

Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar melalui Model Pembelajaran Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Joko Priyono¹, Mashud^{2*}

^{1,2} Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Jl. Brigjend H. Hasan Basri, Kayu Tangi, Pangeran, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email : mashud@ulm.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Namun, masalah utama yang sering ditemukan di lapangan adalah rendahnya tingkat kepercayaan diri peserta didik sekolah dasar sebagai akibat dari dominasi pendekatan pembelajaran yang terpusat pada guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menyintesis literatur secara sistematis mengenai model pembelajaran yang mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik sekolah dasar di dalam pendidikan jasmani. Metode yang diterapkan adalah tinjauan literatur sistematis yang berpedoman pada panduan standar pelaporan tinjauan sistematis. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data akademik secara komprehensif. Melalui serangkaian tahapan seleksi yang ketat, sebanyak dua puluh artikel empiris yang diterbitkan pada rentang tahun dua ribu empat belas hingga dua ribu dua puluh enam telah diekstraksi untuk dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, khususnya model pembelajaran kooperatif seperti *Team Games Tournament*, *Student Teams Achievement Division*, dan *Jigsaw*, mendominasi tingkat efektivitas tertinggi. Model pembelajaran kooperatif tersebut terbukti berhasil menurunkan tingkat kecemasan peserta didik melalui pembagian tanggung jawab kelompok dan dukungan emosional dari teman sebaya. Kesimpulannya, model pembelajaran kooperatif sangat direkomendasikan sebagai strategi pedagogis yang efektif untuk menciptakan iklim pendidikan jasmani yang menyenangkan, inklusif, dan mampu menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik secara optimal.

Kata kunci: *Model Pembelajaran Kooperatif; Kepercayaan Diri; Pendidikan Jasmani; Sekolah Dasar*

ABSTRACT

Physical education plays a strategic role in developing students' motor skills and psychological well-being. However, a major problem commonly encountered in the field is the low level of self-confidence among elementary school students, resulting from the dominance of teacher-centered learning approaches. This study aims to systematically identify and synthesize the literature on learning models capable of improving elementary school students' self-confidence in physical education. The method applied was a systematic literature review guided by standard systematic review reporting guidelines. Article searches were conducted comprehensively through academic databases. Through a series of rigorous selection stages, twenty empirical articles published between 2014 and 2026 were extracted for analysis. The results show that student-centered learning approaches, particularly cooperative learning models such as *Team Games Tournament*, *Student Teams Achievement Division*, and *Jigsaw*, dominated in terms of effectiveness. These cooperative learning models were shown to reduce

students' anxiety levels through the distribution of group responsibility and emotional support from peers. In conclusion, cooperative learning models are highly recommended as an effective pedagogical strategy for creating an enjoyable and inclusive physical education climate that optimally fosters students' self-confidence.

Keywords: *Cooperative Learning Model; Self-Confidence; Physical Education; Elementary School*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis yang tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fisik, tetapi juga secara komprehensif membentuk karakter, kecerdasan emosional, serta sikap sosial peserta didik (Bailey, 2006; Maylani et al., 2025). Dalam pelaksanaannya, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis anak, di mana hasil belajar tidak sekadar diukur dari pencapaian kognitif, melainkan juga ranah afektif (Sari et al., 2020). Salah satu aspek afektif dan psikologis yang paling krusial adalah kepercayaan diri (*self-confidence*), yaitu sebuah sikap positif dan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak tanpa kecemasan berlebih saat menghadapi sebuah tantangan gerak (Krisno et al., 2021). Tanpa adanya kepercayaan diri yang memadai, peserta didik akan kesulitan untuk mengeksplorasi potensi jasmani mereka secara maksimal dan cenderung ragu dalam berinteraksi dengan rekan-rekannya di lapangan (Saripudin et al., 2025).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah, bermanifestasi pada sikap pemalu, takut gagal, dan minimnya partisipasi aktif selama proses pembelajaran (Putra & Andriyani, 2021). Salah satu akar permasalahan utama dari kondisi ini adalah masih dominannya penggunaan metode pembelajaran konvensional atau *teacher-centered*, di mana guru menjadi satu-satunya pusat instruksi sehingga peserta didik dibiarkan pasif (Mulyaningsih, 2021). Metode tradisional yang seringkali monoton dan hanya berpusat pada instruksi teknis (*drill*) individual tidak memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengembangkan aspek keberaniannya (Bernhardin, 2023; Alimuddin et al., 2024). Ketidakmampuan pendekatan konvensional dalam memfasilitasi dukungan sosial dan emosional ini secara langsung berdampak buruk pada menurunnya motivasi serta terhambatnya performa psikologis peserta didik di sekolah (Piñeiro-Cossio et al., 2021).

