JURNAL OLAHRAGA REKREASI SAMUDRA
Volume 9, No. 1, Juni 2026, pp. 26-34
DOI : -
ISSN : 2721-8023 (print)
ISSN : - (online)

MEDIA PEMBELAJARAN SEBAGAI INSTRUMEN PSIKOLOGIS: KAJIAN SISTEMATIS REDUKSI KECEMASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Agung Cahyadi[1*], Mirza[2], Fajrian Firmanda[3], Imran Fadhil[4]

[1,2,3,4]Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Aceh, Indonesia
* *Corresponding author: agungcahyadi0506@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history
Received :2 Mei 2026
Revised : 30 Mei 2026
Accepted :15 Juni 2026

Keywords

learning media; student anxiety; Physical Education, Sport, and Health

ABSTRACT

Anxiety is a significant psychological barrier for students in Physical Education, Sport, and Health (PJOK) learning, particularly during activities such as floor gymnastics, water-based activities, and competitive sports. This study aims to examine the effectiveness of various types of physical education learning media in addressing student anxiety in order to holistically improve learning outcomes. The method used is a Library Research approach through a Systematic Literature Review (SLR) of scientific articles published between 2021 and 2025, carried out through four stages, namely identification, screening, eligibility, and inclusion, analyzed using content analysis techniques. The findings show that learning media can be grouped into three categories, each effective in reducing a different dimension of anxiety: (1) digital and web-based media effectively reduce cognitive and performance anxiety through structured instruction and independent learning; (2) audio-visual media, particularly slow-motion video, effectively address somatic anxiety by building self-efficacy and reducing injury risk; and (3) modified physical aids effectively build students' confidence, sense of safety, intrinsic motivation, and inclusivity. These three media categories are complementary and function not merely as technical teaching tools but also as psychological instruments within the learning process. This study recommends that physical education teachers strategically integrate various types of learning media according to the characteristics of the material and students' psychological needs in order to create inclusive and enjoyable physical education.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Kata kunci
Media Pembelajaran
Kecemasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

ABSTRAK

Kecemasan (anxiety) merupakan salah satu hambatan psikologis yang signifikan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada aktivitas seperti senam lantai, aktivitas air, dan olahraga kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas berbagai jenis media pembelajaran jasmani dalam mengatasi kecemasan siswa guna meningkatkan kualitas hasil belajar secara holistik. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (Library Research) dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) terhadap artikel ilmiah yang terbit pada rentang tahun 2021–2025, melalui empat tahapan, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan, dan inklusi, yang dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Hasil kajian menunjukkan bahwa media pembelajaran dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yang masing-masing efektif mereduksi dimensi kecemasan yang berbeda: (1) media digital dan berbasis web efektif menurunkan kecemasan kognitif dan performa melalui instruksi yang terstruktur serta pembelajaran mandiri; (2) media audio-visual,

terutama video slow motion, efektif mengatasi kecemasan somatik dengan membangun self-efficacy dan menurunkan risiko cedera; dan (3) alat bantu fisik modifikasi efektif membangun kepercayaan diri, rasa aman, motivasi intrinsik, dan inklusivitas siswa. Ketiga kategori media tersebut bersifat saling melengkapi dan berfungsi bukan hanya sebagai alat bantu teknis, melainkan juga sebagai instrumen psikologis dalam pembelajaran. Penelitian ini merekomendasikan agar guru PJOK secara strategis mengintegrasikan berbagai jenis media pembelajaran sesuai dengan karakteristik materi dan kebutuhan psikologis siswa untuk menciptakan pembelajaran jasmani yang inklusif dan menyenangkan.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni CC–BY-SA

