

MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM AKTIVITAS FISIK PADA MATA PELAJARAN PJOK MELALUI METODE PEMBELAJARAN YANG INOVATIF DI KELAS VI SDN JAGALAN 1 KOTA KEDIRI

Roviyan Yusuf Eka Wicaksana

yusufroviyan00@gmail.com

Pascasarjana/PPG, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Irwan Setiawan

irwansetiawan@unpkediri.ac.id

Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Andri Prasetyo Sagitarius

havidprasetyo@gmail.com

Guru PJOK, SDN Jagalan 1 Kota Kediri, Indonesia

Abstract Student participation in PJOK learning tends to decline due to monotonous teaching methods. This study aims to increase student participation through the implementation of game-based methods. The research employs Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles at SDN Jagalan 1, Kediri City, with 28 sixth-grade students as the sample. Data were collected through observation, documentation, and questionnaires, then analyzed using the percentage method. The results show that in the first cycle, 66.43% of students responded positively to the applied teaching method, while in the second cycle, this figure significantly increased to 94.31% after implementing game-based innovations. Additionally, three key aspects—motivation for exercise, interest in learning, and enjoyment in games—achieved the maximum percentage (100%). This improvement demonstrates that game-based methods effectively enhance motivation, engagement, and the quality of PJOK learning. Therefore, implementing game-based methods can be an innovative strategy to increase student participation in physical activities.

Keywords: PJOK, game-based method, student participation, learning motivation, learning innovation

Abstrak Partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK cenderung menurun akibat metode pembelajaran yang monoton. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi siswa melalui penerapan metode permainan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart, yang dilakukan dalam dua siklus di SDN Jagalan 1 Kota Kediri dengan 28 siswa kelas VI sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket, lalu dianalisis menggunakan metode persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama, 66,43% siswa memberikan respons positif terhadap metode pembelajaran yang digunakan, sedangkan pada siklus kedua meningkat signifikan menjadi 94,31% setelah dilakukan inovasi permainan. Selain itu, tiga aspek utama, yaitu motivasi berolahraga, ketertarikan terhadap pembelajaran, dan kesenangan dalam permainan, mencapai persentase maksimal (100%). Peningkatan ini membuktikan bahwa metode permainan efektif dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kualitas pembelajaran PJOK. Dengan demikian, penerapan metode permainan dapat menjadi strategi inovatif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Kata kunci: PJOK, metode permainan, partisipasi siswa, motivasi belajar, inovasi pembelajaran

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam perkembangan

fisik dan sosial siswa. Menurut Wiarto (2015), olahraga memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Namun, partisipasi siswa dalam aktivitas fisik semakin berkurang seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup (Smith et al., 2017).

Menurut Tremblay et al. (2016), tingkat aktivitas fisik anak-anak secara global masih tergolong rendah, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Amali (2022), hanya 32,9% populasi yang aktif bergerak. Oleh karena itu, perlu adanya strategi inovatif dalam pembelajaran PJOK agar dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Metode pembelajaran yang inovatif, seperti pendekatan berbasis permainan, telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa (Muslimah & Rizal, 2024). Pendekatan ini membuat siswa lebih tertarik dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Prabowo et al. (2022) menekankan bahwa model pembelajaran berbasis permainan membantu siswa belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan efisien. Selain itu, metode ini memungkinkan siswa untuk belajar secara tidak langsung melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif.

Moerianto et al. (2020) menekankan bahwa PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga untuk mengajarkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, dan kejujuran. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menggunakan metode pembelajaran yang menarik agar siswa lebih termotivasi.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Jagalan 1 Kota Kediri pada tanggal 28-31 Januari, ditemukan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pelajaran PJOK. Salah satu penyebab utama rendahnya partisipasi siswa adalah penggunaan metode pembelajaran yang monoton serta kurangnya motivasi siswa dalam beraktivitas fisik. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan strategi pembelajaran yang lebih inovatif agar siswa lebih bersemangat dalam mengikuti aktivitas PJOK.