Untuk menjawab permasalahan tersebut, dibutuhkan pergeseran paradigma dari pembelajaran yang berpusat pada guru menuju model pembelajaran inovatif yang

berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*), seperti *Cooperative Learning* dan *Inquiry Learning*. Pendekatan kooperatif terbukti secara empiris efektif memfasilitasi keterlibatan peserta didik melalui kerja sama kelompok kecil yang saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama tanpa tekanan hierarkis guru (Kahar et al., 2020; Sinarwati, 2014). Beberapa variasi kooperatif seperti *Team Games Tournament* (TGT) dan *Jigsaw* mampu menghadirkan atmosfer kompetisi yang sehat dan menyenangkan, sehingga mendorong keberanian serta rasa tanggung jawab siswa terhadap timnya (Suherman, 2016; Wahyuni & Hendrayana, 2022). Di sisi lain, model *Inquiry* mampu menstimulasi efikasi diri dengan cara memberikan otonomi bagi peserta didik untuk memecahkan masalah atau merumuskan konsep secara mandiri dan bermakna (Cothran & Kulinna, 2006).

Sejumlah penelitian terdahulu sebenarnya telah mengkaji dan membuktikan keampuhan berbagai pendekatan *student-centered* tersebut dalam ranah pendidikan jasmani. Sebagai contoh, implementasi *Cooperative Learning* terbukti berhasil mendongkrak *self-esteem* dan kepercayaan diri peserta didik di tingkat sekolah dasar secara pesat melalui dorongan teman sebaya (Schulze, 2022; Sutriawan et al., 2025). Riset lain yang menerapkan model *Inquiry* maupun *TGT* juga menunjukkan lonjakan tingkat keberanian, efikasi diri, dan rasa senang (*enjoyment*) yang secara statistik jauh mengungguli model instruksional konvensional (Hakim et al., 2023; Wibisono et al., 2025). Meskipun banyak literatur telah memvalidasi efektivitas masing-masing model secara terpisah, masih terdapat kesenjangan (*gap*) berupa minimnya studi Tinjauan Literatur Sistematis (*Systematic Literature Review*) yang secara holistik menyintesis dan membandingkan model-model berpusat pada siswa mana yang paling relevan dan berdampak paling masif terhadap kepercayaan diri (Atradinal & Ockta, 2024; Farias et al., 2018).

Mengingat pentingnya pemilihan intervensi yang presisi dalam sebuah lingkungan belajar, guru PJOK dituntut untuk memiliki kemampuan pedagogis yang tepat guna mengawinkan aktivitas jasmani dengan dukungan psikologis yang optimal (Abduh et al., 2024; Anwar et al., 2024). Pemilihan serta tata cara implementasi model pembelajaran ini menjadi faktor mutlak penentu keberhasilan tercapainya standar kompetensi kurikulum secara menyeluruh, baik pada aspek motorik maupun afektif (Bachtiar, 2024; Zulkipli et al., 2026). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menyintesis secara komprehensif mengenai bukti-bukti empiris

penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani yang mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Melalui hasil sintesis ini, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi strategi pedagogis yang paling efektif, inklusif, dan menyenangkan bagi anak sekolah dasar di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara sistematis model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. Pertanyaan penelitian disusun menggunakan kerangka PICO (*Population/Problem, Intervention, Comparison, Outcome*) untuk memastikan pencarian literatur yang terfokus dan relevan. Rincian kerangka PICO yang digunakan dalam pencarian literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kerangka PICO pencarian literatur

PICO	Deskripsi
P (<i>Problem/Population</i>)	Kepercayaan diri siswa
I (<i>Intervensi</i>)	Pelaksanaan Pembelajaran Penjas
C (<i>Comparison</i>)	Pelaksanaan Pembelajaran Non Penjas
O (<i>Outcome</i>)	Model pembelajaran penjas untuk meningkatkan kepercayaan diri

Berdasarkan kerangka rumusan masalah tersebut, proses penyaringan literatur selanjutnya dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria ini digunakan sebagai batasan yang ketat agar artikel yang direview benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Artikel yang disertakan difokuskan pada artikel hasil penelitian empiris (bukan laporan seperti skripsi, tesis, atau disertasi) dengan partisipan berupa praktisi pendidikan, dosen, atau mahasiswa. Literatur juga dibatasi pada publikasi berbahasa Indonesia atau Inggris, dengan rentang waktu penerbitan antara tahun 2018 hingga 2026. Secara rinci, batasan kriteria inklusi dan eksklusi yang diaplikasikan diuraikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria inklusi dan eksklusi penyeleksian artikel