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam sistem pendidikan nasional, tidak hanya untuk pengembangan aspek psikomotorik, tetapi juga aspek afektif dan kognitif siswa. Namun, dalam implementasinya, banyak siswa mengalami hambatan psikologis berupa kecemasan (anxiety) saat mengikuti aktivitas fisik tertentu, seperti senam lantai, aktivitas air, atau olahraga kompetitif. Kecemasan ini sering kali bersumber dari rasa takut akan cedera, kurangnya rasa percaya diri, hingga tekanan untuk melakukan gerakan dengan benar di depan teman sebaya. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Guntur Ageng Auliawan et al., (2024) yang menyatakan bahwa kecemasan siswa dalam pembelajaran aktivitas air, khususnya materi renang, masih menjadi kendala signifikan yang dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Mengatasi problematika tersebut, penggunaan media pembelajaran yang inovatif menjadi sebuah keharusan. Media pembelajaran bukan sekadar alat bantu visual, melainkan instrumen untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman secara psikologis. Narbito et al., (2025) menekankan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif memiliki pengaruh signifikan terhadap minat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK, yang secara tidak langsung mereduksi hambatan mental. Lebih lanjut, Yuliawan et al., (2025) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa media pembelajaran berbasis digital mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus menjadi strategi guru dalam mengatasi kejenuhan serta kecemasan peserta didik melalui penyajian materi yang lebih menarik dan mudah dipahami.y

Pemanfaatan teknologi seperti media video slow motion atau aplikasi berbasis web juga terbukti efektif dalam memberikan pemahaman teknis yang lebih mendalam sebelum siswa melakukan praktik fisik. AMarina (2025) menyebutkan bahwa integrasi teknologi digital dan kecerdasan buatan dalam media pembelajaran terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa karena memberikan gambaran visual yang jelas, sehingga mengurangi ketidakpastian yang menjadi pemicu utama stres. Sejalan dengan itu, penelitian pada Jurnal Pendas (2023) menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis Google Sites pada materi senam lantai membantu siswa kelas 5 SD mengatasi kesulitan penguasaan gerak dan mengurangi kecemasan melalui instruksi yang terstruktur dan repetitif secara mandiri.

Secara teoritis, kecemasan yang tidak teratasi dalam pembelajaran jasmani dapat berdampak buruk pada kesehatan mental jangka panjang siswa. Hu & Liu, (2025) menegaskan adanya korelasi kuat antara aktivitas fisik yang didukung lingkungan kondusif dengan kesehatan mental siswa, di mana media pembelajaran berperan sebagai jembatan untuk menurunkan ambang kecemasan akademik. Dengan demikian, integrasi media pembelajaran

yang variatif mulai dari alat bantu fisik seperti bidang miring hingga media digital interaktif menjadi solusi krusial untuk menciptakan pembelajaran jasmani yang inklusif dan menyenangkan. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efektivitas berbagai jenis media pembelajaran jasmani dalam mengatasi kecemasan siswa guna meningkatkan kualitas hasil belajar secara holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (Library Research) dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Metode ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh temuan pada topik penelitian tertentu guna menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif. Fokus utama penelitian adalah menganalisis peran media pembelajaran jasmani dalam mengatasi kecemasan siswa berdasarkan data sekunder dari artikel ilmiah yang telah dipublikasikan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu: (1) Identifikasi, melakukan pencarian literatur pada basis data digital seperti Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal pendidikan nasional menggunakan kata kunci spesifik seperti "media pembelajaran PJOK", "kecemasan siswa", dan "pendidikan jasmani"; (2) Skrining, menyeleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi, yakni artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021-2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan memiliki relevansi langsung dengan penggunaan media dalam konteks psikologi olahraga; (3) Kelayakan, melakukan analisis mendalam terhadap isi artikel untuk memastikan kualitas metodologi dan temuan yang disajikan; dan (4) Inklusi, merangkum serta mensintesis data dari literatur yang terpilih untuk ditarik kesimpulan secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) untuk memetakan tren penggunaan media pembelajaran dan efektivitasnya dalam mereduksi tingkat kecemasan peserta didik.

