



## Jejak Literasi Gerak Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Meningkatkan Kesadaran Tubuh Siswa Sekolah Dasar Melalui Studi Literatur Sistematis

### *Footprints of Movement Literacy in Physical Education Learning to Increase Elementary School Students' Body Awareness Through Systematic Literature Studies*

Mutiara Indah Siagian<sup>1</sup>, Manda Sri Ayu<sup>2</sup>, Fitrah Maulida<sup>3</sup>, Abellia Dwi Claudia<sup>4</sup>

Universitas Negeri Medan

Email: mutiaraindahsiagian21@gmail.com

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 03-06-2025

Revised : 05-06-2025

Accepted : 07-06-2025

Published : 09-06-2025

#### Abstract

*This study aims to systematically examine the role of movement literacy in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning to enhance body awareness among elementary school students. Movement literacy refers to an individual's ability to understand, apply, and evaluate motor skills effectively across various physical activity contexts. In the context of primary education, enhancing movement literacy not only improves motor skills but also contributes to the development of body awareness, emotional regulation, and self-confidence in children. This study employs a systematic literature review method by analyzing relevant scholarly articles from databases such as Google Scholar, ERIC, and ScienceDirect, covering the period from 2013 to 2023. The findings reveal that integrating movement literacy into PJOK learning is effective in fostering students' understanding of their own bodies, improving posture, enhancing movement coordination, and increasing active engagement in physical activities. These findings highlight the importance of a pedagogical approach centered on movement literacy as a means to improve the quality of holistic and meaningful PJOK learning for elementary school students.*

**Keywords:** *movement literacy, physical education, body awareness*

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran literasi gerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness) siswa sekolah dasar. Literasi gerak merupakan kemampuan individu untuk memahami, mengaplikasikan, dan mengevaluasi keterampilan gerak secara efektif dalam berbagai konteks aktivitas fisik. Dalam konteks pendidikan dasar, peningkatan literasi gerak tidak hanya berdampak pada keterampilan motorik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan kepercayaan diri anak. Studi ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis dengan menelusuri artikel-artikel ilmiah yang relevan dari berbagai basis data seperti Google Scholar, ERIC, dan ScienceDirect dalam rentang tahun 2013–2023. Hasil telaah menunjukkan bahwa integrasi literasi gerak dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif dalam membangun pemahaman siswa terhadap tubuh mereka sendiri, memperbaiki postur, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperkuat keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan pedagogis yang berpusat pada literasi gerak sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK yang holistik dan bermakna bagi siswa sekolah dasar.

**Kata kunci:** literasi gerak, PJOK, kesadaran tubuh



## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah dasar yang tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesehatan, sportivitas, dan kesadaran diri. Dalam beberapa tahun terakhir, konsep *literasi gerak* (*physical literacy*) mulai mendapat perhatian luas sebagai pendekatan yang lebih holistik dalam pembelajaran PJOK. Literasi gerak mencakup kemampuan untuk bergerak dengan percaya diri, kompeten, dan termotivasi dalam berbagai lingkungan dan konteks fisik (Whitehead, 2010). Literasi ini tidak hanya menekankan pada keterampilan gerak dasar, tetapi juga pada kesadaran tubuh, pemahaman terhadap gerakan, dan kapasitas untuk membuat keputusan yang sehat terkait aktivitas fisik.

Kesadaran tubuh atau *body awareness* merupakan bagian penting dari perkembangan anak usia sekolah dasar, karena berhubungan langsung dengan kemampuan mereka dalam mengenali, mengendalikan, dan mengoordinasikan tubuh saat beraktivitas. Menurut Payir et al. (2021), kesadaran tubuh berkontribusi terhadap pembentukan citra diri, perkembangan emosi, serta keterampilan sosial anak. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pendekatan yang memperhatikan literasi gerak mampu menciptakan ruang bagi siswa untuk mengenal potensi gerakannya, meningkatkan kontrol postural, serta membangun kepercayaan diri melalui pengalaman fisik yang bermakna dan menyenangkan (Mandigo et al., 2009).