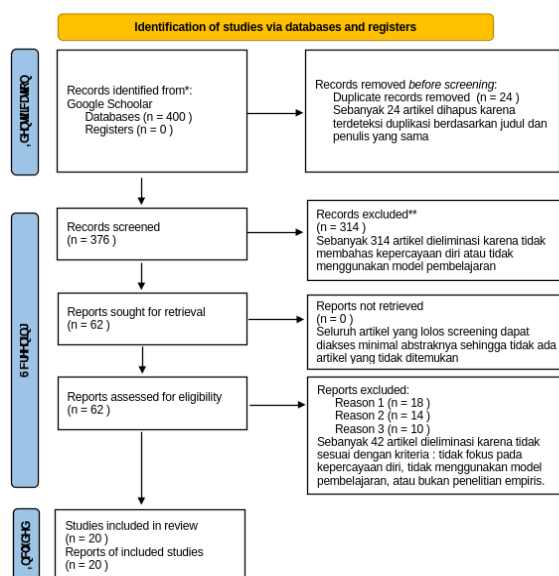
Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Artikel	Artikel Hasil Penelitian	Laporan Penelitian (skripsi, tesis, disertasi)
Bahasa	Indonesia & Inggris	Selain bahasa Indonesia dan Inggris
Partisipan	Siswa pada jenjang sekolah dasar dasar	Jenjang menengah dan pendidikan tinggi
Tahun Terbit	2018-2026	Di bawah 2020
Outcome	Model Pembelajaran untuk meningkatkan kepercayaan diri	-

Proses pencarian dan seleksi artikel mengadaptasi pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian data dilakukan secara komprehensif melalui basis data Google Scholar, yang pada tahap awal identifikasi berhasil menghimpun sebanyak 400 artikel. Dari jumlah keseluruhan tersebut, sebanyak 24 artikel dihapus karena terdeteksi sebagai duplikasi (memiliki judul dan penulis yang sama). Tahap *screening* dilakukan terhadap 376 artikel yang tersisa, di mana sebanyak 314 artikel dieliminasi di awal karena judul atau abstraknya tidak membahas mengenai kepercayaan diri atau tidak menggunakan model pembelajaran sama sekali.

Perlu ditegaskan bahwa meskipun partisipan literatur yang diekstraksi mencakup rentang jenjang pendidikan yang luas, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, pelibatan tersebut dimaksudkan untuk menguji konsistensi keampuhan suatu model pembelajaran secara lintas jenjang, sementara fokus sintesis dan rekomendasi akhir penelitian ini tetap dikerucutkan pada relevansi dan aplikabilitasnya terhadap karakteristik siswa sekolah dasar.

Proses ini menyisakan 62 artikel yang dapat diakses secara utuh untuk dievaluasi kelayakannya secara mendalam (*reports sought for retrieval*). Pada tahap penilaian kelayakan tersebut, sebanyak 42 artikel terpaksa dieksklusi kembali karena tidak memenuhi kriteria, yakni tidak berfokus secara spesifik pada variabel kepercayaan diri, tidak menerapkan model pembelajaran, atau bukan merupakan penelitian empiris. Melalui serangkaian tahapan eliminasi yang ketat tersebut, diperoleh sebanyak 20 artikel final yang dinyatakan layak (*included*) dan relevan untuk dianalisis serta disintesis dalam

ulasan ini. Alur tahapan pencarian, seleksi, hingga penetapan literatur tersebut divisualisasikan secara lengkap pada Gambar 1.



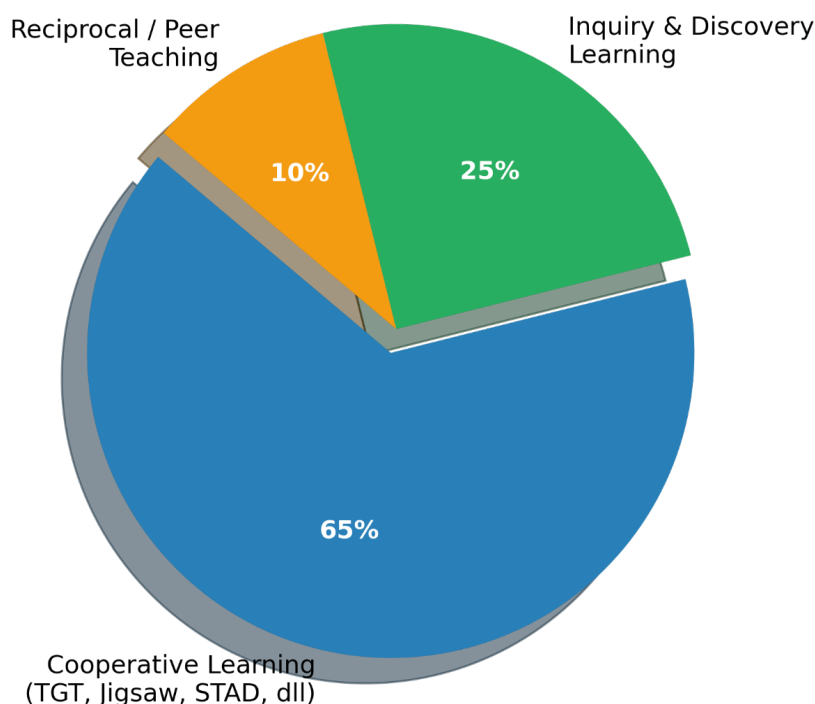
Gambar 1. Diagram alur PRISMA pencarian dan seleksi literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelusuran literatur dan seleksi menggunakan pedoman PRISMA, diperoleh sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan untuk dianalisis secara mendalam. Artikel-artikel tersebut merupakan penelitian empiris yang diterbitkan pada rentang tahun 2014 hingga 2026, yang berfokus pada penerapan berbagai intervensi model pembelajaran untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence* atau *self-efficacy*) peserta didik dalam konteks pendidikan jasmani. Berdasarkan ekstraksi data terhadap 20 literatur terpilih, tren penggunaan model pembelajaran dapat diklasifikasikan ke dalam tiga pendekatan utama yang seluruhnya berakar pada paradigma pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered*). Mayoritas penelitian menerapkan pendekatan *Cooperative Learning* (14 artikel atau 70%), yang diimplementasikan melalui variasi *Team Game Tournament* (TGT), *Student Teams Achievement Division* (STAD), *Jigsaw*, dan *Sport Education*. Pendekatan dominan kedua adalah *Inquiry* dan *Discovery Learning* (5 artikel atau 25%), sedangkan sisanya menggunakan strategi *Reciprocal* atau *Peer Teaching* (1 artikel atau 5%). Proporsi penggunaan model-model pembelajaran pendongkrak kepercayaan diri tersebut divisualisasikan secara rinci pada Gambar 2.