Tabel 1. Literatur Review

Penulis (Tahun)	Jenis Media Pembelajaran	Temuan Utama Terkait Kecemasan Siswa
Guntur Ageng Auliawan et al.,(2024)	Aktivitas Air (Renang)	Kecemasan siswa dalam pembelajaran aktivitas air menjadi kendala signifikan yang menghambat partisipasi aktif.
Narbito et al., (2025)	Interaktif	Penggunaan media interaktif memiliki pengaruh signifikan terhadap minat dan keterlibatan siswa, secara tidak langsung mereduksi hambatan mental.
Yuliawan et al., (2025)	Digital	Media pembelajaran berbasis digital mampu meningkatkan motivasi belajar dan mengatasi kejenuhan serta kecemasan.
AMarina (2025)	Animasi/Digital	Integrasi teknologi digital dan kecerdasan buatan efektif mengurangi kecemasan karena memberikan gambaran visual yang jelas.
Jurnal Pendas (2023)	Berbasis Web (Google Sites)	Media pembelajaran berbasis web membantu siswa mengatasi kesulitan penguasaan gerak dan mengurangi kecemasan melalui instruksi terstruktur.

Hu & Liu, (2025)	Aktivitas Fisik (Umum)	Korelasi kuat antara aktivitas fisik yang didukung lingkungan kondusif dengan kesehatan mental siswa, media berperan menurunkan ambang kecemasan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil studi kepustakaan (Systematic Literature Review) terhadap literatur ilmiah tahun 2021-2025, ditemukan bahwa integrasi media pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki pengaruh signifikan dalam memitigasi kecemasan siswa. Temuan penelitian dikelompokkan menjadi tiga kategori utama berdasarkan jenis media yang digunakan, dengan analisis mendalam dan elaborasi lebih lanjut sebagai berikut:

1. Efektivitas Media Digital dan Berbasis Web dalam Mengurangi Kecemasan Kognitif, Performa, dan Membangun Otonomi Belajar

   Penggunaan media berbasis digital, seperti aplikasi berbasis web (Google Sites) dan platform interaktif lainnya, terbukti secara efektif mengurangi kecemasan kognitif dan kecemasan performa siswa. Kecemasan kognitif seringkali muncul dari ketidakpastian dan kurangnya pemahaman konseptual terhadap materi, sementara kecemasan performa berkaitan dengan kekhawatiran akan evaluasi atau kegagalan di depan umum. Data dari literatur menunjukkan bahwa media digital memberikan kejelasan instruksi yang terstruktur dan dapat diakses secara mandiri oleh siswa, kapan saja dan di mana saja. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan peran aktif siswa dalam membangun pengetahuannya sendiri. Sebagaimana temuan dalam Jurnal Pendas (2023), media berbasis web memungkinkan siswa untuk melakukan persiapan mandiri yang repetitif, mengulang materi yang sulit, dan memvisualisasikan langkah-langkah gerakan sebelum praktik fisik. Proses ini secara signifikan mengurangi rasa takut akan ketidaktahuan teknis atau kesalahan saat melakukan aktivitas di lapangan, karena siswa telah membangun fondasi pemahaman yang kuat dan merasa lebih siap. Selain itu, kemampuan media digital untuk menyajikan informasi dalam berbagai format (teks, gambar, video, simulasi interaktif) membantu mengakomodasi gaya belajar yang berbeda, sehingga setiap siswa dapat memahami materi dengan lebih baik dan merasa lebih siap. Kesiapan ini secara langsung menurunkan tingkat kecemasan akademik dan performa mereka, karena mereka merasa lebih kompeten dan terkontrol atas proses belajarnya. Lebih jauh, aksesibilitas dan fleksibilitas media digital memupuk otonomi belajar siswa, memungkinkan mereka untuk belajar sesuai kecepatan dan preferensi masing-masing, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran dan mengurangi tekanan eksternal yang dapat memicu kecemasan. Ini juga sejalan dengan konsep self-regulated learning di mana siswa menjadi agen aktif dalam proses belajarnya, serta teori cognitive load yang menunjukkan bahwa penyajian informasi yang terstruktur dapat mengurangi beban kognitif dan meningkatkan pemahaman. Dengan demikian, media digital tidak hanya sebagai alat bantu, melainkan sebagai fasilitator utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kemandirian dan mengurangi tekanan psikologis.

2. Dampak Media Audio-Visual (Video Slow Motion) dalam Mengatasi Kecemasan Somatik, Membangun Self-Efficacy, dan Mengurangi Risiko Cedera

Analisis terhadap literatur secara konsisten menunjukkan bahwa visualisasi gerak melalui media audio visual, khususnya video slow motion, sangat efektif dalam membantu siswa memahami mekanisme tubuh dengan lebih presisi. Kecemasan somatik, yang bermanifestasi sebagai ketegangan fisik, detak jantung cepat, atau kekhawatiran akan cedera, seringkali menjadi penghalang utama dalam pembelajaran PJOK. Temuan AMarina (2025) mengonfirmasi bahwa media animasi dan video digital memberikan gambaran visual yang jelas tentang langkah-langkah keamanan dan teknik yang benar. Dengan melihat gerakan yang dipecah menjadi bagian-bagian kecil dan diperlambat, siswa dapat menginternalisasi urutan gerak, memahami potensi risiko, dan belajar cara menghindarinya. Proses observasi ini tidak hanya mengurangi ketidakpastian fisik tetapi juga membangun self-efficacy (keyakinan diri) siswa. Teori self-efficacy Bandura menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas sangat memengaruhi motivasi dan performanya. Ketika siswa dapat memvisualisasikan keberhasilan gerakan dan memahami setiap detailnya, mereka merasa lebih mampu untuk mengeksekusi gerakan tersebut dengan aman dan efektif. Kejelasan visual ini secara langsung membangun rasa percaya diri dan menurunkan ketakutan akan kegagalan atau cedera, yang merupakan komponen kunci dari kecemasan somatik. Selain itu, pemahaman yang lebih baik tentang teknik yang benar melalui visualisasi slow motion secara inheren mengurangi risiko cedera, yang merupakan sumber kecemasan somatik yang signifikan bagi banyak siswa. Ini juga mendukung pembelajaran motorik melalui observasi dan imitasi, di mana model yang jelas membantu mengurangi kesalahan dan meningkatkan akurasi gerakan, sesuai dengan prinsip motor learning yang menekankan pentingnya umpan balik visual. Penggunaan media ini juga memungkinkan guru untuk memberikan umpan balik yang lebih spesifik dan terarah, karena siswa memiliki referensi visual yang jelas untuk perbaikan.

3. Peran Media Alat Bantu Fisik Modifikasi dalam Membangun Kepercayaan Diri, Rasa Aman, Motivasi Intrinsik, dan Inklusivitas

Hasil penelitian juga mengungkap bahwa penggunaan alat bantu fisik yang dimodifikasi memberikan dampak positif yang nyata dalam membangun kepercayaan diri, rasa aman, dan bahkan motivasi intrinsik siswa. Media seperti bidang miring pada senam lantai, atau alat bantu apung dalam renang, berfungsi untuk mempermudah tingkat kesulitan gerakan dan mengurangi beban fisik awal. Berdasarkan data dari Narbito et al., (2025), media fisik yang dirancang untuk memberikan rasa aman secara langsung terbukti meningkatkan minat dan partisipasi aktif siswa. Pengurangan beban fisik dan persepsi risiko melalui media modifikasi ini secara otomatis menurunkan ambang kecemasan yang bersumber dari rasa takut akan cedera, kesulitan dalam menguasai gerakan, atau penilaian negatif dari teman sebaya. Lebih dari itu, dengan merasakan keberhasilan awal melalui bantuan media ini, siswa cenderung mengembangkan motivasi intrinsik untuk terus belajar dan menguasai gerakan tanpa bantuan. Mereka melihat kemajuan diri, yang memupuk kepercayaan diri dan mengurangi ketergantungan pada bantuan eksternal, sehingga kecemasan berkurang seiring dengan peningkatan kompetensi dan otonomi dalam belajar. Aspek penting lainnya adalah peningkatan inklusivitas; media modifikasi memungkinkan siswa dengan berbagai tingkat kemampuan fisik untuk berpartisipasi dan merasakan keberhasilan, sehingga mengurangi kecemasan yang mungkin timbul dari perasaan tidak

mampu atau tertinggal dari teman sebaya. Ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan adil bagi semua siswa, terlepas dari tingkat kebugaran atau keterampilan awal mereka, sejalan dengan prinsip pendidikan inklusif dan diferensiasi pembelajaran. Dengan demikian, media fisik modifikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis, tetapi juga sebagai jembatan untuk membangun pengalaman positif dan mengurangi hambatan psikologis bagi siswa dengan beragam latar belakang dan kemampuan.

4. Sintesis Temuan Literatur dan Implikasi Pedagogis yang Komprehensif untuk Kesejahteraan Holistik Siswa

Secara keseluruhan, hasil analisis isi (content analysis) terhadap artikel-artikel terpilih menunjukkan tren positif di mana penggunaan media pembelajaran inovatif mampu menciptakan lingkungan belajar PJOK yang lebih inklusif, adaptif, dan mendukung kesehatan mental siswa secara holistik. Media tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis untuk penyampaian materi, tetapi juga sebagai instrumen psikologis yang secara proaktif membangun kesiapan mental, mengurangi ketidakpastian, meningkatkan rasa aman, dan memupuk self-efficacy. Sebagaimana ditekankan oleh Hu & Liu, (2025), lingkungan belajar yang kondusif yang didukung oleh media pembelajaran yang relevan dan inovatif tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar, tetapi juga menjaga kesehatan mental siswa dalam jangka panjang. Implikasi pedagogis dari temuan ini adalah pentingnya guru PJOK untuk secara strategis mengintegrasikan berbagai jenis media pembelajaran, baik digital maupun fisik, dengan mempertimbangkan karakteristik materi, kebutuhan psikologis siswa, dan tujuan pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian target fisik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis siswa, memungkinkan mereka untuk berpartisipasi aktif, menikmati pembelajaran jasmani, dan mengembangkan kecintaan terhadap aktivitas fisik tanpa dihantui oleh kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian, media pembelajaran menjadi kunci untuk mewujudkan pendidikan jasmani yang benar-benar inklusif, memberdayakan, dan berorientasi pada pengembangan siswa seutuhnya, mempersiapkan mereka tidak hanya secara fisik tetapi juga mental untuk tantangan di masa depan. Integrasi media ini juga mendukung pendekatan pembelajaran berdiferensiasi, di mana kebutuhan individual siswa dapat dipenuhi untuk mengoptimalkan pengalaman belajar dan mengurangi hambatan emosional, serta mempromosikan lingkungan belajar yang positif dan suportif. Pemanfaatan media secara efektif dapat mengubah persepsi siswa dari PJOK sebagai mata pelajaran yang menakutkan menjadi pengalaman yang menantang dan memuaskan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembentukan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Bagian Pembahasan ini akan mengintegrasikan temuan dari Hasil Penelitian dengan kerangka teoritis yang relevan, serta membandingkan dan mengkontraskan hasil dengan literatur sebelumnya untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran media pembelajaran jasmani dalam mengatasi kecemasan siswa. Pembahasan akan menyoroti bagaimana berbagai jenis media secara spesifik memengaruhi dimensi kecemasan (kognitif, somatik, performa) dan implikasinya terhadap praktik pedagogis.

1. Integrasi Media Digital dan Pembentukan Kesiapan Kognitif

Temuan mengenai efektivitas media digital dan berbasis web dalam mengurangi kecemasan kognitif dan performa siswa sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik

dan self-regulated learning. Ketika siswa diberikan akses untuk mempersiapkan diri secara mandiri, mereka dapat membangun pemahaman yang lebih kuat dan mengurangi ketidakpastian, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan. Media digital juga memfasilitasi pembelajaran yang berdiferensiasi, memungkinkan siswa untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar mereka sendiri. Temuan ini diperkuat oleh Cahyaningtias dan Ridwan (2022), yang membuktikan bahwa efektivitas penerapan media pembelajaran interaktif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, sehingga siswa lebih terdorong untuk terlibat aktif tanpa dibayangi kekhawatiran akan kegagalan. Sejalan dengan itu, Al Ardha (2022) menekankan bahwa inovasi digital learning dalam mata pelajaran PJOK membuka peluang baru bagi guru untuk menyajikan materi secara lebih fleksibel dan kontekstual, sehingga siswa dapat membangun kesiapan kognitif sebelum memasuki sesi praktik lapangan yang sesungguhnya.