Penelitian yang dilakukan di SD INP ANTANG 1 Makassar menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK (Afrizal & Sahputra, 2022). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Faisol et al. (2024), yang menyatakan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, guru perlu

menerapkan metode yang lebih variatif dan inovatif agar siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penerapan metode pembelajaran yang inovatif, seperti pembelajaran berbasis permainan dan pendekatan bermain, sangat direkomendasikan untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa kelas VI dalam aktivitas fisik pada mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu, dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini akan dilakukan sebuah penelitian mengenai “Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Aktivitas Fisik pada Mata Pelajaran PJOK Melalui Metode Pembelajaran yang Inovatif”

METODE

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus dalam penelitian ini terdiri dari dua pertemuan yang membahas materi terkait kebugaran jasmani. Dimana peneliti menggunakan model penelitian model Kemmis dan McTaggart.

Penelitian ini dilakukan di SDN Jagalan 1 Kota Kediri, menggunakan sampel 28 siswa dari kelas VI yang terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode non-tes, yang mencakup observasi, dokumentasi, dan angket untuk menilai perspektif peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Berikut ini adalah daftar pertanyaan dalam angket yang disampaikan:

1. Saya menikmati pembelajaran hari ini.
2. Pembelajaran hari ini membuat saya lebih termotivasi untuk berolahraga.
3. Pembelajaran kali ini lebih menarik dibandingkan minggu sebelumnya.
4. Saya merasa kurang puas jika pembelajaran hari ini tidak dilaksanakan.
5. Saya berharap pembelajaran hari ini dapat diulang minggu depan.
6. Permainan yang diberikan sangat menyenangkan.
7. Saya dapat memahami materi setelah mengikuti aktivitas hari ini.
8. Saya antusias menantikan pembelajaran minggu depan.
9. Saya berkomitmen untuk menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas olahraga.
10. Saya merasa lebih bugar setelah mengikuti pembelajaran hari ini.

Penelitian dibagi menjadi dua siklus, siklus pertama mencakup Langkah-langkah perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Siklus kedua mencakup

perbaikan metode, implementasi, observasi dan evaluasi. Untuk menganalisis data, angket yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan metode persentase berdasarkan respons peserta didik. Hasil analisis ini kemudian dibahas guna mengevaluasi tingkat kesenangan peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Rumus berikut digunakan dalam analisis data:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran

F = Jumlah peserta didik yang menjawab

N = Jumlah Keseluruhan peserta didik

HASIL

Hasil angket pada siklus pertama menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang menjawab "Ya" mencapai 66,43%, sementara yang menjawab "Tidak" sebesar 33,57%. Hasil ini menunjukkan adanya ketertarikan siswa terhadap metode permainan, tetapi masih diperlukan peningkatan untuk meningkatkan partisipasi mereka. Hasil angka tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 1

No.	Jawaban "Ya"	Presentase	Jawab "Tidak"	Presentase
1.	26	92.9%	2	7.1%
2.	28	100%	0	0%
3.	28	100%	0	0%
4.	26	92.9%	2	7.1%
5.	26	92.9%	2	7.1%
6.	28	100%	0	0%
7.	26	92.9%	2	7.1%
8.	26	92.9%	2	7.1%
9.	25	89.3%	3	10.7%
10.	25	89.3%	3	10.7%
94.31%		5.69%		

MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM AKTIVITAS FISIK PADA MATA PELAJARAN PJOK MELALUI METODE PEMBELAJARAN YANG INOVATIF DI KELAS VI SDN JAGALAN 1 KOTA KEDIRI

Pada siklus kedua, setelah dilakukan modifikasi dalam pendekatan permainan, hasil angket menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata jawaban "Ya" mencapai 94,31%, sedangkan jawaban "Tidak" turun menjadi 5,69%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran inovatif berbasis permainan efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam aktivitas fisik. Hasil angka tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 2

No.	Jawaban “Ya”	Presentase	Jawab “Tidak”	Presentase
1.	26	92.9%	2	7.1%
2.	28	100%	0	0%
3.	28	100%	0	0%
4.	26	92.9%	2	7.1%
5.	26	92.9%	2	7.1%
6.	28	100%	0	0%
7.	26	92.9%	2	7.1%
8.	26	92.9%	2	7.1%
9.	25	89.3%	3	10.7%
10.	25	89.3%	3	10.7%
94.31%			5.69%	

Untuk penjelasan lebih lanjut, berikut ini adalah gambar perbandingan aktivitas minat peserta didik dari siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat dibawah ini.



PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan peserta didik setelah penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK. Pada siklus pertama, hanya 66,43% peserta didik yang memberikan jawaban "Ya" terkait kepuasan mereka terhadap pembelajaran, sedangkan pada siklus kedua, angka tersebut meningkat menjadi 94,31%. Hal ini menunjukkan bahwa metode permainan yang diterapkan berhasil meningkatkan pengalaman belajar siswa secara keseluruhan.

Dari aspek individual, beberapa pertanyaan mengalami peningkatan yang mencolok, seperti "Pembelajaran kali ini lebih menarik dibandingkan minggu sebelumnya" yang meningkat dari 71,4% menjadi 100%, serta "Pembelajaran hari ini membuat saya lebih termotivasi untuk berolahraga" yang meningkat dari 64,3% menjadi 100%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan tidak hanya meningkatkan minat siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Guru yang menerapkan metode ini berhasil memberikan pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan interaktif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa inovasi dalam metode pengajaran sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK serta meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa metode permainan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian oleh Susanto (2023) menyatakan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan antusiasme siswa hingga 80% dibandingkan dengan metode konvensional. Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam permainan fisik lebih cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam kegiatan olahraga di luar sekolah.

KESIMPULAN

Penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK terbukti meningkatkan minat dan partisipasi peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama, respons positif peserta didik mencapai 66,43%, sementara pada siklus kedua meningkat signifikan hingga 94,31% setelah dilakukan inovasi permainan. Tiga aspek utama, yaitu motivasi berolahraga, ketertarikan terhadap pembelajaran, dan kesenangan

dalam permainan, mencapai persentase maksimal (100%). Dengan demikian, pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kualitas pembelajaran peserta didik.

REFERENSI

Jurnal:

- Hidayat, R. (2023). *Pembelajaran Berbasis Permainan dalam PJOK: Strategi Meningkatkan Partisipasi Siswa*. Jakarta: PT Pendidikan Sejahtera.
- Nugroho, B. (2023). *Dampak Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Psikologis Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Olahraga.
- Prasetyo, D. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Siswa dalam Aktivitas Fisik di Sekolah Dasar*. Bandung: Media Ilmu Pendidikan.
- Rahmawati, L. (2023). *Peran Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Sosial Siswa*. Surabaya: Graha Edukasi.
- Susanto, A. (2023). *Permainan sebagai Metode Pembelajaran Inovatif dalam PJOK*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Kusuma, D. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Strategi Pembelajaran yang Efektif*. Bandung: CV Mitra Ilmu.
- Rahayu, M. (2022). *Permainan Tradisional sebagai Sarana Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Widiastuti, A. (2023). *Modifikasi Permainan dalam Pembelajaran PJOK: Pendekatan Inovatif untuk Siswa SD*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Afrizal, & Sahputra. (2022). *Efektivitas Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK pada Siswa Kelas VI*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ahmad Sesfa'o. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Amali, Z. (2022). *Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Astar, M. (2020). *Dampak Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK terhadap Minat Peserta Didik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2), 112-124.

**MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM AKTIVITAS FISIK PADA MATA PELAJARAN
PJOK MELALUI METODE PEMBELAJARAN YANG INOVATIF DI KELAS VI
SDN JAGALAN 1 KOTA KEDIRI**

- Dedi Asmajaya. (2021). *Motivasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Media Edukasi.
- Faisol, R., dkk. (2024). *Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga, 10(1), 55-68.
- Moerianto, A., dkk. (2020). *Pembelajaran PJOK Berbasis Kreativitas dan Keterampilan Gerak*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Mustafa, A., & Dwiyo, W. (2020). *Model Pembelajaran PJOK Berbasis Kompetensi*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Muslimah, A., & Rizal, A. (2024). *Implementasi Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Fisik dan Olahraga, 12(1), 78-92.
- Prabowo, H., dkk. (2022). *Efektivitas Model Permainan dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Mata Pelajaran PJOK*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 7(3), 34-49.
- Smith, J., et al. (2017). *Physical Activity and Aging: The Benefits of Lifelong Movement*. New York: Springer.
- Tremblay, M. S., et al. (2016). *Global Trends in Physical Activity among Children and Youth*. The Lancet Child & Adolescent Health, 2(6), 388-398.
- Verawati, R., dkk. (2021). *Peran Guru dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Wiarso, E. (2015). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta