https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pej
E-ISSN 2809-3178
P-ISSN 2809-4298
DOI https://doi.org/ 10.28926/pej.v5i3.3268.

PATRIA EDUCATION JOURNAL
Volume: 5 Nomor: 3 September 2025
Halaman: 134—145

Evaluasi Pengalaman Pemebelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar

Veni Imawati[1*], Ayik Syaikhul Muhyiddin[1]
Universitas Madani Indonesia, l. Masjid No. 3, Kepanjen Kidul, Kota Blitar 66117, Indonesia[1]
veniimawati@umina.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima : 12Agustus 2025
Direvisi : 1 September2025
Disetujui : 15 September2025
Dipublis : 30 September2025

Kata kunci:
Evaluasi Pembelajaran Penjas; Pengalaman Belajar Siswa; Pendidikan Jasmani SD

ABSTRAK

Abstrak: Studi di SD Desa Kendalrejo ini mengulas pelaksanaan Kurikulum 2013 (K13) dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Peneliti menyoroti berbagai faktor yang memengaruhi minat belajar siswa, mulai dari kualitas pengajar, metode pembelajaran, ketersediaan sarana prasarana, hingga dorongan dari lingkungan serta keluarga. Melalui observasi lapangan dan wawancara bersama guru PJOK yang berjumlah 4 orang serta murid kelas IV, dan V dengan jumlah 40 siswa terungkap bahwa antusiasme belajar siswa masih tergolong rendah. Meski ragam aktivitas fisik sudah diterapkan, kendala utama justru bersumber dari minimnya pemahaman materi, tingkat kedisiplinan kelas yang belum optimal, serta keterbatasan fasilitas olahraga pendukung. Di sisi lain, transisi ke Kurikulum Merdeka Belajar yang baru diimplementasikan dinilai cukup efektif oleh para pendidik, kendati tantangan dalam menjaga motivasi siswa dan pengelolaan kelas masih membayang. Pada akhirnya, riset ini menegaskan bahwa kombinasi antara model pembelajaran yang tepat dan dukungan fasilitas yang memadai menjadi kunci utama untuk mendongkrak minat serta partisipasi siswa. Temuan ini diharapkan mampu menjadi referensi berharga bagi para pendidik dan peneliti dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang lebih interaktif dan efektif.

Abstract*: This study at Kendalrejo Village Elementary School examines the implementation of the 2013 Curriculum (K13) in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). Researchers highlighted various factors influencing students' learning interest, ranging from teacher quality, learning methods, availability of infrastructure, to encouragement from the environment and family. Through field observations and interviews with PJOK teachers and fourth and fifth grade students, it was revealed that students' enthusiasm for learning remains relatively low. Although a variety of physical activities have been implemented, the main obstacles stem from a lack of understanding of the material, suboptimal classroom discipline, and limited supporting sports facilities. On the other hand, the transition to the newly implemented Merdeka Belajar Curriculum was deemed quite effective by educators, although challenges in maintaining student motivation and classroom management remain. Ultimately, this research confirms that the combination of appropriate learning models and adequate supporting facilities is key to boosting student interest and participation. These findings are expected to serve as a valuable reference for educators and researchers in designing more interactive and effective PJOK learning strategies.*

PENDAHULUAN

Kurikulum 2013 (K13) menekankan pendekatan pembelajaran yang menyeluruh dan terpadu, termasuk dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. Pembelajaran PJOK dalam K13 tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga diarahkan pada pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Oleh karena itu, proses dalam pembelajaran PJOK harus dirancang melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, pemahaman mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani, serta penanaman nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan percaya diri serta disesuaikan dengan kondisi siswa.

Minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kondisi siswa di antaranya adalah pengalaman dan keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan sebelumnya, kualitas guru dalam melaksanakan pembelajaran, penggunaan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, relevansi materi dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Selain itu, keberagaman aktivitas fisik dan jenis permainan atau olahraga yang diberikan oleh guru juga menjadi salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan ketertarikan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Oleh karena itu hal-hal tersebut perlu diperhatikan dalam proses belajar, sehingga dapat menarik minat siswa dalam mengikuti proses pemebelajaran kususnya pada pemebelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar (SD).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SD Desa Kendalrejo baik Negeri maupun swasta, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman, konsentrasi, dan minat belajar siswa. Kondisi tersebut terlihat dari adanya sejumlah siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran dan cenderung lebih memilih melakukan aktivitas bermain sendiri dibandingkan mengikuti instruksi dan kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Situasi ini menunjukkan bahwa diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SD agar mereka dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran PJOK.

Pembelajaran PJOK pada jenjang SD pada dasarnya memiliki karakteristik yang masih melekat dengan dunia bermain anak. Oleh sebab itu, penggunaan pendekatan permainan dalam pembelajaran dapat menjadi salah satu alternatif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa. Melalui permainan, siswa tidak hanya memperoleh pengalaman dalam melakukan berbagai aktivitas gerak, tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, memecahkan masalah, mengikuti aturan, serta membangun sikap sportif dan percaya diri. Bahkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chindi Yuliana dkk pada tahun (2024) menyatakan bahwa "terdapat peningkatan yang signifikan antara permainan kecil dengan minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VII.1 SMP N 7 Muara bungo."

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat beberapa penelitian yang relevan yang membahas pengalaman belajar anak dalam pembelajaran PJOK. Salah satunya adalah penelitian yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran melalui Pendekatan Permainan di Sekolah Dasar oleh Dr. Iyakrus, (2018). Penelitian tersebut menyatakan bahwa proses pembelajaran melalui pendekatan permainan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar. Pendekatan permainan juga dapat membantu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif sehingga siswa lebih mudah terlibat dalam berbagai aktivitas gerak yang diberikan selama proses pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, penerapan pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK di SD Desa Kendalrejo diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan minat, konsentrasi, keaktifan, dan keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Melalui kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar, pembelajaran PJOK diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak, tetapi juga dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan sosial siswa secara optimal.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD pada dasarnya tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga diarahkan pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Dalam proses pembelajaran PJOK, siswa diharapkan memperoleh pengalaman yang dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Oleh karena itu, proses pembelajaran perlu dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar, termasuk kebutuhan mereka untuk bergerak, bermain, berinteraksi, dan memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan.

Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di SD masih menghadapi berbagai permasalahan, salah satunya adalah rendahnya keaktifan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sebagian siswa dapat memandang pembelajaran PJOK sebagai kegiatan yang sulit, kurang menarik, atau membosankan apabila aktivitas yang diberikan bersifat monoton dan kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Kondisi tersebut penting diperhatikan karena motivasi merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil *systematic review* dan meta-analisis Vasconcellos dkk. (2020) yang menganalisis 265 penelitian mengenai *Self-Determination Theory* dalam konteks pendidikan jasmani menunjukkan bahwa motivasi otonom berhubungan positif dengan berbagai hasil pembelajaran yang adaptif. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa, yaitu autonomy, competence, dan relatedness, berkaitan erat dengan terbentuknya motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Permasalahan tersebut juga dapat dikaitkan dengan kesiapan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik. Pembelajaran PJOK membutuhkan keterlibatan fisik secara langsung sehingga kondisi fisik, kemampuan gerak, dan kesiapan siswa menjadi bagian yang penting dalam proses pembelajaran. Apabila siswa belum memiliki kesiapan yang memadai atau merasa kurang mampu melakukan suatu keterampilan gerak, hal tersebut dapat memengaruhi rasa percaya diri dan kemauan mereka untuk berpartisipasi. Dengan demikian, guru perlu memilih aktivitas dan model pembelajaran yang memungkinkan siswa belajar secara bertahap, memperoleh pengalaman keberhasilan, serta merasa mampu mengikuti kegiatan yang diberikan.

Selain faktor siswa, model dan gaya mengajar guru juga memiliki peranan penting dalam membentuk pengalaman belajar siswa. Berdasarkan *systematic review* mengenai dukungan otonomi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Pérez-González dkk. (2019) menemukan bahwa gaya interaksi guru yang memberikan dukungan terhadap otonomi siswa berkaitan dengan meningkatnya pemenuhan kebutuhan psikologis, motivasi intrinsik, emosi positif, dan kecenderungan siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Temuan tersebut diperkuat oleh Raabe dkk. (2019), yang melalui kajian sistematis menunjukkan bahwa semakin siswa memandang guru sebagai sosok yang mendukung otonomi, semakin tinggi kecenderungan terbentuknya motivasi yang lebih mandiri (*self-determined motivation*).

