

HUBUNGAN LITERASI FISIK DENGAN MOTIVASI MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

I Wayan Perdi Irawan

Falkutas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

Email: muhammadrendrayudapratama@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>The decline in student participation in physical activities at the university level has become a growing concern, particularly among students in Physical Education programs who are expected to model an active lifestyle. This study aims to analyze the relationship between physical literacy and student motivation in engaging in sports activities, both within and outside the academic setting. A quantitative correlational approach was employed, involving 120 students selected through purposive sampling. The research instruments included two validated and reliable scales: one measuring physical literacy and the other measuring motivation for sports participation. The findings revealed that most students demonstrated moderate to high levels of physical literacy. However, only a small portion reported high motivation to participate in independent physical activities. The Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between physical literacy and motivation to engage in sports activities ($r = 0.611$, $p < 0.05$). These results indicate that a higher level of physical literacy contributes to increased student motivation to engage in physical activities. This study highlights the importance of integrating conceptual understanding of physical literacy with practical learning strategies so that students not only understand the importance of physical activity but also adopt it as part of their lifestyle. The findings can serve as a foundation for developing physical education policies in higher education that are based on physical literacy.</i></p> <p>Keywords: physical literacy, motivation, physical activity, university students, physical education</p>

Abstrak

Penurunan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik di perguruan tinggi menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, terutama di kalangan mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani yang seharusnya menjadi model dalam gaya hidup aktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi fisik dengan motivasi mahasiswa dalam mengikuti aktivitas olahraga, baik di lingkungan akademik maupun non-akademik. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 120 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa dua skala pengukuran, yaitu skala literasi fisik dan skala motivasi olahraga, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi fisik yang tergolong sedang hingga tinggi. Namun demikian, hanya sebagian kecil dari mereka yang memiliki motivasi tinggi untuk berolahraga secara mandiri. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga ($r = 0,611$, $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi fisik yang baik cenderung berkontribusi pada tingginya motivasi mahasiswa dalam berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara pemahaman konseptual literasi fisik dan strategi pembelajaran yang aplikatif agar mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya aktivitas jasmani, tetapi juga menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan pembelajaran jasmani berbasis literasi fisik di perguruan tinggi.

Kata kunci: literasi fisik, motivasi, aktivitas olahraga, mahasiswa, pendidikan jasmani

A. PENDAHULUAN

Fenomena penurunan partisipasi aktif mahasiswa dalam aktivitas fisik di lingkungan perguruan tinggi saat ini menjadi perhatian serius. Di era digital, gaya hidup sedentari semakin meningkat, terutama di kalangan generasi muda. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa pada 2023, lebih dari 33,5% penduduk usia 15–24 tahun tergolong kurang aktivitas fisik, dengan mayoritas berasal dari kelompok mahasiswa. Fenomena ini ironis, terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani yang seharusnya menjadi pionir dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif. Rendahnya keterlibatan dalam olahraga dan aktivitas jasmani di kalangan mahasiswa justru memperlihatkan tantangan tersendiri dalam membangun budaya literasi fisik yang ideal.

Permasalahan ini tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan rendahnya tingkat literasi fisik. Literasi fisik tidak hanya mencakup kemampuan motorik dasar, tetapi juga mencakup pemahaman, motivasi, dan sikap untuk terlibat secara sadar dan konsisten dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Milufa dan Wahjuni (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan literasi fisik tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Namun, masih banyak mahasiswa Pendidikan Jasmani yang menjalani aktivitas olahraga hanya sebagai tuntutan akademik, bukan karena kesadaran pribadi atau pemahaman nilai-nilai olahraga secara menyeluruh. Motivasi mahasiswa dalam berolahraga menjadi salah satu faktor penting dalam proses internalisasi literasi fisik. Presdianto (2024) menegaskan bahwa motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar di bidang olahraga. Di sisi lain, Pudjianto dan Indahwati (2021) mengungkapkan bahwa rendahnya motivasi belajar PJOK selama pembelajaran daring menjadi tantangan tersendiri, terutama dalam situasi yang membatasi aktivitas fisik seperti pandemi COVID-19. Kurangnya motivasi ini dapat menyebabkan terjadinya degradasi partisipasi dalam kegiatan jasmani, bahkan pada mahasiswa yang notabene sedang menempuh pendidikan jasmani.

Penelitian sebelumnya memang telah banyak membahas literasi kesehatan dan motivasi dalam konteks pendidikan jasmani. Misalnya, studi oleh Rohman dan Nurhayati (2021) menyoroti hubungan antara literasi kesehatan dan pola hidup sehat siswa SMP, sedangkan Firdaus dan Nurhayati (2022) meneliti perilaku hidup sehat siswa SMA. Namun, mayoritas studi tersebut fokus pada siswa sekolah dasar dan menengah, bukan pada mahasiswa. Hal ini menimbulkan research gap dalam memahami secara spesifik bagaimana literasi fisik berpengaruh terhadap motivasi mahasiswa dalam mengikuti aktivitas olahraga, terutama

pada mereka yang sedang menempuh pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Kondisi ini diperparah dengan temuan Adhani dan Indriarsa (2021) yang menunjukkan kejenuhan belajar pada mahasiswa Pendidikan Jasmani selama pembelajaran daring. Selain itu, Setiawan dan Maksum (2021) juga menyoroti lemahnya sistem pembelajaran PJOK di masa pandemi yang turut memperlemah fondasi literasi dan motivasi olahraga siswa. Di sisi lain, Khairina dan Nurhayati (2022) menemukan bahwa pemahaman siswa terhadap kesehatan sekolah masih terbatas, yang secara tidak langsung mengindikasikan lemahnya literasi kesehatan secara umum.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang mendalam dan terfokus pada hubungan antara literasi fisik dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga di kalangan mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani. Penelitian ini penting untuk memetakan secara kuantitatif dan kualitatif sejauh mana mahasiswa memahami literasi fisik, serta bagaimana pemahaman tersebut berdampak pada tingkat motivasi mereka dalam menjalani aktivitas olahraga, baik di lingkungan kampus maupun di luar perkuliahan. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran tentang efektivitas kurikulum pendidikan jasmani dalam menanamkan nilai-nilai gaya hidup sehat dan aktif. Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik berupa penguatan literatur mengenai literasi fisik dalam konteks pendidikan tinggi, serta kontribusi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan kontekstual. Temuan dari studi ini dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan untuk meningkatkan kesadaran literasi fisik dan mendorong keterlibatan mahasiswa dalam olahraga sebagai bagian dari gaya hidup, bukan sekadar tuntutan akademis. Dengan begitu, generasi muda – khususnya calon pendidik jasmani – dapat menjadi agen perubahan dalam membangun budaya fisik yang sehat dan berkelanjutan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani. Pendekatan ini digunakan karena mampu mengukur sejauh mana hubungan antara dua variabel secara statistik serta memaparkan pola hubungan yang terjadi di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif jurusan Pendidikan Jasmani pada salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam

pemilihan sampel adalah mahasiswa semester 3 hingga 7 yang telah mengikuti minimal dua mata kuliah praktik olahraga. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala literasi fisik yang dikembangkan berdasarkan indikator pemahaman, sikap, dan perilaku fisik aktif; serta skala motivasi yang mengacu pada aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form, sejalan dengan metode yang juga digunakan oleh Pudjianto dan Indahwati (2021) dalam mengukur motivasi belajar siswa selama pembelajaran daring. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji terlebih dahulu melalui uji coba terbatas, dan data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel.