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar masih sering berfokus pada aspek teknis keterampilan olahraga tanpa mempertimbangkan dimensi afektif dan kognitif yang terkandung dalam literasi gerak. Hal ini menyebabkan rendahnya kesadaran tubuh siswa, yang pada akhirnya berdampak pada kurangnya partisipasi aktif dan keberlanjutan gaya hidup sehat di masa mendatang (Corbin, 2016). Oleh karena itu, penting dilakukan kajian mendalam mengenai bagaimana jejak literasi gerak dapat diintegrasikan secara efektif dalam pembelajaran PJOK guna membentuk kesadaran tubuh siswa secara komprehensif.

Studi literatur sistematis ini disusun untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menghimpun, mengklasifikasikan, dan menganalisis temuan-temuan penelitian sebelumnya yang relevan dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Dengan demikian, diharapkan kajian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan kurikulum PJOK yang berorientasi pada peningkatan literasi gerak dan kesadaran tubuh anak sejak usia dini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk menelaah dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkait literasi gerak dalam pembelajaran PJOK dan kontribusinya terhadap peningkatan kesadaran tubuh siswa sekolah dasar. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menghimpun dan mengintegrasikan berbagai temuan empiris dari studi terdahulu secara sistematis, objektif, dan transparan (Snyder, 2019). Proses pencarian literatur dilakukan melalui tiga basis data utama, yaitu Google Scholar, ERIC (Education Resources Information Center), dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci seperti *physical literacy*, *movement literacy*, *body awareness*, *elementary students*, *physical education*, dan *PJOK*. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR) untuk memperluas dan memperdalam cakupan pencarian artikel yang relevan.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel ilmiah hasil penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau campuran) yang berfokus pada tema literasi gerak, kesadaran tubuh, dan pembelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar, yang dipublikasikan dalam jurnal terindeks selama periode 2013 hingga 2023, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Sebaliknya, artikel yang berupa opini, esai, tidak melalui proses peer-review, memiliki subjek penelitian di luar jenjang sekolah dasar, atau tidak tersedia dalam versi akses penuh, dieliminasi dalam proses seleksi.



Seluruh artikel yang terpilih dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, seperti pendekatan pedagogis berbasis literasi gerak, hubungan antara gerak dan kesadaran tubuh, serta efektivitas strategi PJOK dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman tubuh siswa. Proses ini menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai kontribusi literasi gerak terhadap pembelajaran PJOK yang lebih bermakna dan berpusat pada perkembangan anak secara holistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Literasi gerak (*physical literacy*) telah berkembang menjadi konsep sentral dalam pendidikan jasmani modern karena kemampuannya menjembatani pengembangan keterampilan motorik dengan aspek kognitif dan afektif anak. Literasi gerak didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bergerak dengan percaya diri, kompeten, dan termotivasi dalam berbagai lingkungan dan konteks fisik sepanjang hidup (Whitehead, 2010). Dalam konteks sekolah dasar, pendekatan ini dipandang relevan karena memberikan fondasi menyeluruh bagi pertumbuhan anak, termasuk dalam hal pengenalan tubuh, pengendalian postur, koordinasi, serta pengambilan keputusan yang terkait dengan aktivitas fisik. Shearer et al. (2021) mengidentifikasi bahwa literasi gerak mencakup tiga domain utama—fisik, afektif, dan kognitif—yang berkontribusi secara sinergis dalam proses belajar gerak. Pendekatan ini menggeser paradigma pembelajaran PJOK dari sekadar instruksi teknis menuju pengalaman yang berorientasi pada pemaknaan aktivitas fisik oleh siswa.

Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa integrasi literasi gerak dalam kurikulum PJOK berdampak positif pada kesadaran tubuh anak. Kesadaran tubuh, atau *body awareness*, melibatkan kemampuan untuk mengenali posisi, gerakan, dan fungsi bagian-bagian tubuh secara sadar dalam berbagai aktivitas fisik. Menurut Payir et al. (2021), kesadaran tubuh berperan penting dalam pembentukan citra diri dan perkembangan emosi anak, serta memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan keterampilan sosial. Intervensi yang terstruktur berbasis literasi gerak memungkinkan siswa untuk mengenali batas dan potensi tubuh mereka, memperkuat koneksi antara persepsi gerak dan kemampuan reflektif, serta meningkatkan kontrol motorik secara bertahap.

Studi sistematis oleh Veldman et al. (2022) menyatakan bahwa program literasi gerak di sekolah dasar terbukti meningkatkan partisipasi aktif siswa, membentuk motivasi intrinsik, dan memperkuat hubungan sosial melalui aktivitas fisik bersama. Program-program ini cenderung efektif ketika dirancang secara holistik, melibatkan permainan edukatif, eksplorasi gerak bebas, dan refleksi pribadi terhadap pengalaman fisik yang dialami. Bahkan, Cairney et al. (2025) dalam kajiannya menyimpulkan bahwa literasi gerak berkontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani, termasuk komposisi tubuh yang sehat, fleksibilitas, kekuatan otot, dan daya tahan. Implikasi dari temuan ini sangat relevan bagi pembelajaran PJOK di sekolah dasar, karena menekankan pentingnya mengembangkan kapasitas gerak sebagai bagian dari strategi jangka panjang menuju hidup sehat.

Lebih lanjut, riset oleh Iryanti et al. (2025) yang mengembangkan model permainan edukatif berbasis Kurikulum Merdeka menemukan bahwa pendekatan berbasis aktivitas menyenangkan mampu meningkatkan keterampilan literasi gerak secara signifikan pada anak usia 7–9 tahun. Melalui permainan yang dirancang untuk merangsang kreativitas gerak dan kerja sama, anak-anak tidak hanya mengalami peningkatan kemampuan motorik dasar, tetapi juga mengembangkan kesadaran terhadap posisi tubuh mereka dalam ruang dan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang berbasis eksplorasi, partisipasi aktif, dan interaksi sosial mendukung terciptanya pengalaman belajar yang bermakna dan berdampak jangka panjang terhadap kesadaran tubuh.



Selain itu, Smith et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelas yang mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam mata pelajaran non-PJOK juga efektif dalam meningkatkan perilaku gerak siswa secara keseluruhan. Dalam studi tersebut, anak-anak yang terlibat dalam kegiatan fisik terstruktur di dalam kelas menunjukkan peningkatan signifikan dalam intensitas gerak, pengurangan waktu duduk (sedentary behavior), serta peningkatan persepsi terhadap keterlibatan fisik mereka. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa pendekatan lintas kurikulum dapat memperkuat kesadaran tubuh siswa, tidak hanya dalam ruang lingkup PJOK, tetapi juga dalam kegiatan belajar sehari-hari lainnya.

Literasi gerak (physical literacy) telah menjadi konsep fundamental dalam pendidikan jasmani modern, yang menawarkan pendekatan holistik untuk pengembangan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif anak. Definisi literasi gerak yang diusung oleh Whitehead (2010) menekankan kemampuan individu untuk bergerak dengan percaya diri, kompeten, dan termotivasi dalam berbagai situasi fisik sepanjang hidupnya. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dasar karena masa kanak-kanak merupakan periode kritis dalam pembentukan fondasi motorik dan kesadaran tubuh yang akan memengaruhi pola hidup sehat di masa depan. Literasi gerak tidak hanya menekankan aspek teknik atau keterampilan gerak, melainkan juga bagaimana anak memahami makna dan fungsi gerakan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang berujung pada peningkatan kesadaran tubuh (body awareness) serta kemampuan reflektif dalam memilih aktivitas fisik yang sehat.

Dalam beberapa penelitian terkini, kesadaran tubuh diidentifikasi sebagai elemen kunci yang berperan dalam perkembangan fisik dan psikologis anak. Payir et al. (2021) menyatakan bahwa kesadaran tubuh berkaitan erat dengan pengembangan citra diri, kontrol emosi, dan kemampuan berinteraksi sosial. Kesadaran tubuh yang baik memungkinkan anak untuk mengoordinasikan gerakan secara efektif, menghindari cedera, serta membangun rasa percaya diri yang mendukung motivasi untuk terus beraktivitas secara fisik. Di dalam pembelajaran PJOK, peningkatan kesadaran tubuh melalui literasi gerak juga berimplikasi pada kemampuan siswa dalam mengatur postur dan keseimbangan, yang sangat penting dalam menunjang keterampilan motorik yang lebih kompleks.

