN

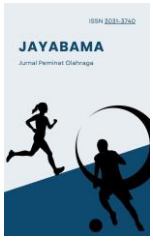
Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan seiring dengan tuntutan peningkatan kualitas proses dan hasil belajar peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pengembangan kebugaran jasmani semata, tetapi juga memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, sikap sportif, serta nilai-nilai kerja sama dan tanggung jawab peserta didik. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih sering dilakukan dengan pendekatan konvensional yang berpusat pada guru, sehingga keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran masih tergolong rendah [1].

Pendekatan pembelajaran yang kurang variatif tersebut berdampak pada munculnya kejenuhan belajar, rendahnya motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif, serta kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum sepenuhnya mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual bagi siswa. Oleh karena itu, diperlukan penerapan model pembelajaran inovatif yang mampu mengoptimalkan proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan yang lebih partisipatif, menyenangkan, dan berorientasi pada pengalaman belajar siswa [2].

Salah satu model pembelajaran yang dikembangkan untuk menjawab permasalahan tersebut adalah Sport Education Model (SEM). Sport Education Model menekankan pengalaman olahraga yang autentik melalui pembelajaran berbasis musim, kerja tim, pembagian peran ganda kepada siswa, serta pelaksanaan kompetisi yang sehat dan terstruktur. Melalui karakteristik tersebut, SEM memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, tidak hanya sebagai pelaku aktivitas fisik, tetapi juga sebagai pengelola dan pengambil peran dalam proses pembelajaran, sehingga berbagai aspek kompetensi siswa dapat berkembang secara simultan [3].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Pendekatan PRISMA digunakan untuk memastikan proses pencarian, seleksi, dan analisis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel ilmiah sekunder yang relevan dengan topik optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui Sport Education Model. Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur pada beberapa basis data ilmiah dan mesin pencari akademik, sesuai dengan pendekatan systematic literature review berbasis PRISMA. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data berikut: Publish or Perish, Google Scholar, Crossref.

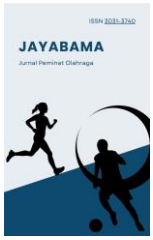
Proses Seleksi Artikel

Proses literature review dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu identifikasi, penyaringan (screening), kelayakan (eligibility), kriteria inklusi dan ekslusi:

1. Identifikasi
   Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi artikel yang relevan melalui pencarian pada beberapa basis data jurnal ilmiah. Kata kunci yang digunakan meliputi Sport Education Model, pendidikan jasmani, physical education, dan pembelajaran. Seluruh artikel yang diperoleh pada tahap ini dicatat untuk proses seleksi lebih lanjut.
2. Penyaringan (Screening)
   Artikel yang telah diidentifikasi kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang tidak relevan dengan topik Sport Education Model dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta artikel yang terduplikasi, dieliminasi pada tahap ini.
3. Kelayakan (Eligibility)
   Artikel yang lolos tahap penyaringan selanjutnya ditelaah secara menyeluruh (full-text review). Pada tahap ini, peneliti menilai kesesuaian artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi
   Kriteria Inklusi: Artikel membahas Sport Education Model dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Artikel merupakan penelitian empiris (kualitatif, kuantitatif, atau eksperimen), Artikel dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, Artikel relevan dengan konteks pembelajaran di sekolah
   Kriteria Eksklusi: Artikel berupa kajian konseptual atau opini tanpa data penelitian, Artikel yang tidak membahas Sport Education Model secara langsung, Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap

Tabel 1. Peta Identifikasi Studi Berdasarkan Basis Data Dan Register

Tahap prisma	Jumlah Artikel	Keterangan
Identifikasi awal	100	Artikel diperoleh dari Publish or Perish, Google Scholar, dan Crossref.
Duplikasi dihapus	30	Art8ikel dengan judul dan penulis yang sama.
Screening judul dan abstrak	70	Artikel relevan diseleksi awal.
Artikel dikeluarkan	45	Tidak relevan dengan topik SEM.
Full-text assessment	25	Artikel ditelaah secara mendalam.
Artikel dikeluarkan	20	Tidak memenuhi kriteria inklusi
Artikel terinklusi	5	Dianalisis dalam literature reviuw



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

HASIL dan PEMBAHASAN

Penerapan Sport Education Model Pada Pendidikan Jasmani

Berdasarkan hasil kajian beberapa penelitian, Sport Education Model diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan cara mengatur kegiatan belajar seperti musim olahraga yang terencana. Dalam model ini, siswa tidak hanya berperan sebagai pemain, tetapi juga diberi tugas lain seperti wasit atau pengelola tim. Pola pembelajaran ini membuat siswa lebih aktif dan bertanggung jawab selama proses belajar. Dibandingkan pembelajaran konvensional, penerapan Sport Education Model menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani lebih terarah, bervariasi, dan mudah dipahami oleh siswa, sehingga proses belajar dapat berjalan lebih optimal.

