



Mental Bertanding dan Kualitas Permainan: Survei Pada Siswi Futsal di Kota Bekasi

Jonathan Nabonardo J Situmorang^{1*}

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: jonathan.nabonardo@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil aspek mental siswi di Kota Bekasi dalam meningkatkan mutu pertandingan futsal. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal putri di 10 sekolah di Kota Bekasi dengan jumlah responden 73 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, adapun teknik pengambilan data menggunakan angket, angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi dalam Mengikuti Pertandingan Futsal di Kota Bekasi yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 4,1%, pada kategori “baik” dengan persentase 24,7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 44,7%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 26,0 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 1,4%. Beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain: 1) Bagi sekolah sebaiknya perlu mendukung semua kegiatan ekstrakurikuler yang ada, terutama futsal putri supaya bisa menciptakan pemain yang profesional dari sekolah 2) Bagi guru atau pelatih, hendaknya memberikan metode melatih yang mudah dimengerti oleh pemain dan selalu memotivasi pemain ketika berlatih dan bertanding.

Kata Kunci: Mental Bertanding, Kualitas Permainan, Futsal Putri

Competition Mentality And Game Quality: A Survey Of Female Futsal Students In Bekasi City

Abstract

The purpose of this study was to determine the results of the mental aspects of students in Bekasi City in improving the quality of futsal matches. The subjects in this study were all female futsal extracurricular members in 10 schools in Bekasi City with 73 respondents. The data collection technique is descriptive quantitative research. The method used is a survey, while the data collection technique uses a likert questionnaire. The results of the study revealed that the Mental Aspects of Students in Participating in Futsal Competitions in Bekasi City were in the "very good" category with a percentage of 4.1%, in the "good" category with a percentage of 24.7%, in the "good enough" category with a percentage of 44.7%, in the "poor" category with a percentage of 26.0%, and in the "very poor" category with a percentage of 1.4%. Some suggestions related to this research include: 1) Schools should support all existing extracurricular activities, especially women's futsal in order to create professional players from school 2) For teachers or coaches, they should provide training methods that are easy to understand by players. and always motivate players when practicing and competing.

Keywords: Competitive Mentality, Game Quality, Women's Futsal.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Berbagai permasalahan fundamental seperti kuantitas, efektivitas, efisiensi, hingga masalah relevansi masih menjadi tantangan besar dalam dunia pendidikan nasional. Pada hakikatnya, pendidikan adalah pengaruh dan bimbingan yang diberikan orang dewasa kepada anak agar mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, serta memiliki kepribadian yang utuh dan

matang (Li, 2023). Sejalan dengan pandangan tersebut, Ki Hajar Dewantara menyatakan bahwa pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran, serta jasmani anak, demi memajukan kesempurnaan hidup yang selaras dengan alam dan masyarakatnya (Asnawan, 2020). Sementara itu, Edgar Dale memandang pendidikan sebagai usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan sepanjang hayat. Proses ini bertujuan mempersiapkan peserta didik agar mampu memainkan perannya secara konstan di berbagai lingkungan hidup pada masa depan.

Secara umum, pendidikan dapat disimpulkan sebagai usaha sadar untuk membentuk manusia yang paripurna, memberikan bekal praktis untuk beraktivitas sehari-hari, serta menanamkan nilai moral yang baik bagi pengembangan kehidupan di masa kini maupun masa yang akan datang. Di Indonesia sendiri, tujuan mulia ini telah dipayungi secara hukum melalui Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Di dalamnya ditegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Indrayani et al., 2023; Mukminin et al., 2019; Pulhehe & Robandi, 2024).

Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan, Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peran strategis dalam mewujudkan tujuan kependidikan tersebut (Macovei & Popescu, 2022; Valle-Muñoz et al., 2025; Zhang, 2024). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik semata, melainkan bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam implementasinya, guru Penjas diharapkan mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai karakter (seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama), serta pembiasaan pola hidup sehat. Pembelajaran Penjas tidak tepat jika dilakukan menggunakan model Direct Instruction di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis belaka, melainkan harus melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial secara nyata di lapangan. Oleh karena itu, setiap aktivitas yang diberikan harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik yang tepat agar esensi dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Secara konseptual, pendidikan jasmani merupakan media efektif untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara pada pertumbuhan serta perkembangan anak yang seimbang. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas otot yang giat beserta respons individu yang dihasilkan dari aktivitas tersebut. Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan tiap siswa secara utuh. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan yang utuh dan makhluk sosial, bukan sekadar memisahkan kualitas fisik dan mentalnya. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan jasmani memberikan perhatian yang proporsional pada tiga domain utama pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Terdapat tiga sumbangan unik dari pendidikan jasmani bagi siswa, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, meningkatkan penguasaan keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pemahaman terhadap prinsip-prinsip gerak untuk diterapkan dalam praktik harian (Abbas & Tiwari, 2024; Bandeira et al., 2022; Mainsbridge et al., 2024; Nath et al., 2024).