Dalam konteks pembelajaran keterampilan gerak, permasalahan juga dapat terlihat dari kesulitan siswa dalam melakukan berbagai teknik dasar. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua guru PJOK dan 30 siswa dari SD Negeri 120 Palembang dan SD Negeri 156 Palembang sebagaimana dilaporkan dalam penelitian yang menjadi rujukan penelitian ini, siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan serta beberapa teknik dasar permainan sepak bola, seperti *passing, dribbling,* dan *shooting*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak cukup hanya memberikan instruksi mengenai teknik gerak, tetapi perlu menggunakan pendekatan pembelajaran yang mampu membantu siswa memahami gerakan secara bertahap melalui pengalaman praktik yang sesuai dengan tingkat kemampuan mereka.

Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu mengakomodasi karakteristik siswa sekolah dasar serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui aktivitas yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Model pembelajaran yang tepat diharapkan tidak hanya membantu siswa meningkatkan kemampuan psikomotorik, tetapi juga mendukung perkembangan aspek kognitif dan afektif. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan suatu teknik gerak, tetapi juga dari kemampuan memahami konsep, menunjukkan sikap positif, bekerja sama, disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran.

Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah penggunaan permainan dan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Fernández-Espínola dkk. (2020) melalui *systematic review* dan meta-analisis terhadap pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan motivasi intrinsik melalui penerapan pembelajaran kooperatif, dengan ukuran efek keseluruhan sebesar 0,38. Peneliti menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif dapat memenuhi kebutuhan psikologis siswa melalui kesempatan untuk mengalami kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan siswa lain. Meskipun demikian, peneliti juga mengingatkan bahwa kualitas bukti masih perlu dipertimbangkan karena terdapat heterogenitas yang cukup besar antarpenelitian.

Temuan yang lebih spesifik mengenai penggunaan model pembelajaran yang memberikan pengalaman bermain juga ditunjukkan dalam penelitian tentang Sport Education Model (SEM). Hastie dkk./peneliti terkait dalam *systematic review* tahun 2021 menganalisis 14 penelitian dengan total 2.146

siswa. Sebagian besar penelitian yang dikaji menunjukkan hubungan positif antara penerapan Sport Education Model dengan motivasi siswa, khususnya dalam aspek otonomi dan kesenangan (*enjoyment*) selama pembelajaran PJOK. Temuan ini memberikan dasar bahwa pembelajaran yang memberikan pengalaman aktivitas, permainan, kerja sama, dan keterlibatan aktif dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa.

Penelitian lain yang relevan adalah penelitian Ajudinor dkk. (2022) yang berjudul Strategi Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Era New Normal: Siswa Kelas VII di MTsN-2 Kota Palangka Raya Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru PJOK menggunakan berbagai strategi pembelajaran, seperti pembelajaran tatap muka terbatas, pembelajaran daring, dan pemberian tugas mandiri di rumah. Guru juga memanfaatkan grup WhatsApp dan video pembelajaran untuk membantu siswa memahami materi. Selain itu, keterlibatan orang tua digunakan untuk mendampingi dan mengawasi proses belajar siswa di rumah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa strategi pembelajaran perlu disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa model pembelajaran merupakan salah satu komponen penting yang dapat memengaruhi kualitas pengalaman belajar siswa dalam PJOK. Model pembelajaran yang monoton dan kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dapat berpotensi menurunkan ketertarikan siswa, sedangkan pembelajaran yang memberikan dukungan terhadap otonomi, kompetensi, interaksi sosial, aktivitas fisik, dan kesenangan dapat mendorong keterlibatan siswa secara lebih positif. Namun, pemilihan model pembelajaran tetap harus mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, materi, kondisi sarana dan prasarana, serta kemampuan guru.