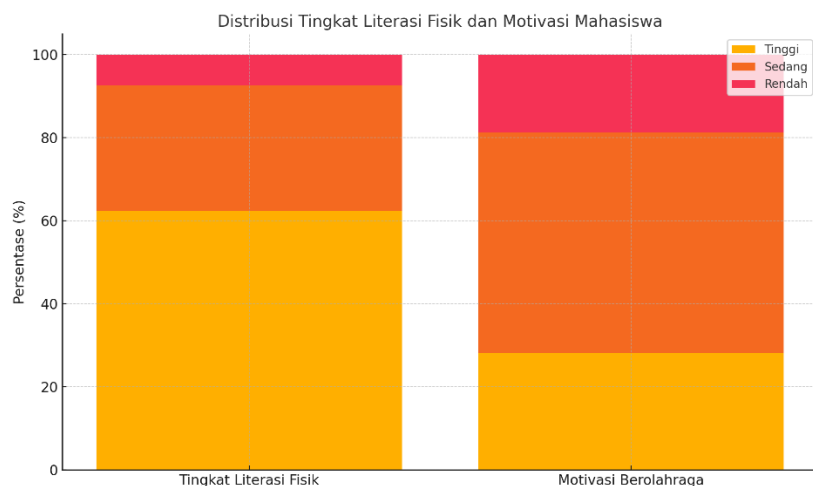
Penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang juga mengeksplorasi keterkaitan antar variabel perilaku dan motivasi dalam konteks pendidikan jasmani. Milufa dan Wahjuni (2020) menggunakan pendekatan serupa dalam meneliti hubungan antara literasi kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa, dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan. Sementara itu, Firdaus dan Nurhayati (2022) juga menerapkan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat siswa, yang memperkuat relevansi pendekatan ini dalam ranah literasi dan kebiasaan sehat. Penelitian ini turut mempertimbangkan pengalaman metodologis dari Rohman dan Nurhayati (2021), yang menekankan pentingnya akurasi dalam pengukuran literasi melalui instrumen yang telah terstandar. Adapun untuk menjaga keterandalan pengambilan data di tengah potensi kejenuhan mahasiswa selama masa pasca-pandemi, peneliti mengadaptasi strategi dari Adhani dan Indriarsa (2021) dengan melakukan komunikasi rutin dan klarifikasi terhadap responden agar data yang dikumpulkan tetap akurat dan mencerminkan kondisi sebenarnya. Hasil dari analisis ini diharapkan tidak hanya menggambarkan hubungan antar variabel, tetapi juga menjadi landasan untuk pengembangan kebijakan pembelajaran olahraga berbasis literasi fisik yang adaptif dan kontekstual.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan data bahwa sebagian besar mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani memiliki tingkat literasi fisik pada kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada responden, ditemukan bahwa 62,4% mahasiswa menunjukkan tingkat literasi fisik yang baik, ditandai dengan pemahaman yang tinggi

terhadap konsep aktivitas fisik, manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental, serta sikap positif terhadap partisipasi dalam kegiatan jasmani. Namun, dari aspek implementasi kebiasaan aktif, hanya 45,7% mahasiswa yang secara konsisten berpartisipasi dalam aktivitas olahraga di luar konteks perkuliahan, seperti kegiatan komunitas olahraga atau latihan mandiri.

Di sisi lain, analisis terhadap tingkat motivasi menunjukkan bahwa 53,2% mahasiswa memiliki motivasi sedang untuk mengikuti aktivitas olahraga, dan hanya 28,1% yang tergolong memiliki motivasi tinggi. Responden menyebutkan beberapa alasan penurunan motivasi, seperti kesibukan kuliah, keterbatasan waktu, dan tidak adanya dukungan lingkungan. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar $r = 0,611$ dengan signifikansi $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara literasi fisik dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga. Semakin tinggi tingkat literasi fisik mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk memiliki motivasi mengikuti kegiatan olahraga secara aktif dan sukarela.