Pada hakikatnya, salah satu landasan utama dalam pendidikan jasmani adalah menjunjung tinggi nilai sportivitas. Nilai-nilai inilah yang kemudian diimplementasikan secara nyata ke dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga futsal yang kini marak digemari oleh generasi muda, termasuk remaja putri. Namun, keberhasilan performa dalam aktivitas olahraga kompetitif seperti futsal tidak hanya bertumpu pada penguasaan teknik dan fisik semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental pemain.

Berdasarkan pengamatan dan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis terhadap salah satu pemain futsal putri di Kota Bekasi, ditemukan fenomena bahwa keadaan mental pemain ketika pertama kali mengikuti pertandingan cenderung diliputi rasa cemas dan kurang percaya diri. Kondisi psikologis ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah rasa minder terhadap kemampuan (skill) lawan yang dihadapi, sehingga memicu rasa takut untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya sendiri di lapangan. Apabila pemain yang bertanding dilingkupi rasa tidak percaya diri, tim tersebut tidak akan mampu menikmati jalannya pertandingan dan akan kesulitan dalam meraih kemenangan (Fransen et al., 2015; Jekauc et al., 2024). Fenomena kecemasan bertanding ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan nilai-nilai mental ideal yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dengan realitas psikologis yang dialami atlet putri di lapangan.

Guna menggali data, memetakan masalah, dan mencari solusi atas fenomena psikologis tersebut secara objektif, maka diperlukan sebuah metode penelitian yang tepat. Survei adalah teknik riset dengan memberi batas yang jelas atas data (Alcott et al., 2024; Bakibinga et al., 2019; Kilwinger et al., 2024). Penelitian survei dibedakan dari metode eksperimen yang lazim dilakukan dalam ilmu pengetahuan alam (natural science). Jika dalam eksperimen peneliti memberikan perlakuan (treatment) tertentu pada variabel, maka dalam metode survei peneliti hanya bertindak sebagai pengamat objektif. Peneliti tidak memengaruhi terjadinya data, melainkan hanya mencatat data apa adanya untuk kemudian dianalisis, diinterpretasikan, dan ditarik kesimpulannya. Sejalan dengan hal itu, Mubyanto dan Suratno (dalam Zamsumarlin, 2019) menambahkan bahwa survei merupakan cara utama untuk mengumpulkan data primer apabila data sekunder dianggap belum cukup lengkap untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Berdasarkan seluruh latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai kondisi riil di lapangan melalui sebuah penelitian ilmiah. Melalui metode survei ini, penulis dapat mengumpulkan data primer langsung dari sampel yang representatif demi menyusun sebuah karya tulis ilmiah yang berjudul: "Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Aspek Mental Siswi di Kota Bekasi dalam Meningkatkan Mutu Pertandingan Futsal".

METODE

Metode penelitian merupakan bagian penting dalam suatu penelitian karena menjadi pedoman sistematis bagi peneliti dalam memperoleh data, menganalisis permasalahan, serta menarik kesimpulan secara ilmiah. Dengan menggunakan metode penelitian yang tepat, proses penelitian dapat dilakukan secara terarah, objektif, dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Sehubungan dengan judul penelitian yaitu "Mental Bertanding dan Kualitas Permainan: Survei pada Siswi Futsal di Kota Bekasi", maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode survei dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengetahui kondisi aspek mental siswi saat mengikuti pertandingan futsal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan indikator aspek mental dalam olahraga, seperti kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, dan kesiapan mental bertanding. Angket diberikan kepada responden untuk memperoleh data secara langsung sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka rasakan saat bertanding. Pengukuran gejala yang diamati dilakukan berdasarkan fakta dan jawaban dari responden itu sendiri, sehingga data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai aspek mental siswi futsal di Kota Bekasi dalam meningkatkan kualitas permainan dan mutu pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran riil mengenai aspek mental siswi di Kota Bekasi dalam mengikuti pertandingan futsal. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur utama adalah angket atau kuesioner yang dikembangkan secara terstruktur. Angket tersebut terdiri dari 25 butir pernyataan yang telah divalidasi, di mana setiap butir pernyataan dinilai menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Melalui skema penskoran ini, maka secara teoretis diperoleh rentang skor ideal terkecil sebesar 25 dan skor ideal terbesar mencapai 100.

Setelah seluruh data dari responden di lapangan terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan tabulasi dan pembersihan data. Data mentah tersebut kemudian diskor dan dianalisis secara statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak komputer, yaitu software Microsoft Excel 2013. Penggunaan alat bantu digital ini bertujuan untuk meminimalisasi kesalahan hitung (human error) serta memastikan bahwa kalkulasi parameter statistik dasar berjalan secara akurat, efektif, dan efisien.

Berdasarkan hasil pemrosesan data statistik deskriptif tersebut, diperoleh beberapa nilai parameter penting yang menggambarkan karakteristik sebaran data psikologis subjek penelitian. Nilai minimum atau skor terendah yang diraih oleh salah satu responden di lapangan adalah sebesar 64. Di sisi lain, nilai maksimum atau capaian skor tertinggi yang berhasil diperoleh siswi dalam pengisian angket aspek mental ini menyentuh angka 92. Informasi dari kedua nilai ekstrem ini memberikan gambaran awal mengenai batas bawah dan batas atas kondisi mental responden.

Lebih lanjut, analisis statistik juga menghasilkan nilai rata-rata (mean) kelompok yang berada pada angka 72,05. Skor rata-rata ini mencerminkan titik tengah atau representasi umum dari keseluruhan kondisi mental siswi yang menjadi sampel penelitian di Kota Bekasi saat menghadapi pertandingan futsal. Selain nilai mean, diperoleh pula nilai standar deviasi (simpangan baku) sebesar 4,39. Angka standar deviasi yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa sebaran data penelitian bersifat homogen, artinya variasi atau perbedaan aspek mental antar-siswi tidak terlalu timpang atau berjarak terlalu jauh dari nilai rata-rata kelompoknya.

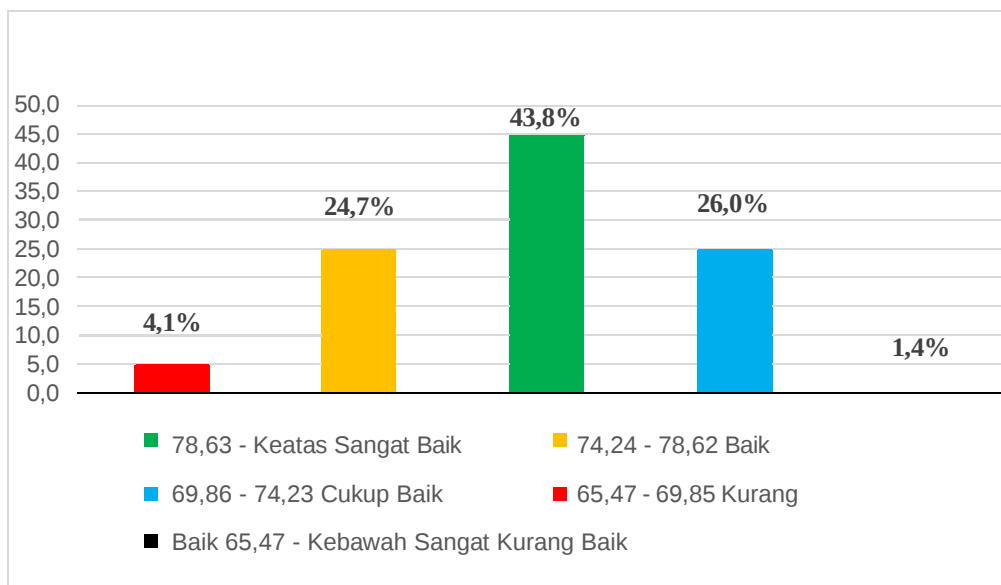
Untuk memberikan makna yang lebih jelas dan mudah dipahami secara kualitatif, data kuantitatif berupa skor-skor tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu. Peneliti mengklasifikasikan hasil pengumpulan data ini ke dalam lima kategori tingkatan kesiapan mental, yaitu kategori "sangat baik", "baik", "cukup baik", "kurang baik", dan "sangat kurang baik". Pembagian lima kategori ini didasarkan pada rumus norma penilaian acuan yang lazim digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif.