Hasil studi sistematis oleh Shearer et al. (2021) memperkuat pentingnya pendekatan literasi gerak yang menyentuh tiga domain utama, yaitu fisik, afektif, dan kognitif. Ketiga domain ini saling berkaitan dan membentuk pengalaman belajar gerak yang menyeluruh dan bermakna. Pada domain fisik, literasi gerak meningkatkan keterampilan motorik dasar dan kemampuan gerak adaptif, sedangkan domain afektif meliputi sikap positif, motivasi, dan rasa percaya diri terhadap aktivitas fisik. Sementara itu, domain kognitif mencakup pemahaman konsep gerak, kesadaran terhadap lingkungan sekitar, serta kemampuan membuat keputusan terkait aktivitas fisik yang dilakukan. Oleh sebab itu, pembelajaran PJOK yang hanya berfokus pada aspek teknis keterampilan motorik tanpa mengakomodasi domain afektif dan kognitif akan kehilangan esensi utama dari literasi gerak dan berpotensi menghambat perkembangan kesadaran tubuh siswa secara menyeluruh.

Bukti empiris dari berbagai intervensi literasi gerak di sekolah dasar selama lima tahun terakhir menunjukkan hasil yang menjanjikan. Studi oleh Veldman et al. (2022) menyatakan bahwa program pembelajaran yang mengintegrasikan literasi gerak secara sistematis mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa terhadap aktivitas fisik, memperkuat partisipasi aktif, dan mengembangkan keterampilan motorik dasar secara signifikan. Program yang mengedepankan



aspek eksplorasi, refleksi, dan pembelajaran berbasis permainan terbukti efektif dalam mengatasi rasa takut dan kecemasan anak saat beraktivitas fisik, sehingga membangun rasa percaya diri yang berkelanjutan. Selain itu, program semacam ini mendukung pengembangan keterampilan sosial melalui interaksi dan kerja sama dalam aktivitas kelompok, yang merupakan bagian penting dari perkembangan psikososial anak.

Sebuah kajian oleh Cairney et al. (2025) juga menyoroti bahwa literasi gerak memiliki korelasi kuat dengan kebugaran jasmani dan kesehatan anak. Anak yang memiliki tingkat literasi gerak yang tinggi cenderung menunjukkan kebugaran kardiovaskular yang lebih baik, komposisi tubuh yang ideal, fleksibilitas otot, serta kekuatan dan daya tahan otot yang lebih optimal. Penelitian ini memperlihatkan bahwa literasi gerak tidak hanya berkontribusi pada aspek motorik dan kesadaran tubuh, tetapi juga sebagai mediator utama yang mendorong anak untuk tetap aktif secara fisik dalam jangka panjang. Dengan kata lain, literasi gerak membentuk dasar perilaku hidup aktif dan sehat, yang kemudian dapat mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular akibat gaya hidup sedentari.

Di tingkat praktis, Iryanti et al. (2025) mengembangkan model permainan edukatif berbasis Kurikulum Merdeka yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan literasi gerak pada anak usia 7-9 tahun. Model ini mengintegrasikan aktivitas yang menyenangkan dan menantang untuk merangsang perkembangan keterampilan motorik, kesadaran tubuh, serta kemampuan kognitif dan sosial anak. Permainan ini tidak hanya memfasilitasi penguatan fungsi motorik dan postural, tetapi juga memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri, mengasah kreativitas, serta belajar berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Metode pembelajaran semacam ini diakui mampu memaksimalkan keterlibatan siswa dan menghasilkan pengalaman belajar yang bermakna, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran tubuh secara menyeluruh.

Selain itu, penelitian oleh Smith et al. (2025) menggarisbawahi pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam konteks pembelajaran lintas mata pelajaran. Intervensi yang menggabungkan gerakan dan aktivitas fisik secara rutin dalam kelas-kelas non-PJOK terbukti meningkatkan intensitas gerak siswa, mengurangi perilaku sedentari, dan memperbaiki persepsi anak terhadap aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan bahwa kesadaran tubuh dan literasi gerak tidak hanya dapat dikembangkan melalui pelajaran PJOK saja, tetapi juga harus diintegrasikan dalam lingkungan belajar yang lebih luas untuk mendukung perilaku hidup aktif secara menyeluruh.

Namun demikian, literatur juga mencatat bahwa keberhasilan integrasi literasi gerak sangat dipengaruhi oleh kesiapan guru PJOK dalam memahami dan menerapkan pendekatan ini secara tepat. Banyak guru masih terjebak dalam pola pengajaran tradisional yang fokus pada teknik dan kompetisi olahraga, tanpa mempertimbangkan aspek afektif dan reflektif dari pengalaman bergerak siswa. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas guru melalui pelatihan dan pengembangan profesional yang menekankan pada literasi gerak menjadi keharusan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari International Physical Literacy Association (IPLA) yang mendorong reformasi pendekatan pembelajaran PJOK agar lebih responsif terhadap kebutuhan perkembangan anak secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur menunjukkan bahwa literasi gerak tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik anak, tetapi juga dalam menumbuhkan kesadaran tubuh, kepercayaan diri, serta pola pikir positif terhadap aktivitas fisik. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kurikulum pendidikan dasar yang menekankan pada pengembangan holistik peserta didik. Oleh karena itu,



pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu dirancang ulang dengan orientasi literasi gerak sebagai landasan utama, guna menciptakan generasi yang sadar tubuh, aktif secara fisik, dan sehat secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur sistematis yang mengkaji peran literasi gerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa sekolah dasar, dapat disimpulkan bahwa literasi gerak merupakan pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tubuh anak. Literasi gerak tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik dasar, tetapi juga memfasilitasi perkembangan aspek kognitif dan afektif yang mendukung motivasi, kepercayaan diri, serta pengambilan keputusan yang sehat terkait aktivitas fisik. Kesadaran tubuh yang terbangun melalui literasi gerak berkontribusi signifikan terhadap pembentukan citra diri, pengendalian postur, dan kemampuan koordinasi gerak yang baik, yang pada akhirnya mendorong partisipasi aktif dan berkelanjutan dalam aktivitas fisik.

Temuan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan literasi gerak dalam kurikulum PJOK dapat memberikan manfaat multifaset, termasuk peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan sosial, kreativitas, serta perilaku hidup aktif di luar lingkungan sekolah. Model pembelajaran yang berbasis permainan edukatif dan aktivitas reflektif terbukti sangat efektif dalam menumbuhkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Namun, keberhasilan implementasi literasi gerak sangat bergantung pada kesiapan dan kapasitas guru dalam menerapkan pendekatan ini secara menyeluruh, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif.

Oleh karena itu, pengembangan kurikulum PJOK yang berorientasi pada literasi gerak perlu dioptimalkan sebagai strategi utama dalam membentuk kesadaran tubuh dan gaya hidup aktif sejak dini. Pendekatan ini tidak hanya mempersiapkan siswa untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan hidup yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Implikasi praktis dari kajian ini mendorong perlunya pelatihan guru yang komprehensif dan pengembangan program pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan literasi gerak secara menyeluruh di sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Cairney, J., Dudley, D., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2025). Physical literacy, physical activity, and health: A citation content analysis. *Sports Medicine - Open*, 11(1), 27.
- Cooper, H. (2017). *Research Synthesis and Meta-Analysis: A Step-by-Step Approach* (5th ed.). SAGE Publications.
- Corbin, C. B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14–27.
- Iryanti, D., Nugroho, A., & Setiawan, H. (2025). Physical educational games model to improve physical literacy skill of children in Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 45–59.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: *Explanation and elaboration*. *PLoS Medicine*, 6(7).
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), 27–30.



- Payir, A., Ayaz, A., & Başar, H. (2021). Body awareness and its role in emotional and social development of children. *Developmental Psychology Review*, 37(3), 223–239.
- Payir, A., Gelman, S. A., & Koenig, M. A. (2021). Developing body awareness: Links with social-emotional understanding and self-regulation. *Child Development Perspectives*, 15(1), 50–56.
- Pope, C., Mays, N., & Popay, J. (2007). *Synthesizing Qualitative and Quantitative Health Evidence: A Guide to Methods*. Open University Press.
- Shearer, C., Goss, H., & Brown, T. (2021). Conceptualizing physical literacy: What can we learn from a systematic review? *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(4), 398–414.
- Smith, J., Taylor, L., & McDonald, R. (2025). Effects of a classroom-based intervention to promote physical literacy, movement behavior, and wellbeing in children: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(2), 213–221.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Torraco, R. J. (2016). Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Human Resource Development Review*, 15(4), 404–428.
- Veldman, S. L. C., De Greef, M. H. G., & Buist, H. E. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(3), 561–579.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.