Proporsi Model Pembelajaran pada Literatur Terpilih



Gambar 2. Proporsi desain penelitian pada literatur terpilih.

Untuk memberikan gambaran komprehensif, ringkasan ke-20 artikel disajikan pada Tabel 3. Meskipun partisipan dari literatur yang diekstraksi mencakup rentang jenjang pendidikan yang luas (dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi) guna menguji konsistensi keampuhan suatu model, fokus sintesis penelitian ini akan dikerucutkan pada relevansi dan aplikabilitas model-model tersebut terhadap karakteristik siswa sekolah dasar.

Tabel 3. Ringkasan hasil studi penerapan model pembelajaran terhadap kepercayaan diri

Penulis (Tahun)	Model Pembelajaran	Desain & Sampel	Hasil Utama
Saripudin, Saptani, & Susilawati (2025)	<i>Team Game Tournament</i> (TGT)	Eksperimen (20 siswa)	Peningkatan <i>self-confidence</i> signifikan secara statistik ($p=0.000$)
Wibisono, Ridwan, & Muhammad (2025)	<i>Team Game Tournament</i> (TGT)	Eksperimen (40 siswa)	Skor <i>self-efficacy</i> dan <i>enjoyment</i> kelompok TGT lebih unggul secara signifikan
Zulkipli, Hasyim, & Juhanis (2026)	<i>Team Game Tournament</i> (TGT)	Eksperimen (30 siswa)	TGT terbukti sangat efektif menekan kendala psikologis siswa
Wardana, Priambodo, & Pramono (2020)	TGT dan <i>Jigsaw</i>	Eksperimen (70 siswa)	Model TGT memberikan hasil lebih baik dalam membangun karakter jujur dan saling peduli