2. Dampak Media Audio-Visual dalam Mengatasi Kecemasan Somatik

Penggunaan media audio-visual, terutama video slow motion, terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan somatik. Dengan visualisasi gerakan yang jelas dan terperinci, siswa dapat memahami teknik dengan lebih baik, mengurangi risiko cedera, dan membangun self-efficacy. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik melalui observasi dan imitasi, di mana model yang jelas membantu mengurangi kesalahan dan meningkatkan akurasi gerakan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Hudain dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis video berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar anak karena mampu menghadirkan gambaran gerak yang konkret dan mudah dipahami sebelum siswa mempraktikkannya secara langsung. Dukungan teoritis juga datang dari Firmansyah dan Sofyan (2023) yang menemukan adanya korelasi antara efikasi diri dengan hasil belajar pendidikan jasmani, di mana siswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi yang salah satunya dibentuk melalui kejelasan visual dari media audio-visual cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih baik dan tingkat kecemasan somatik yang lebih rendah.

3. Peran Media Alat Bantu Fisik Modifikasi dalam Membangun Kepercayaan Diri

Media alat bantu fisik modifikasi berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan rasa aman siswa. Dengan mempermudah tingkat kesulitan gerakan dan mengurangi beban fisik awal, media ini membantu siswa merasakan keberhasilan awal, yang memupuk motivasi intrinsik. Pendekatan ini juga meningkatkan inklusivitas, memungkinkan siswa dengan berbagai tingkat kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK. Temuan ini didukung oleh penelitian Yulio Syahdan Siregar dan Widowati (2022) yang membuktikan bahwa penggunaan bidang miring pada pembelajaran senam lantai gerakan rol depan secara blended learning terbukti efektif meningkatkan penguasaan gerak siswa sekaligus mengurangi keraguan mereka untuk mencoba. Selain itu, Dermawan, Mamun, dan Efendi (2022) mengidentifikasi bahwa faktor penghambat keberanian siswa dalam aktivitas senam lantai, seperti meroda, sebagian besar bersumber dari kekhawatiran akan cedera dan rasa tidak percaya diri kondisi yang secara empiris dapat diminimalkan melalui penyediaan alat bantu yang tepat, sehingga siswa memperoleh pengalaman keberhasilan bertahap sebelum melakukan gerakan tanpa bantuan.

4. Implikasi Pedagogis

Secara keseluruhan, integrasi media pembelajaran inovatif dalam PJOK menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, adaptif, dan mendukung kesehatan mental siswa. Guru PJOK perlu secara strategis mengintegrasikan berbagai jenis media, baik digital maupun fisik, untuk memenuhi kebutuhan psikologis siswa dan meningkatkan

kualitas hasil belajar secara holistik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian fisik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis siswa. Sintesis dari keenam referensi tambahan tersebut yang mencakup dimensi motivasi (Cahyaningtias & Ridwan, 2022; Hudain dkk., 2023), efikasi diri (Firmansyah & Sofyan, 2023), inovasi digital (Al Ardha, 2022), serta alat bantu fisik dan keberanian siswa (Yulio Syahdan Siregar & Widowati, 2022; Dermawan dkk., 2022) memperkuat argumen bahwa penurunan kecemasan siswa dalam PJOK bersifat multidimensi dan memerlukan kombinasi strategi media yang saling melengkapi, bukan solusi tunggal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas berbagai jenis media pembelajaran jasmani dalam mengatasi kecemasan siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Berdasarkan hasil studi kepustakaan (Systematic Literature Review) terhadap literatur ilmiah tahun 2021-2025, dapat disimpulkan bahwa integrasi media pembelajaran yang tepat sasaran memberikan pengaruh signifikan dalam mereduksi kecemasan siswa pada tiga dimensi utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kecemasan performa.