Berkaitan dengan kondisi tersebut, pembelajaran PJOK SD di Desa Kendalrejo perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama dalam upaya meningkatkan minat dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis model pembelajaran yang dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Kajian tersebut menjadi penting karena pembelajaran PJOK yang efektif bukan hanya menghasilkan kemampuan melakukan aktivitas gerak, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan rasa percaya diri, membangun kerja sama, dan mendorong siswa untuk memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru PJOK, khususnya dalam menentukan dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Bagi SD di Desa Kendalrejo, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, inovatif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa. Secara akademik, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai minat belajar, model pembelajaran, dan pengalaman belajar siswa dalam pendidikan jasmani serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami kondisi dan pengalaman subjek dalam konteks alamiah penelitian (Creswell & Poth, 2018). Penelitian dilaksanakan di sekolah dasar yang ada di Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar, dengan informan utama guru PJOK kelas IV dan V dengan jumlah 6 orang guru serta 40 siswa sebagai sumber informasi pendukung. Untuk menghargai privasi dari narasumber, seluruh nama partisipan yang terlibat dalam penelitian disamarkan.

Fokus penelitian meliputi materi pembelajaran, pengalaman dan keterlibatan siswa, kendala pembelajaran, pemanfaatan sarana dan prasarana, penerapan kurikulum, serta strategi guru dalam mengintegrasikan materi dengan kegiatan praktik. Fokus tersebut sesuai dengan tujuan pengumpulan data dalam penelitian yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara.

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur. Observasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai proses pembelajaran, aktivitas guru dan siswa, keterlibatan siswa, pengelolaan kelas, serta pemanfaatan fasilitas. Wawancara dilakukan kepada guru PJOK berdasarkan izin yang telah diberikan oleh pihak sekolah dan guru yang bersangkutan sebagai narasumber untuk memperoleh informasi mengenai materi pembelajaran, kendala yang dihadapi, fasilitas, penerapan

kurikulum, dan strategi pembelajaran. Peneliti merupakan instrumen utama dengan pedoman observasi dan wawancara sebagai instrumen pendukung.

Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Kondensasi dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan data berdasarkan tema penelitian. Data kemudian disajikan secara deskriptif untuk menemukan pola dan hubungan antartemuan, selanjutnya dilakukan penarikan dan verifikasi kesimpulan berdasarkan keseluruhan data yang diperoleh. Model ini menempatkan ketiga proses analisis tersebut sebagai kegiatan yang berlangsung secara interaktif selama penelitian. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan data hasil observasi dengan hasil wawancara untuk memastikan konsistensi informasi dan meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui teknik observasi dan wawancara. Kegiatan observasi dan wawancara dilakukan secara langsung di lapangan oleh peneliti dengan melibatkan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) kelas IV dan V SD Negeri dan Swasta yang ada di Desa Kendalrejo. Pengumpulan data tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai pengalaman pembelajaran PJOK, materi yang diberikan kepada siswa, kendala yang dihadapi guru, pemanfaatan fasilitas pembelajaran, penerapan kurikulum, serta strategi guru dalam mengintegrasikan penyampaian materi dengan kegiatan praktik.

Penelitian kualitatif, observasi dan wawancara dapat digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, pandangan, dan kondisi nyata yang terjadi dalam suatu konteks pembelajaran. Oleh karena itu, data yang diperoleh melalui kedua teknik tersebut tidak hanya menggambarkan kegiatan pembelajaran secara umum, tetapi juga dapat digunakan untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diperoleh beberapa temuan utama yang berkaitan dengan materi pembelajaran, kendala guru dalam mengajar, fasilitas pembelajaran, penerapan kurikulum, serta strategi dalam mengintegrasikan teori dan praktik.

Materi yang Diajarkan dalam Pembelajaran PJOK

Hasil wawancara menunjukkan bahwa materi PJOK kelas IV SD mencakup berbagai aktivitas gerak dasar dan permainan. Pak Novan menyampaikan bahwa "pembelajaran meliputi permainan kecil dan permainan besar yang diarahkan untuk membangun kekompakan dan kerja sama siswa. Materi juga mencakup aktivitas senam, seperti senam lantai, senam irama, dan senam aerobik, serta permainan bola besar dan bola kecil, antara lain sepak bola, bola kasti".

Dalam hal ini Pak Sugeng menjelaskan bahwa "materi dalam pembelajaran PJOK harus mencakup variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, serta aktivitas senam. Sehingga keterampilan gerak dasar dan motorik kasar pada anak dapat terlatih secara keseluruhan".