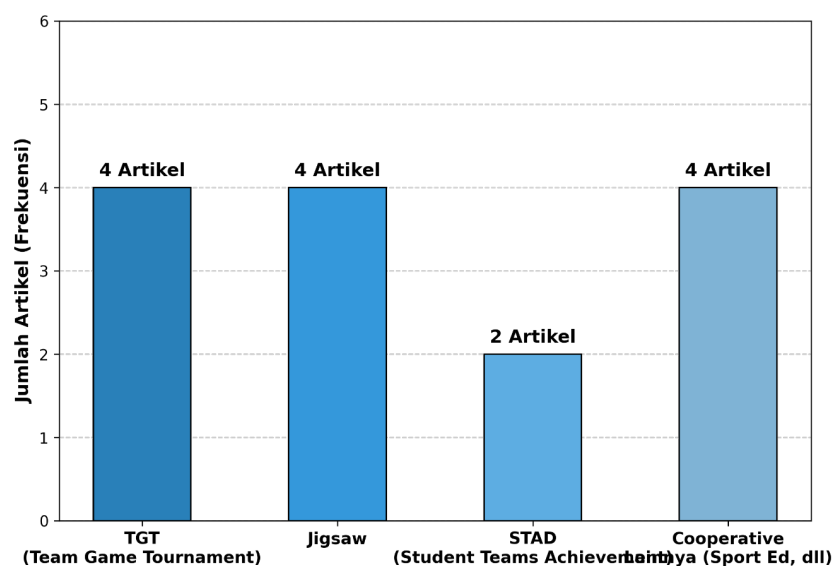
Penulis (Tahun)	Model Pembelajaran	Desain & Sampel	Hasil Utama
Sutriawan, Syafruddin, & Iskandar (2025)	<i>Jigsaw</i>	Eksperimen (43 mhs)	Mendorong kontribusi aktif dan menghilangkan keraguan tampil
Khamdani, Budiman, & Gumilang (2025)	<i>Jigsaw</i>	Quasi-Eksperimen (20 siswa SD)	Meningkatkan rasa percaya diri secara merata di kerja tim
Hijazi (2020)	<i>Jigsaw</i>	Eksperimen (48 siswa)	Meningkatkan level <i>perceived self-efficacy</i> dan performa kognitif/skill
Wulandari, Febrianti, & Nurgufriani (2025)	<i>Student Teams Achievement (STAD)</i>	Quasi-Eksperimen (28 siswa SD)	Mendorong keberanian siswa melalui dinamika kelompok heterogen
Atradinal & Ockta (2024)	<i>Student Teams Achievement (STAD)</i>	Quasi-Eksperimen (82 siswa)	Sangat efektif menunjang hasil belajar bagi siswa yang awalnya memiliki <i>confidence</i> rendah
Schulze (2022)	<i>Cooperative Learning</i>	Eksperimen (127 siswa SD)	<i>Self-esteem</i> dan <i>confidence</i> meningkat pesat melalui interaksi kelompok
Juliantine, Rismanugraha, & Budiana (2018)	<i>Peer Teaching & Cooperative</i>	Eksperimen (30 siswa)	<i>Cooperative learning</i> terbukti lebih superior dibanding <i>peer teaching</i> murni
Bessa et al. (2021)	<i>Sport Education (Kooperatif)</i>	Eksperimen (226 siswa)	Secara signifikan meningkatkan <i>empowerment</i> dan <i>self-confidence</i>
León et al. (2014)	<i>Cooperative Learning</i>	Observasional (1.185 siswa)	Kerjasama berdampak positif terhadap performa dan keterampilan interpersonal
Hakim et al. (2023)	<i>Inquiry & Modeling</i>	Eksperimen (87 siswa)	<i>Inquiry</i> menstimulasi <i>self-efficacy</i> yang tinggi melalui penyelesaian masalah
Widyanto et al. (2023)	<i>Reciprocal & Inquiry</i>	Eksperimen (90 mhs)	<i>Reciprocal teaching</i> lebih baik dari <i>inquiry</i> dalam menurunkan rasa malu
Puspitasari et al. (2025)	<i>Inquiry & Discovery Learning</i>	Quasi-Eksperimen (60 siswa)	<i>Inquiry</i> mendorong eksplorasi aktif dan komunikasi yang berdampak pada <i>self-confidence</i>
Junaidi (2024)	<i>Inquiry Teaching</i>	Eksperimen (32 siswa)	Mampu menciptakan kemandirian tanpa intervensi langsung guru
Syaiful et al. (2026)	<i>Inquiry & Cooperative</i>	Eksperimen (40 mhs)	<i>Cooperative learning</i> memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap gerak motorik dibandingkan <i>inquiry</i>
Annisariestaqwa et al. (2025)	<i>Guided Inquiry</i>	PTK (33 siswa)	<i>Self-confidence</i> meningkat drastis karena pengalaman penemuan mandiri
Maliki et al. (2021)	<i>Inquiry</i>	Eksperimen (30 siswa)	Terbukti konsisten membangun partisipasi aktif dan keyakinan diri

Melalui ekstraksi tematik dari Tabel 3, ditemukan bahwa kelemahan utama dari metode konvensional (instruksi langsung guru) adalah terciptanya iklim pembelajaran yang monoton sehingga menekan keberanian siswa untuk berekspresi. Sebaliknya, intervensi yang sukses meningkatkan kepercayaan diri berakar pada satu paradigma

yang sama: pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*). Ketika dikerucutkan untuk menjawab kebutuhan spesifik siswa sekolah dasar (SD), model pembelajaran *Cooperative Learning* berbasis kelompok heterogen (seperti TGT, STAD, dan *Jigsaw*) muncul sebagai intervensi yang paling efektif dan selaras dengan tahap perkembangan kognitif serta afektif anak usia dasar (Khamdani, Budiman, & Gumilang, 2025; Schulze, 2022).

Keunggulan *Cooperative Learning* untuk tingkat sekolah dasar terletak pada elemen interdependensi positif dan dukungan teman sebaya (*peer-support*). Berbeda dengan *Inquiry Learning* maupun *Peer-Teaching* yang menuntut kemandirian pemecahan masalah tingkat tinggi, model kooperatif mengemas aktivitas gerak ke dalam bentuk permainan dan kerja tim. Atmosfer kompetitif yang dirancang secara sehat ini membuat siswa sekolah dasar yang umumnya masih memiliki rasa takut salah saat diperhatikan oleh guru merasa aman karena tanggung jawab performa ditanggung bersama oleh kelompok. Mengingat pendekatan ini paling mendominasi (14 artikel), analisis lebih lanjut dilakukan untuk mengidentifikasi variasi spesifik dari *Cooperative Learning* yang paling banyak diimplementasikan. Hasil ekstraksi menunjukkan bahwa *Team Game Tournament* (TGT) dan *Jigsaw* merupakan variasi model yang paling banyak diteliti dan terbukti keampuhannya, disusul oleh STAD dan tipe kooperatif lainnya (seperti *Sport Education*). Rincian proporsi penggunaan tipe model *Cooperative Learning* tersebut divisualisasikan pada Gambar 3.

Rincian Tipe Model Cooperative Learning pada Literatur Terpilih (n=14)



Gambar 3. Rincian tipe model Cooperative Learning yang paling banyak digunakan.