Pertama, media pembelajaran berbasis digital dan web, seperti Google Sites dan platform interaktif lainnya, terbukti efektif menurunkan kecemasan kognitif dan performa siswa karena menyediakan instruksi yang terstruktur, dapat diakses secara mandiri, serta membangun kesiapan konseptual siswa sebelum praktik fisik dilaksanakan. Kedua, media audio-visual, khususnya video slow motion dan animasi digital, terbukti berperan penting dalam mengatasi kecemasan somatik dengan memberikan gambaran visual yang jelas mengenai teknik dan langkah keamanan gerakan, sekaligus membangun self-efficacy siswa sejalan dengan teori Bandura. Ketiga, alat bantu fisik modifikasi, seperti bidang miring pada senam lantai dan alat bantu apung pada aktivitas air, terbukti efektif membangun kepercayaan diri, rasa aman, motivasi intrinsik, dan inklusivitas siswa dengan menurunkan tingkat kesulitan gerakan secara bertahap.

Secara keseluruhan, ketiga kategori media tersebut bersifat saling melengkapi dan menegaskan bahwa media pembelajaran dalam PJOK tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis penyampaian materi, tetapi juga sebagai instrumen psikologis yang mampu menurunkan ketidakpastian, membangun rasa aman, dan memupuk kepercayaan diri siswa. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya guru PJOK untuk secara strategis memilih dan mengombinasikan jenis media pembelajaran sesuai dengan karakteristik materi ajar, dimensi kecemasan yang dihadapi siswa, serta kebutuhan psikologis individual, sehingga pembelajaran jasmani dapat berlangsung secara inklusif, menyenangkan, dan berorientasi pada kesejahteraan siswa secara holistik, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun mental.

Mengingat penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian lanjutan yang bersifat empiris baik eksperimental maupun kuasi-eksperimental disarankan untuk mengukur secara kuantitatif besaran pengaruh (effect size) masing-masing jenis media terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa pada berbagai jenjang pendidikan dan cabang olahraga yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi Digital Learning pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan, 39–45.

Auliawan, G. A., Ismaya, B., & Dermawan, D. F. (2024). Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Aktivitas Air Pembelajaran Renang Di Sekolah. Jurnal Penjakora, 11(2), 143-149. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/82616

Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2022). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 55-62. https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2

Dermawan, J., Mamun, S., & Efendi, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Keberanian Siswa Madrasah Tsanawiyah Ar Raudhah Pada Aktivitas Meroda Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(11), 197–206.

Firmansyah, S. A., & Sofyan. (2023). Korelasi Efikasi Diri dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Peserta didik. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO).

Guntur Ageng Auliawan, Ismaya, B., & Fauzi Dermawan, D. (2024). Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Aktivitas Air Pembelajaran Renang Di Sekolah. *Jurnal Penjakora*, *11*(2), 143–149. https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i2.82616\

Hu, Y., & Liu, B. (2025). The impact of physical exercise on college students' mental health through emotion regulation and self-efficacy. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–10. https://doi.org/10.1038/s41598-025-18352-9

Hudain, M. A., Kamaruddin, I., Irvan, I., Juhanis, J., Weraman, P., & Saddhono, K. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video: Apakah berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada Anak?. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4924

Narbito, R. S., W, R. A. T., Jasmani, Kusuma, I. A., & Pratama, V. A. (2025). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF TERHADAP MINAT SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SD NEGERI CELEP 5 SRAGEN. *Jurnal Keratif Olahraga*, *02*(02), 63–72.

Nurrochmah, S., Raharja, A. W., & Junaidi. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Web Google Sites Pada Materi Senam Lantai Untuk Siswa Kelas 5 SD. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4). https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/36021

Yuliawan, E., S, D., Dzikri, M. B., Candra, R. T., & Iskandar, R. (2025). STUDI LITERATUR: PERAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA KURIKULUM MERDEKA Ely. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(4), 167–186.

Yulio Syahdan Siregar, A., & Widowati, A. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 4(1), 70–78. https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209.