Gambar 1. Distribusi Tingkat Literasi Fisik dan Motivasi Mahasiswa

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa literasi fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi mahasiswa untuk mengikuti aktivitas olahraga. Literasi fisik tidak hanya berfungsi sebagai pengetahuan pasif, melainkan sebagai fondasi penting dalam membentuk keyakinan, sikap, dan kebiasaan terhadap aktivitas jasmani yang berkelanjutan. Mahasiswa yang memahami dampak positif olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut secara rutin. Temuan ini sejalan dengan Milufa dan Wahjuni (2020), yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan berkorelasi positif dengan kualitas hidup mahasiswa, termasuk pada aspek fisik, psikologis, dan hubungan sosial. Maka dari itu, kemampuan untuk membaca, memahami, dan

menginternalisasi informasi tentang pentingnya aktivitas jasmani menjadi kunci dalam mendorong motivasi olahraga di kalangan mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Lebih jauh lagi, hasil ini juga memperkuat kesimpulan dari Firdaus dan Nurhayati (2022) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat literasi kesehatan yang tinggi menunjukkan kecenderungan perilaku hidup sehat yang lebih konsisten, seperti menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Dalam konteks pendidikan tinggi, terutama pada program studi Pendidikan Jasmani, literasi fisik seharusnya menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kesadaran dan komitmen mahasiswa terhadap aktivitas jasmani. Namun, motivasi mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh literasi semata. Faktor eksternal seperti dukungan sosial, ketersediaan fasilitas, dan tekanan akademik turut memainkan peran penting dalam membentuk keputusan untuk aktif secara fisik. Adhani dan Indriarsa (2021) mencatat bahwa kejenuhan belajar selama pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan minat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran berbasis aktivitas jasmani, bahkan pada mereka yang sebelumnya cukup aktif. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan adanya tantangan dalam penerapan pengetahuan ke dalam praktik. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi fisik yang tinggi, hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku nyata. Fenomena ini mencerminkan adanya kesenjangan antara pemahaman teoritis dan implementasi praktis. Pudjianto dan Indahwati (2021) menyebutkan bahwa motivasi siswa selama pembelajaran daring cenderung menurun, terutama ketika tidak adanya dukungan lingkungan dan fasilitas yang memadai untuk aktivitas fisik. Dalam konteks mahasiswa, faktor-faktor seperti waktu yang terbatas, padatnya jadwal akademik, dan minimnya penguatan dari institusi pendidikan juga dapat melemahkan motivasi untuk menerapkan literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan korelasi yang signifikan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh Presdianto (2024), yang menemukan bahwa motivasi berprestasi dalam olahraga berkaitan erat dengan hasil belajar dan performa jasmani siswa. Artinya, peningkatan literasi fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan partisipasi olahraga, tetapi juga berdampak pada performa akademik dan profesional mahasiswa di bidang olahraga. Namun, perlu ditekankan bahwa motivasi merupakan konstruk psikologis yang dinamis dan multidimensi, sehingga keberhasilannya dalam mendorong perilaku aktif tidak dapat dilepaskan dari interaksi antara faktor internal (literasi, keyakinan, minat) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, institusi, kebijakan). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan literasi fisik dan motivasi olahraga di kalangan mahasiswa.

Program pendidikan jasmani perlu dirancang tidak hanya untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung pengalaman langsung, penguatan nilai-nilai kebugaran, serta penyediaan ruang aktualisasi yang memadai. Penekanan pada praktik reflektif dan pendekatan berbasis pengalaman dapat menjadi strategi efektif untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya olahraga, tetapi juga menjadikannya sebagai bagian dari identitas dan gaya hidup mereka.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi fisik memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan motivasi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas olahraga. Sebagian besar mahasiswa dalam studi ini memiliki tingkat literasi fisik yang cukup tinggi, terutama dalam hal pengetahuan dan pemahaman teoritis mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Namun demikian, tingkat partisipasi aktual dalam aktivitas jasmani di luar konteks akademik masih belum sejalan dengan pemahaman tersebut. Artinya, terdapat kesenjangan antara apa yang diketahui mahasiswa dan bagaimana mereka menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi indikasi bahwa literasi fisik belum sepenuhnya terinternalisasi sebagai bagian dari identitas atau gaya hidup mahasiswa, melainkan masih berada pada tataran pengetahuan yang belum mampu mendorong perilaku konsisten.