Untuk memberikan penegasan lebih mendalam mengapa *Cooperative Learning* sangat direkomendasikan dibandingkan model berpusat pada siswa lainnya di tingkat sekolah dasar, analisis kesesuaian model terhadap karakteristik perkembangan anak disusun pada Tabel 4.

Tabel 4. *Sintesis kesesuaian model student-centered dengan karakteristik siswa sekolah dasar*

Elemen Analisis	<i>Cooperative Learning</i> (TGT, Jigsaw, STAD)	<i>Inquiry & Problem Solving</i> (PBL, PjBL)
Kesesuaian Tahap Perkembangan	Sangat Sesuai (Anak SD berada pada fase gemar bermain kelompok dan berkompetisi secara <i>games</i>)	Kurang/Cukup Sesuai (Menuntut penalaran abstrak dan kemandirian kognitif yang lebih tinggi)
Mekanisme Peningkatan <i>Confidence</i>	Tumbuh dari dukungan sosial (<i>peer-support</i>) dan rasa aman karena kesalahan ditanggung tim	Tumbuh dari pengalaman keberhasilan (<i>mastery experience</i>) menemukan solusi sendiri
Bentuk Interaksi Fisik	Dinamis, kolaboratif, instruksi disisipkan melalui aturan <i>turnamen</i> atau <i>games</i>	Eksploratif, mandiri, banyak ruang untuk <i>trial and error</i> individual
Reduksi Kecemasan	Sangat tinggi (Perhatian kelas terbagi ke dalam dinamika kelompok, bukan ke individu)	Sedang (Siswa masih dituntut mendemonstrasikan hasil penemuan gerakanya sendiri)

Berdasarkan analisis tersebut, ditarik kesimpulan bahwa peningkatan kepercayaan diri pada siswa sekolah dasar dalam pendidikan jasmani tidak semata-mata dihasilkan dari perbaikan kemampuan fisik, melainkan dari inovasi lingkungan sosial pembelajaran. Model *Cooperative Learning* terutama tipe *Team Game Tournament* (TGT) dan *Student Teams Achievement* (STAD) menjawab permasalahan tersebut secara langsung dengan mengubah ruang kelas dari arena penilaian individu yang menekan, menjadi wahana bermain yang suportif. Dengan menerapkan permainan edukatif, kerja tim, serta rotasi peran, siswa sekolah dasar mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan diri, menyumbangkan kontribusi bagi kelompok, dan pada akhirnya membangun *self-efficacy* yang kuat secara bertahap.

Pembahasan

Berdasarkan hasil sintesis literatur, persamaan utama dari seluruh artikel yang dikaji adalah efektivitas pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*) dalam menggantikan metode konvensional. Pendekatan konvensional yang

didominasi instruksi langsung (*teacher-centered*) terbukti menjadi penyebab utama rendahnya partisipasi dan kepercayaan diri peserta didik di lapangan (Saripudin, Saptani, & Susilawati, 2025). Sebaliknya, penerapan model-model inovatif memiliki relevansi yang sangat kuat dalam mereduksi kecemasan berlebih, karena siswa diberikan kebebasan untuk mengeksplorasi gerakan tanpa takut dihakimi secara sepihak oleh guru (Hakim et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pembelajaran yang interaktif secara konsisten mampu mendorong keberanian siswa yang pada awalnya pasif menjadi lebih berani mengambil peran sentral dalam aktivitas fisik (Atradinan & Ockta, 2024; Zulkipli, Hasyim, & Juhanis, 2026).

Jika dianalisis dari segi kekuatan (*strengths*), model *Cooperative Learning* seperti *Team Games Tournament* (TGT), *Jigsaw*, dan *Student Teams Achievement Division* (STAD) memiliki keunggulan absolut dalam menciptakan jaring pengaman psikologis (*psychological safety net*) bagi siswa, khususnya di tingkat sekolah dasar. Melalui kerja kelompok yang diwarnai dengan permainan atau turnamen, beban kegagalan individu didistribusikan menjadi tanggung jawab tim, sehingga secara drastis menurunkan rasa malu saat mendemonstrasikan gerak dasar (Khamdani, Budiman, & Gumilang, 2025). Interaksi sosial yang intens dalam kelompok sebaya terbukti secara empiris mampu menumbuhkan rasa dihargai, yang merupakan pondasi utama terbentuknya *self-esteem* dan kepercayaan diri yang stabil (Schulze, 2022). Kekuatan kolaboratif ini semakin bermakna ketika dipadukan dengan nilai-nilai permainan kooperatif yang relevan dengan tahap perkembangan bermain anak (Wulandari, Febrianti, & Nurgufriani, 2025; Bessa et al., 2021).