Gerak lokomotor meliputi gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerak nonlokomotor dilakukan tanpa perpindahan tempat, seperti membungkuk, menekuk, memutar, dan meregangkan tubuh. Sementara itu, gerak manipulatif melibatkan kemampuan mengendalikan objek, seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK kelas IV dan V memiliki cakupan aktivitas yang cukup beragam. Keberagaman aktivitas tersebut penting karena pembelajaran PJOK tidak semata-mata diarahkan pada penguasaan satu cabang olahraga, tetapi memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengembangkan berbagai kemampuan gerak.

Secara teoretis, variasi aktivitas dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman gerak yang lebih luas. Aktivitas permainan juga memungkinkan siswa berinteraksi dengan teman, mengikuti aturan, bekerja sama, dan memecahkan masalah selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut relevan dengan hasil penelitian Fernández-Espínola dkk. (2020) yang melakukan *systematic review* dan meta-analisis terhadap penerapan pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif berpotensi meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam PJOK, meskipun penulis menekankan bahwa

hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah penelitian yang dianalisis masih terbatas dan tingkat heterogenitasnya cukup tinggi.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa penggunaan permainan dan aktivitas kelompok dalam pembelajaran PJOK memiliki relevansi dengan pendekatan pembelajaran yang mendorong interaksi dan keterlibatan siswa. Namun, efektivitasnya tetap bergantung pada bagaimana guru merancang permainan, memberikan instruksi, mengelola kelompok, serta menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan siswa.

Kesulitan Guru dalam Melaksanakan Pembelajaran PJOK

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru menghadapi sejumlah kendala dalam pembelajaran PJOK kelas IV dan V. Berikut ini adalah beberpa pandangan yang dirasakan oleh beberapa guru selama pelaksanaan pemebelajaran PJOK. Menurut Pak Risky

> "*Siswa masih memerlukan pengenalan terhadap pembelajaran PJOK karena kemampuan dan pengalaman awal siswa berbeda-beda". Guru juga mengalami kesulitan dalam mengontrol ketertiban dan kedisiplinan siswa. Sebagian siswa cenderung lebih tertarik bermain secara bebas sesuai dengan keinginannya sendiri daripada mengikuti kegiatan sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru*".

Sementara itu, Pak Danang juga menyampaikan beberapa kendala, yaitu

> "*Adanya perbedaan karakteristik yang dimiliki oleh siswa, keterbatasan keterampilan teknologi yang dimiliki sekolah, persiapan pembelajaran yang belum optimal, keterbatasan interaksi, kesulitan mempertahankan konsentrasi dan motivasi siswa, serta keterbatasan sumber daya pembelajaran saat ini dapat menjadi salah satu kendala guru dalam melaksanakan pemebelajaran*".

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kendala dalam pembelajaran PJOK bersifat multidimensional. Permasalahan tidak hanya berasal dari kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas gerak, tetapi juga berkaitan dengan pengelolaan kelas, motivasi, karakteristik individu, kesiapan guru, serta sumber daya pembelajaran. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Dalam konteks pendidikan jasmani, teori tersebut menjelaskan pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar siswa, yaitu autonomy (otonomi), competence (kompetensi), dan relatedness (keterhubungan). Vasconcellos dkk. (2020), melalui *systematic review* dan meta-analisis khusus pada pendidikan jasmani, menunjukkan bahwa teori tersebut memiliki relevansi kuat dalam menjelaskan hubungan antara lingkungan pembelajaran, kebutuhan psikologis siswa, motivasi, dan berbagai hasil pembelajaran PJOK.

Dalam konteks penelitian ini, siswa yang merasa mampu melakukan aktivitas, mendapatkan kesempatan untuk terlibat, dan memiliki hubungan sosial yang positif dengan guru maupun teman sebaya berpotensi menunjukkan keterlibatan yang lebih baik. Sebaliknya, apabila siswa merasa tidak mampu, kurang mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi, atau mengalami pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, motivasi dan keterlibatannya dapat menurun. Oleh karena itu, guru PJOK perlu memperhatikan perbedaan kemampuan dan karakteristik siswa. Aktivitas pembelajaran dapat diberikan secara bertahap dari tingkat yang sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks sehingga siswa memperoleh pengalaman keberhasilan. Strategi tersebut dapat membantu membangun rasa kompetensi siswa sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran.