Tabel 2. Hasil Review Artikel Kontribusi SEM Terhadap Optimalisasi Pembelajarn Pendidikan Jasmani

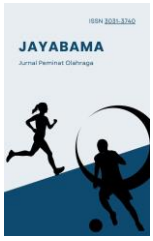
No	Judul	Hasil Temuan	Kontribusi Terhadap Optimalisasi Pembelajaran
1	Modifikasi Model Pembelajaran Sport Education Berbasis Kejuaraan	Penelitian ini menunjukkan bahwa Sport Education Model yang dimodifikasi berbasis kejuaraan dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pengembangan buku panduan membantu guru memahami tahapan pembelajaran, pembagian peran siswa, serta pengelolaan kompetisi yang sistematis. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung.	Memberikan landasan praktis bagi guru untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan SEM yang terstruktur dan kontekstual.
2	Implementasi Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani masih menggunakan model pembelajaran konvensional. Minimnya pemahaman terhadap model inovatif menyebabkan pembelajaran kurang	Menegaskan pentingnya penerapan SEM sebagai alternatif model pembelajaran untuk mengoptimalkan proses pembelajaran yang selama ini belum maksimal.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

		variatif dan berpusat pada guru. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi dan motivasi siswa.	
3	Pengaruh Sport Education Model terhadap Minat dan Pengetahuan Sepak Bola Siswa Sekolah Dasar	Penerapan SEM terbukti meningkatkan minat dan pengetahuan siswa terhadap permainan sepak bola. Keterlibatan siswa dalam berbagai peran pembelajaran menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan. Pembelajaran menjadi lebih interaktif dan kontekstual.	Menunjukkan bahwa SEM efektif mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani sejak jenjang sekolah dasar melalui peningkatan minat dan pemahaman siswa.
4	Sport Education Model dan Orientasi Olahraga Siswa	Penelitian ini menemukan bahwa penerapan SEM pada olahraga tim lebih efektif dalam membentuk orientasi tujuan, sportivitas, dan kerja sama siswa. Pembelajaran berbasis tim mendorong siswa untuk memahami nilai kompetisi sehat dan tanggung jawab bersama.	Mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui penguatan aspek afektif dan sosial siswa.
5	Pengaruh Sport Education Model terhadap Motivasi dan Intensitas Belajar Gerak	Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEM berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, meskipun tidak selalu berdampak langsung pada intensitas gerak. Motivasi yang tinggi mendorong siswa lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti pembelajaran.	Mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui peningkatan motivasi dan sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik.

Optimalisasi Keterlibatan Aktif Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sport Education Model secara konsisten menunjukkan kemampuannya dalam meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil kajian



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

literatur, SEM memberikan ruang kepada siswa untuk terlibat dalam berbagai peran, seperti pemain, wasit, pencatat skor, dan pengelola tim. Keterlibatan peran ini menjadikan siswa tidak hanya berpartisipasi secara fisik, tetapi juga secara kognitif dan sosial.

Penelitian yang mengembangkan SEM berbasis kejuaraan menunjukkan bahwa pembelajaran yang dirancang menyerupai kompetisi olahraga nyata mampu meningkatkan antusiasme dan rasa tanggung jawab siswa. Kondisi ini berkontribusi pada optimalisasi pembelajaran karena siswa menjadi subjek aktif, bukan sekadar objek pembelajaran. Dengan demikian, SEM mampu mengatasi permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani yang selama ini cenderung pasif dan berpusat pada guru.

Optimalisasi Motivasi dan Minat Belajar Siswa

Motivasi dan minat belajar merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan Sport Education Model mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa melalui pembelajaran yang menyenangkan, menantang, dan bermakna. Kegiatan pembelajaran yang berbasis tim dan kompetisi sehat mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan konsisten.

Penelitian yang mengkaji pengaruh SEM terhadap minat dan pengetahuan siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa SEM mampu menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas olahraga sejak dini. Hal ini menunjukkan bahwa SEM berperan penting dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan menciptakan pengalaman belajar yang positif dan berkelanjutan.

Optimalisasi Pemahaman Konsep dan Keterampilan Permainan

Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya diukur dari aktivitas fisik, tetapi juga dari pemahaman siswa terhadap konsep dan strategi permainan. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa SEM mendorong siswa untuk memahami aturan permainan, strategi tim, dan teknik dasar olahraga secara lebih mendalam.

Pembelajaran berbasis musim dalam SEM memberikan waktu yang cukup bagi siswa untuk mengeksplorasi dan menguasai keterampilan permainan secara bertahap. Dengan demikian, SEM mampu mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui peningkatan aspek kognitif dan psikomotorik secara simultan.

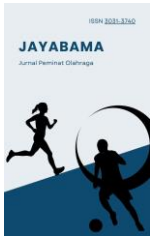
Optimalisasi Pengembangan Nilai Sosial dan Karakter

Sport Education Model memiliki kontribusi signifikan dalam mengembangkan nilai-nilai sosial dan karakter siswa, seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis tim dalam SEM mendorong siswa untuk saling bekerja sama dan menghargai peran masing-masing anggota tim.