Korelasi positif dan signifikan yang ditemukan antara literasi fisik dan motivasi berolahraga memperkuat argumen bahwa keduanya saling terkait dan saling mendukung. Mahasiswa yang memiliki pemahaman lebih baik tentang nilai-nilai literasi fisik cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas olahraga secara sukarela dan berkelanjutan. Ini menunjukkan bahwa meningkatkan literasi fisik tidak hanya meningkatkan wawasan, tetapi juga mampu mendorong dorongan internal untuk bertindak. Namun, seperti yang telah dibahas dalam bagian pembahasan, motivasi juga sangat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan akademik, ketersediaan fasilitas, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penguatan literasi fisik perlu dibarengi dengan upaya sistemik untuk menciptakan ekosistem yang mendorong dan memfasilitasi mahasiswa agar tetap aktif secara jasmani. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya di program studi Pendidikan Jasmani, hasil penelitian ini memberikan sinyal kuat bahwa kurikulum perlu didesain lebih aplikatif, tidak hanya berorientasi pada capaian kognitif, tetapi juga mampu membentuk kebiasaan fisik yang

berkelanjutan. Integrasi antara teori dan praktik menjadi hal yang sangat penting agar pemahaman literasi fisik tidak berhenti di ruang kelas, melainkan turut membentuk karakter dan pola hidup mahasiswa. Selain itu, diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran yang mampu menggugah kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya olahraga sebagai bagian dari keseimbangan hidup. Ketika mahasiswa mulai memaknai olahraga sebagai kebutuhan personal, bukan sekadar kewajiban akademik, maka motivasi internal akan terbentuk secara lebih alami dan tahan lama.

Akhirnya, penelitian ini memberikan kontribusi dalam penguatan literatur terkait hubungan antara literasi fisik dan motivasi dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya di tingkat pendidikan tinggi. Di sisi lain, temuan ini juga memiliki implikasi praktis bagi dosen, pengelola program studi, maupun pengambil kebijakan di tingkat institusi, untuk merumuskan program pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan generasi muda. Ke depan, penelitian lanjutan dapat mengkaji lebih jauh variabel-variabel lain yang mungkin memoderasi hubungan antara literasi dan motivasi, seperti faktor psikososial, budaya olahraga lokal, atau persepsi terhadap tubuh dan citra diri. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif, pengembangan pendidikan jasmani di perguruan tinggi akan semakin relevan dan berkontributif terhadap pembentukan generasi sehat, sadar fisik, dan aktif secara berkelanjutan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Milufa, S., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan literasi kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/36932/32890>
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan literasi kesehatan dengan pola hidup sehat siswa SMP di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37967/33545>
- Firdaus, A. B., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan antara literasi kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa SMA Negeri 1 Berbek. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48479/40450>

- Pudjianto, M. C. N., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh pemberian kuota internet gratis terhadap motivasi belajar PJOK pada siswa SMPK Stella Maris Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/41779/35927>
- Presdianto, N. (2024). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar siswa SMAN I Grogol Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/59933/46537>
- Adhani, E. M. S., & Indriarsa, N. (2021). Analisis kejenuhan belajar mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2018 selama pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/43455/37169>
- Setiawan, R., & Maksum, A. (2021). Problematika pembelajaran PJOK di tengah COVID-19: Studi kasus pada SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/43488/37179>
- Akbar, F. P., & Indriarsa, N. (2021). Persepsi siswa SMP Negeri 2 Krian terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/43129/36994>
- Khairina, M. I., & Nurhayati, F. (2022). Tingkat pemahaman siswa terhadap usaha kesehatan sekolah di SMA Negeri 13 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/45796/38685>
- Arif, A., & Marhendra, F. J. (2025). Analisis tren fear of missing out (FOMO) terhadap minat belajar PJOK siswa kelas XI di SMK Semen Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/68438/50320>