Pengaruh Fasilitas terhadap Pengalaman Belajar Siswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa fasilitas pembelajaran dipandang oleh guru sebagai salah satu faktor yang mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK. Guru pertama menyatakan bahwa fasilitas belajar memiliki peranan penting dan pemanfaatannya secara optimal dapat membantu meningkatkan minat siswa. Guru kedua juga menyampaikan bahwa sumber belajar dan fasilitas yang sesuai dapat membantu meningkatkan perhatian, interaksi, serta proses berpikir siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fasilitas tidak hanya dipandang sebagai alat bantu praktik, tetapi juga sebagai bagian dari lingkungan belajar. Dalam pembelajaran PJOK, keberadaan bola, lapangan, matras, raket, net, dan berbagai peralatan lain dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami aktivitas secara langsung.

Namun demikian, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengaruh fasilitas sangat bergantung pada materi yang akan diberikan. Artinya, keberadaan fasilitas yang banyak tidak secara otomatis menjamin pembelajaran menjadi efektif. Guru tetap perlu menentukan alat yang sesuai dengan

tujuan pembelajaran dan menggunakannya secara kreatif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kualitas pengalaman belajar siswa merupakan hasil interaksi antara ketersediaan fasilitas dan kemampuan guru dalam memanfaatkannya. Fasilitas yang terbatas sekalipun dapat tetap digunakan secara efektif apabila guru mampu melakukan modifikasi alat, mengatur kelompok, dan menyesuaikan aktivitas dengan kondisi sekolah.

Penerapan Kurikulum dalam Pembelajaran PJOK

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua guru memberikan tanggapan positif terhadap penerapan kurikulum yang digunakan. Guru pertama menilai bahwa Kurikulum Merdeka memberikan fleksibilitas dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan praktik secara langsung. Guru kedua juga menilai bahwa perubahan kurikulum memberikan ruang kepada guru untuk mengembangkan media pembelajaran serta memanfaatkan alternatif alat dan bahan yang tersedia. Secara regulatif, kurikulum pendidikan dasar saat ini diatur antara lain melalui Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Peraturan tersebut berlaku sejak 26 Maret 2024 dan telah mengalami perubahan melalui Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025. Dalam konteks pembelajaran PJOK, fleksibilitas pembelajaran dapat memberikan ruang bagi guru untuk menyesuaikan kegiatan dengan kondisi siswa, lingkungan sekolah, sarana yang tersedia, dan karakteristik materi. Hal tersebut menjadi penting karena pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang berbeda dengan pembelajaran yang dominan berlangsung di dalam kelas. Siswa membutuhkan kesempatan untuk bergerak dan memperoleh pengalaman langsung.

Oleh sebab itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan kurikulum memberikan peluang kepada guru untuk mengembangkan pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual. Akan tetapi, fleksibilitas kurikulum juga menuntut kemampuan guru dalam merencanakan pembelajaran, memilih model pembelajaran, menyediakan media, mengelola waktu, dan melakukan asesmen secara tepat.

Strategi Guru dalam Mengintegrasikan Materi dan Praktik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru pertama mengawali pembelajaran dengan memberikan penjelasan mengenai materi dan teknik gerakan sebelum siswa melakukan praktik di lapangan. Guru memberikan pemahaman mengenai konsep dasar, tujuan, serta gerakan yang akan dilakukan. Setelah siswa memperoleh penjelasan, pembelajaran dilanjutkan dengan kegiatan praktik. Strategi tersebut menunjukkan adanya integrasi antara aspek kognitif dan psikomotorik. Siswa tidak hanya diminta melakukan suatu gerakan, tetapi terlebih dahulu diberikan pemahaman mengenai apa yang harus dilakukan. Dengan demikian, kegiatan praktik diharapkan menjadi lebih terarah.

Guru kedua menekankan pentingnya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan melalui penetapan tujuan, pengaturan waktu, penciptaan suasana belajar yang nyaman, dan pembuatan ringkasan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK membutuhkan perencanaan yang baik agar materi yang disampaikan dapat diterima siswa dan kegiatan praktik dapat berjalan secara efektif. Pendekatan tersebut juga memiliki hubungan dengan hasil penelitian Fernández-Espínola dkk. (2020). Dalam kajian mereka, pembelajaran kooperatif dalam PJOK dipandang dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik melalui pemenuhan kebutuhan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Meta-analisis tersebut menemukan ukuran efek keseluruhan sebesar 0,38 (95% CI 0,17–0,60) terhadap motivasi intrinsik, walaupun kualitas bukti dan heterogenitas penelitian membuat hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Artinya, pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya dapat menjadi salah satu alternatif untuk menciptakan pengalaman belajar PJOK yang lebih positif.