Melalui pengkategorian tersebut, setiap skor yang diperoleh siswi akan terpetakan secara presisi ke dalam kelompoknya masing-masing. Langkah interpretasi ini sangat krusial untuk melihat persentase sebaran populasi dan mengidentifikasi pada level mana dominasi mental bertanding para siswi di Kota Bekasi berada. Adapun hasil pemetaan menyeluruh mengenai distribusi frekuensi dan persentase dari kelima kategori aspek mental tersebut dapat dicermati secara terperinci pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Keseluruhan Aspek Mental Siswi Dalam Meningkatkan Mutu Pertandingan Futsal Tahun 2021

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
78,63 – Keatas	Sangat Baik	3	4,1
74,24 - 78,62	Baik	18	24,7
69,86 - 74,23	Cukup Baik	32	43,8
65,47 - 69,85	Kurang Baik	19	26,0
65,47 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	1,4
Jumlah		73	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Keseluruhan Aspek Mental Siswi dalam Meningkatkan Mutu Pertandingan Futsal di Kota Bekasi Tahun 2021

Dari hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi dalam Meningkatkan Mutu Pertandingan Futsal di Kota Bekasi yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 4,1%, pada kategori “baik” dengan persentase 24,7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 44,7%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 26,0 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 1,4%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai aspek mental siswi dalam mengikuti pertandingan futsal di Kota Bekasi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum kondisi psikologis bertanding para siswi berada pada kategori "Cukup Baik". Penilaian ini merefleksikan bahwa sebagian besar pemain futsal putri di wilayah tersebut telah memiliki modalitas mental dasar yang memadai. Mereka dinilai cukup siap secara emosional untuk turun ke lapangan, menghadapi atmosfer pertandingan, serta mengimplementasikan teknik dan taktik yang telah dipelajari selama latihan ke dalam situasi kompetisi yang sesungguhnya.

Kesimpulan umum tersebut didukung secara kuat oleh sebaran data empiris yang diperoleh dari hasil survei di lapangan. Dari keseluruhan sampel penelitian, tercatat hanya sebagian kecil siswi yang memiliki kesiapan mental sangat prima, di mana kategori "Sangat Baik" meraih persentase sebesar 4,1%. Sementara itu, posisi kedua ditempati oleh kategori "Baik" dengan capaian persentase sebesar 24,7%. Porsi terbesar atau mayoritas dari subjek penelitian ini secara dominan mengelompok pada kategori "Cukup Baik" dengan angka persentase mencapai 44,7%.

Meskipun persentase kumulatif menunjukkan dominasi pada level yang cukup aman, hasil penelitian ini juga menyingkap fakta yang tidak boleh diabaikan mengenai adanya tantangan psikologis yang cukup besar. Berdasarkan data yang dihimpun, terdapat sebanyak 26,0% siswi yang kondisi mental bertandingnya masih berada dalam kategori "Kurang Baik". Angka ini tergolong signifikan karena mencakup seperempat dari total responden. Sementara itu, sisanya berada pada kelompok dengan kondisi mental yang paling rentan, yaitu kategori "Sangat Kurang Baik" dengan persentase sebesar 1,4%.

Kemunculan angka 26,0% pada kategori "kurang baik" ini memberikan konfirmasi nyata atas fenomena yang ditemukan pada studi pendahuluan. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah-masalah psikologis seperti rasa cemas (anxiety), kurang percaya diri, serta rasa minder terhadap kemampuan (skill) lawan masih menjadi hambatan laten yang kuat bagi sebagian siswi. Kondisi mental yang kurang

baik ini jika dibiarkan tentu akan membelenggu potensi fisik dan teknis pemain, sehingga mereka tidak dapat menikmati jalannya pertandingan dan kesulitan dalam mengamankan kemenangan bagi timnya.