Dalam hal perbandingan (*comparison*), model *Inquiry Learning* menawarkan mekanisme peningkatan kepercayaan diri yang berbeda dan menarik untuk disandingkan dengan *Cooperative Learning*. Jika *Cooperative Learning* membangun kepercayaan diri melalui dukungan eksternal dan solidaritas teman sebaya (Syaiful et al., 2026), maka *Inquiry Learning* menitikberatkan pada pembentukan efikasi diri internal melalui pengalaman keberhasilan memecahkan masalah secara mandiri (Junaidi, 2024). Siswa yang dibelajarkan dengan *Inquiry* dituntut untuk secara kognitif menganalisis masalah gerak, yang sangat efektif menghasilkan kemandirian belajar dan kesenangan afektif (Wibisono, Ridwan, & Muhammad, 2025). Meskipun demikian, model *Inquiry* menuntut tingkat penalaran abstrak yang lebih tinggi, sehingga efektivitas maksimalnya lebih sering dijumpai pada peserta didik di jenjang yang lebih tinggi dibandingkan siswa

sekolah dasar yang masih sangat bergantung pada interaksi sosial langsung (Puspitasari et al., 2025).

Terlepas dari berbagai keunggulannya, implementasi model pembelajaran berpusat pada siswa ini tidak luput dari sejumlah kelemahan (*weaknesses*) fungsional yang perlu diantisipasi oleh para pendidik. Pada model *Cooperative Learning*, kelemahan utama yang sering teridentifikasi adalah potensi ketimpangan partisipasi jika pembagian kelompok tidak dikelola secara heterogen, yang dapat memicu dominasi siswa yang sudah terampil atas siswa yang masih takut mencoba (Wardana, Priambodo, & Pramono, 2020). Sementara itu, kelemahan pada pendekatan *Inquiry* dan *Reciprocal Teaching* terletak pada risiko meningkatnya kecanggungan bagi siswa yang benar-benar tidak memiliki dasar kemampuan motorik, karena mereka dituntut mengevaluasi gerakan tanpa panduan instruksional ketat dari guru (Widyanto et al., 2023). Tantangan teknis lainnya adalah tingginya tuntutan kompetensi pedagogis guru dalam mengelola waktu agar aktivitas eksplorasi tidak berubah menjadi kekacauan di lapangan (Annisariestaqwa et al., 2025; León et al., 2014).

Relevansi temuan dari literatur yang dikaji dengan landasan teori psikologi pendidikan juga sangat kuat, khususnya terkait teori konstruktivisme sosial Vygotsky dan efikasi diri Bandura. Peningkatan kepercayaan diri melalui kolaborasi kelompok merepresentasikan konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD), di mana siswa yang ragu mampu mencapai potensi maksimalnya melalui bantuan (*scaffolding*) dari teman sebaya (Sutriawan, Syafruddin, & Iskandar, 2025). Keberhasilan mengatasi tantangan dalam turnamen atau pemecahan masalah gerak menjadi sumber *enactive mastery experience* dan *vicarious experience* yang selaras dengan fondasi efikasi diri (Hijazi, 2020). Pengakuan verbal dan dukungan emosional dari rekan satu tim secara psikologis mampu merekonstruksi keyakinan siswa bahwa keberhasilan yang mereka capai adalah hasil dari usaha nyata, bukan sekadar kebetulan atau bakat bawaan semata (Saripudin et al., 2025; Maliki et al., 2021).

Sebagai sintesis analitis akhir, pemilihan dan penerapan model pembelajaran untuk mengatasi masalah kepercayaan diri tidak dapat dilakukan secara seragam, melainkan harus dikontekstualisasikan dengan jenjang pendidikan dan kesiapan kognitif peserta didik. Model *Cooperative Learning* memegang keunggulan sebagai pendekatan yang paling komprehensif dan inklusif untuk siswa di tingkat dasar, karena kemampuannya mengawinkan aktivitas fisik dengan pemenuhan kebutuhan afiliasi

sosial (Juliantine, Rismanugraha, & Budiana, 2018). Namun, integrasi yang dinamis antara elemen kompetisi kelompok, penemuan terbimbing (*inquiry*), dan arahan guru tetap dianjurkan untuk menutupi kelemahan inheren dari masing-masing model tunggal (Syaiful et al., 2026). Kesimpulannya, efektivitas peningkatan kepercayaan diri dalam pendidikan jasmani sangat bergantung pada kemampuan pendidik merekayasa lingkungan belajar menjadi wadah yang suportif, tanpa diskriminasi, dan bebas dari rasa takut akan kegagalan (Bessa et al., 2021; León et al., 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, khususnya pendekatan *Cooperative Learning* seperti *Team Games Tournament* (TGT), *Student Teams Achievement Division* (STAD), dan *Jigsaw*, merupakan strategi pedagogis yang paling komprehensif dan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani. Transformasi psikologis ini tercapai karena model kooperatif mampu mengubah iklim pembelajaran dari instruksional yang monoton menjadi lingkungan bermain yang kolaboratif, di mana kecemasan individu berhasil direduksi melalui interdependensi positif dan dukungan teman sebaya. Mengingat tingginya potensi model ini dalam mengawinkan keterampilan motorik dengan perkembangan afektif, penelitian di masa depan sangat disarankan untuk mengeksplorasi integrasi model *Cooperative Learning* dengan instrumen kearifan lokal atau permainan tradisional, pemanfaatan media pembelajaran interaktif untuk memperkaya pengalaman gerak, serta pelaksanaan studi longitudinal guna mengevaluasi dampak dan retensi jangka panjang dari perkembangan psikologis peserta didik secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi signifikan sehingga artikel *Systematic Literature Review* ini dapat diselesaikan dengan baik. Secara khusus, ucapan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya didedikasikan kepada Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku dosen pengampu mata kuliah Analisis Jurnal, atas segala bimbingan, evaluasi kritis, serta arahan berharga yang telah diberikan selama proses perkuliahan berlangsung. Artikel penelitian ini disusun sebagai bentuk luaran langsung dari mata