Penelitian yang menyoroti orientasi olahraga siswa menemukan bahwa SEM lebih efektif dalam membentuk orientasi tujuan dan sikap sportif dibandingkan model pembelajaran tradisional. Dengan demikian, SEM berperan dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya dari aspek akademik, tetapi juga dari aspek karakter dan sosial.

Optimalisasi Peran Guru dalam Pengelolaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui SEM juga berdampak pada peran guru. Dalam SEM, guru berperan sebagai fasilitator dan pengelola pembelajaran, bukan sebagai pusat aktivitas pembelajaran. Guru dituntut untuk merancang pembelajaran yang sistematis, mengelola pembagian peran siswa, serta memastikan kompetisi berjalan secara adil dan edukatif.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Kajian literatur menunjukkan bahwa penggunaan buku panduan dan perangkat pembelajaran SEM membantu guru dalam mengimplementasikan model ini secara lebih efektif. Dengan demikian, SEM tidak hanya mengoptimalkan pembelajaran dari sisi siswa, tetapi juga meningkatkan kualitas pengelolaan pembelajaran oleh guru.

Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara Holistik

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, Sport Education Model terbukti mampu mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani secara holistik. SEM mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial dalam satu proses pembelajaran yang utuh dan bermakna. Optimalisasi pembelajaran tercapai melalui peningkatan motivasi, keterlibatan, pemahaman, serta pengembangan karakter siswa.

Dengan demikian, Sport Education Model merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan dan efektif untuk menjawab tantangan pembelajaran pendidikan jasmani di era pendidikan modern.

KESIMPULAN

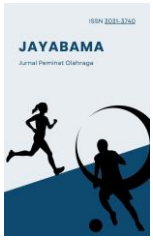
Berdasarkan hasil systematic literature review berbasis PRISMA terhadap lima artikel ilmiah yang relevan, dapat disimpulkan bahwa Sport Education Model (SEM) merupakan model pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Optimalisasi tersebut tercermin secara konsisten pada berbagai aspek pembelajaran, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil sintesis literatur.

Pertama, Sport Education Model mampu mengoptimalkan keterlibatan aktif siswa melalui pembelajaran yang berorientasi pada peran, kerja tim, dan pengalaman olahraga autentik. Keterlibatan ini menjadikan siswa sebagai subjek pembelajaran, sehingga proses belajar tidak lagi berpusat pada guru. *Kedua*, SEM terbukti meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa melalui pembelajaran yang menyenangkan, menantang, dan bermakna, baik pada jenjang sekolah dasar maupun menengah.

Ketiga, penerapan Sport Education Model berkontribusi terhadap optimalisasi pemahaman konsep dan keterampilan permainan. Pembelajaran berbasis musim memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami aturan, strategi, dan teknik permainan secara lebih mendalam dan berkelanjutan. *Keempat*, SEM berperan penting dalam mengembangkan nilai-nilai sosial dan karakter siswa, seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan orientasi tujuan, yang merupakan bagian integral dari tujuan pendidikan jasmani.

Kelima, dari perspektif pengelolaan pembelajaran, Sport Education Model mendorong optimalisasi peran guru sebagai fasilitator pembelajaran. Guru tidak lagi berperan dominan sebagai pemberi instruksi, melainkan sebagai pengelola proses belajar yang sistematis dan kontekstual. Hal ini memperkuat kualitas pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan.

Dengan demikian, berdasarkan bukti empiris yang dianalisis melalui pendekatan PRISMA, Sport Education Model dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran yang relevan dan efektif untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Rekomendasi ini tetap dibatasi pada konteks dan temuan penelitian yang dikaji, sehingga penelitian lanjutan masih diperlukan untuk memperluas cakupan kajian pada jenjang pendidikan dan cabang olahraga yang lebih beragam.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

■

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi secara tidak langsung melalui publikasi ilmiah dan literatur yang menjadi rujukan dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dalton, W., & Rachman, H. A. (2014). Modifikasi model pembelajaran sport education berbasis kejuaraan untuk guru Penjas SMP. Jurnal Keolahragaan, 2(1), 106–118. https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2607

Fikri Z., Agi G., & Riki R. (2020). Pengaruh Sport Education Model terhadap motivasi belajar siswa di SMP NU Darul Ma'arif. Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2(4), 224. https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie/article/view/224

Ginanjar, A. (2019). Pengaruh sport education model bulu tangkis terhadap orientasi olahraga siswa SMP. Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 4(02), 280–287. https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/379

Ginanjar, A., Suherman, A., & Juliantine, T. (2019). Sports orientation during learning team or individual sports using a Sport Education Model. Cakrawala Pendidikan, 38(2). https://jurnal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/24021

Hartono, B., Widodo, A., & Pratama, Y. (2014). Pengaruh sport education model terhadap motivasi dan intensitas belajar gerak siswa. Jurnal Keolahragaan, 2(2), 123–134. https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2620

Manalu, R. M., Sihotang, H., & Simanjuntak, D. (2023). Pengaruh sport education model terhadap minat dan pengetahuan sepak bola siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 7(1), 35–44.