Secara teoretis dan praktis, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa aspek mental siswi di Kota Bekasi sudah berada pada level adaptif yang cukup, namun masih sangat rapuh dan membutuhkan intervensi lebih lanjut. Pembinaan olahraga futsal putri di Kota Bekasi tidak boleh lagi hanya berfokus pada penguatan fisik dan taktik semata, melainkan harus mulai mengintegrasikan latihan mental (mental training). Diperlukan upaya terprogram dari guru dan pelatih untuk mendampingi kelompok siswi yang berada di kategori kurang baik agar kapasitas mental mereka meningkat ke taraf yang lebih optimal demi mendongkrak mutu pertandingan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., & Tiwari, D. U. (2024). Contribution of Banasthali Vidyapith in fit India movement: A step towards healthy India. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:270329168>
- Alcott, B., Bhattacharjea, S., Sabates, R., Jha, A., Khwaja, M., Manchanda, P., Pandey, A., Ramanujan, P., Wadhwa, W., Shekher, P., & Wadmare, P. (2024). Reflexive approaches to sampling, survey design and implementation: some practical examples from rural India. *International Journal of Research & Method in Education*, 48, 339–352. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:274319252>
- Asnawan, A. (2020). Exploring Education Character Thought of Ki Hajar Dewantara and Thomas Lickona. *Unknown*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:229406469>
- Bakibinga, P., Kabaria, C., Kyobutungi, C., Manyara, A., Mbaya, N., Mohammed, S., Njeri, A., Azam, I., Iqbal, R., Mazaffar, S., Rizvi, N., Rizvi, T., ur Rehman, H., Ahmed, S. A. K. S., Alam, O., Khan, A., Rahman, O., Yusuf, R., Odubango, D., ... Yeboah, G. (2019). A protocol for a multi-site, spatially-referenced household survey in slum settings: methods for access, sampling frame construction, sampling, and field data collection. *BMC Medical Research Methodology*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0732-x>
- Bandeira, A. S., Ravagnani, F., Filho, V. B. B., de Oliveira, V. D., Camargo, E. M. De, Tenório, M. C. M., Sandreschi, P., dos Santos, P. C., Ramires, V., Hallal, P., & Silva, K. (2022). Mapping recommended strategies to promote active and healthy lifestyles through physical education classes: a scoping review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:247767070>
- Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Vanbeselaere, N., Cuyper, B. De, & Boen, F. (2015). Believing in “us”: exploring leaders’ capacity to enhance team confidence and performance by building a sense of shared social identity. *Journal of Experimental Psychology. Applied*, 21 1, 89–100. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25401268>
- Indrayani, N., Purnomo, B., & Oktaniati, O. (2023). The relevance of the national education system in the educational thinking of Ki Hajar Dewantara. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:259464473>
- Jekauc, D., Vranvicić, D., & Fritsch, J. (2024). Insights from elite soccer players: understanding the downward spiral and the complex dynamics of crises. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54, 429–441. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:270054890>
- Kilwinger, F., Caron, C. M., Rietveld, A., & van Dam, Y. V. (2024). Not just a simple survey: A case study of pitfalls in interdisciplinary, multiorganizational, multinational research for development. *NJAS: Impact in Agricultural and Life Sciences*, 96. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:271758183>
- Li, N. (2023). Research on the cultivation of students’ independent learning ability. *Adult and Higher Education*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:265511503>
- Macovei, R., & Popescu, V. (2022). Conceptual Approaches Regarding the Added Value of Physical Education in the Integrated Teaching Process. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:252059985>
- Mainsbridge, C. P., Iannucci, C., Pill, S., & Williams, J. (2024). Is there education in physical education? A narrative systematic review of research in physical education and learning. *Sport in Society*, 28, 1153–1177. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:270630336>
- Mukminin, A., Habibi, A., Prasojo, L., Idi, A., & Hamidah, A. (2019). Curriculum Reform in Indonesia: Moving from an Exclusive to Inclusive Curriculum. *Center for Educational Policy Studies Journal*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:197772999>
- Nath, D., Nath, S. C., Das, A., Kalai, S., & Choudhury, R. D. (2024). From confusion to clarity: A

comprehensive study on misconceptions in physical education. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:267624182>

Pulhehe, N., & Robandi, B. (2024). PANCASILA AS THE PHILOSOPHICAL FOUNDATION OF THE INDONESIAN CURRICULUM. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusId:275150206>

Valle-Muñoz, V. M., Mendoza-Muñoz, M., & Villa-González, E. (2025). Physical Literacy as a Pedagogical Model in Physical Education. *Children*, 12.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusId:280426285>

Zhang, H. (2024). Implementation of Rules and Routines in Physical Education Teaching and Learning in China. *Scalable Comput. Pract. Exp.*, 25, 646–652.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusId:267905428>