kuliah tersebut, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis serta wawasan pedagogis yang bermakna bagi pengembangan strategi dan model pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, B. R., Mahendra, A., & Mukhlisin. (2026). Perbandingan efektivitas antara model kooperatif Jigsaw dan TGT dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada siswa sekolah dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(4), 1518-1531. <https://doi.org/10.31539/ax350s77>
- Atradinan, A., & Ockta, Y. (2024). STAD cooperative learning and student confidence in football learning. *Journal of Physical Education Studies*.
- Annisariestaqwa, D., et al. (2025). Guided inquiry learning on students' self-confidence. *Journal of Educational Research*.
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A., & Mesquita, I. (2021). Sport education and self-confidence in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Effendi, Z. R., Septiana, F. I., Gustarina, P., & Ridwan, A. Q. (2025). Strengthening self-confidence of students with visual impairment through STAD and Jigsaw. *Curricula: Journal of Curriculum Development*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.17509/curricula.v4i1.85858>
- Fatihannisa, F., Suhandini, P., & Suminar, T. (2019). Jigsaw learning vs student teams achievement divisions (STAD): Which one is better in improving learning outcomes. *Journal of Primary Education*, 8(9), 261-267. <https://doi.org/10.15294/jpe.v10i3.34900>
- Hakim, H., et al. (2023). Inquiry learning on self-efficacy in physical education. *Journal of Sport Pedagogy*.
- Hijazi, M. M.-K. (2020). Jigsaw technique on self-efficacy and skill performance. *International Journal of Instruction*.
- Hijrihani, C. P., & Wutsqa, D. U. (2015). Keefektifan cooperative learning tipe Jigsaw dan STAD ditinjau dari prestasi belajar dan kepercayaan diri siswa. *PYTHAGORAS: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.21831/pg.v10i1.9091>
- Junaidi, I. A. (2024). Inquiry learning model in improving dribbling skills. *Journal of Physical Education Research*.
- León, B., Fernández-Rio, J., Rivera-Pérez, S., & Iglesias, D. (2022). Cooperative classrooms in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Nauval Favian, A., Mahendra, A., & Mukhlisin. (2025). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) melalui permainan invasi terhadap self-satisfaction siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani*

dan *Olahraga*, 9(4).
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/19177>

- Purnomo, T. J., & Ittaqwa, I. (2024). Pembelajaran pendidikan jasmani model cooperative learning tipe Jigsaw terhadap peningkatan hasil belajar ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*. <https://doi.org/10.15294/icophs.v4i1.3536>
- Puspitasari, N., et al. (2023). Inquiry and discovery learning on self-confidence. *Journal of Educational Psychology Studies*.
- Saripudin, A., Saptani, E., & Susilawati, D. (2025). The implementation of the Team Game Tournament (TGT) learning model to improve students' self-confidence in physical education. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 17(2), 1776-1783. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.258>
- Schulze, C. (2022). Cooperative learning in physical education increases self-esteem in fourth graders. *European Journal of Physical Education*.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Iskandar. (2023). Jigsaw cooperative learning model in increasing student confidence. *Journal of Physical Education and Sport Development*.
- Syahrudin, Sahabuddin, & Saleh, M. S. (2025). Transformasi pendidikan olahraga remaja melalui pendekatan student-centered learning berbasis pendidikan jasmani. *Holistic Journal of Sport Education*. <https://doi.org/10.52434/penjas.v5i2.43548>
- Triana Wulandari, A., Febrianti, & Nurgufriani, A. (2025). STAD cooperative learning based on games for motor and social skills. *Journal of Physical Education Studies*.
- Wardana, A., Priambodo, A., & Pramono, M. (2020). Jigsaw and TGT on social character and honesty. *Journal of Character Education*.
- Wahyudi, W., Budiman, D., & Saepudin, E. (2018). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dalam pembelajaran permainan bola besar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11732>
- Wibisono, I. G. A. B., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2025). The effect of TGT on enjoyment and self-efficacy. *Journal of Sport Science Education*.
- Widyanto, Z., Qomarrullah, R., & Tebai, S. (2024). The implementation of Jigsaw-type cooperative learning model to enhance students' motivation and participation in physical education. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v14i2.28474>
- Yuliawan, E., Maysaroh, N. A., Hafisya, & Sari, F. Y. (2024). Implementasi model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendas*. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.38029>