Pengalaman Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Berdasarkan keseluruhan hasil observasi dan wawancara, dapat diketahui bahwa pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK kelas IV terbentuk melalui berbagai aktivitas fisik, permainan, senam, dan latihan pola gerak dasar. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sekaligus memperoleh pengalaman sosial melalui aktivitas kelompok. Permainan kecil dan permainan besar dapat menjadi sarana untuk membangun kerja sama dan kekompakan siswa. Aktivitas senam dapat memberikan pengalaman dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kontrol tubuh. Sementara itu, permainan sepak bola, bola voli, dan bola kasti, dapat memberikan pengalaman dalam

mengembangkan keterampilan manipulatif, mengikuti aturan, bekerja sama, serta menunjukkan sportivitas.

Ketika dikaitkan dengan teori motivasi dalam pendidikan jasmani, pengalaman tersebut menjadi lebih bermakna apabila siswa merasa mampu melakukan aktivitas, memiliki kesempatan untuk berpartisipasi, dan merasa diterima dalam lingkungan pembelajaran. Vasconcellos dkk. (2020) menunjukkan melalui meta-analisis bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dalam pembelajaran PJOK berkaitan dengan bentuk motivasi dan hasil pembelajaran yang lebih adaptif. Hal ini juga disampaikan oleh siswa Okta pada saat di wawancarai oleh peneliti

> "*Saya lebih senang mengikuti olahraga yang mengharuskan saya berkompetisi dengan teman dan mempraktekan permainan secara langsung, karena menurut saya belajar sambil bermain lebih menyenangkan dan mudah dipahami dibandingkan hanya membayangkan saja*".

Dengan demikian, pengalaman belajar dalam PJOK tidak seharusnya hanya diukur berdasarkan kemampuan siswa menyelesaikan suatu gerakan. Pengalaman belajar juga mencakup bagaimana siswa merasakan proses pembelajaran, apakah mereka merasa tertarik, percaya diri, mampu bekerja sama, memahami tujuan kegiatan, dan memiliki keinginan untuk terlibat dalam aktivitas fisik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara serta dikaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh beberapa komponen yang saling berkaitan, yaitu karakteristik siswa, kompetensi dan strategi guru, model pembelajaran, fasilitas, kurikulum, serta kesempatan siswa untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa salah satu tantangan utama adalah mempertahankan konsentrasi, motivasi, kedisiplinan, dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Kondisi tersebut memperlihatkan pentingnya penggunaan model pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan. Hasil penelitian terdahulu memberikan dukungan terhadap kesimpulan tersebut. Fernández-Espínola dkk. (2020) menemukan bahwa pembelajaran kooperatif berpotensi meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam PJOK, sedangkan Vasconcellos dkk. (2020) menunjukkan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dalam menjelaskan motivasi dan hasil pembelajaran PJOK. Dengan demikian, pemilihan model pembelajaran yang tepat menjadi salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas pengalaman belajar siswa dalam PJOK. Model pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak, bermain, bekerja sama, mengambil keputusan, memperoleh pengalaman keberhasilan, dan berinteraksi secara positif berpotensi menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna.

Dalam konteks penelitian yang dilakukan, temuan tersebut menjadi dasar bahwa guru PJOK perlu melakukan inovasi dalam memilih model pembelajaran. Pembelajaran yang terlalu monoton dan berpusat pada instruksi guru berpotensi kurang memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi kemampuan mereka. Sebaliknya, pembelajaran yang dirancang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dapat menciptakan suasana yang lebih aktif dan menyenangkan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengarah pada pentingnya mengkaji model pembelajaran yang mampu meningkatkan minat dan pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Kajian tersebut relevan untuk membantu guru menentukan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa, fasilitas sekolah, materi pembelajaran, dan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai.

Aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan objek melalui berbagai aktivitas, seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring. Kegiatan tersebut tidak hanya mengembangkan keterampilan koordinasi antara mata dan tangan maupun mata dan kaki, tetapi juga melatih ketepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengontrol gerakan tubuh. Selain aktivitas manipulatif, pembelajaran PJOK juga mencakup berbagai bentuk gerakan senam yang dapat digunakan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kontrol tubuh siswa. Hal tersebut sejalan dengan Prayuda dan Ginting (2024) yang menempatkan aktivitas gerak dasar dan senam sebagai bagian yang mendukung pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan gerak peserta didik. Keberagaman materi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar memiliki cakupan yang luas. Siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan olahraga tertentu, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam melakukan berbagai pola

gerak dasar. Pengalaman tersebut penting karena keterampilan gerak pada masa sekolah dasar merupakan salah satu dasar bagi perkembangan kemampuan fisik dan keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani pada tahap berikutnya.

Kendala dalam Pembelajaran PJOK

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu kendala yang dihadapi guru adalah kemampuan awal siswa yang beragam. Siswa kelas IV belum seluruhnya memiliki pengetahuan dan pengalaman yang sama mengenai PJOK sehingga guru perlu memberikan pengenalan dan pembiasaan sebelum memasuki materi yang lebih kompleks. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemberian pembelajaran secara bertahap dengan memperhatikan kemampuan awal siswa. Selain kemampuan awal, guru juga menghadapi permasalahan dalam mengendalikan ketertiban dan kedisiplinan siswa. Karakteristik siswa sekolah dasar yang masih memiliki kecenderungan untuk bermain perlu menjadi pertimbangan dalam merancang pembelajaran PJOK. Aktivitas bermain sebenarnya dapat menjadi bagian dari pembelajaran apabila diarahkan dan dirancang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Permasalahan muncul apabila aktivitas bermain tidak terstruktur sehingga siswa lebih fokus pada kesenangan bermain daripada memahami tujuan pembelajaran.

Dalam kondisi tersebut, guru dituntut memiliki kemampuan pengelolaan kelas dan kesabaran yang baik. Guru perlu menciptakan pembelajaran yang mampu menggabungkan unsur bermain dengan tujuan pendidikan sehingga siswa tetap memperoleh pengalaman yang menyenangkan sekaligus mencapai kompetensi yang diharapkan. Temuan ini sejalan dengan perspektif Self-Determination Theory dalam pembelajaran PJOK. Vasconcellos dkk. (2020), melalui *systematic review* dan meta-analisis, menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa, yaitu autonomy, competence, dan relatedness, berkaitan dengan motivasi dan berbagai hasil pembelajaran yang positif dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian, ketika siswa memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi, merasa mampu melakukan aktivitas, serta memperoleh hubungan sosial yang positif, motivasi mereka untuk terlibat dalam pembelajaran dapat menjadi lebih baik.

Kendala lain yang ditemukan adalah perbedaan karakteristik siswa, keterbatasan keterampilan teknologi, persiapan pembelajaran yang belum optimal, serta keterbatasan interaksi dalam proses pembelajaran. Guru juga mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan motivasi siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam menyesuaikan strategi pembelajaran dengan karakteristik siswa.

Peran Fasilitas dalam Pengalaman Belajar

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa fasilitas pembelajaran memiliki peranan penting dalam mendukung pelaksanaan PJOK. Ketersediaan fasilitas yang sesuai dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas secara langsung sehingga pengalaman belajar menjadi lebih konkret. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas seperti lapangan, bola, matras, net, raket, dan berbagai alat bantu lainnya dapat digunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak. Namun demikian, keberadaan fasilitas tidak secara otomatis menjamin keberhasilan pembelajaran. Pemanfaatan fasilitas oleh guru dan siswa menjadi faktor yang tidak kalah penting. Guru perlu menyesuaikan penggunaan fasilitas dengan tujuan pembelajaran, jumlah siswa, kondisi lingkungan, serta tingkat kemampuan peserta didik.

Dalam perspektif motivasi, lingkungan pembelajaran yang mendukung dapat membantu siswa merasa lebih kompeten dan terlibat dalam kegiatan. Vasconcellos dkk. (2020) menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang mendukung kebutuhan psikologis siswa berkaitan dengan motivasi yang lebih positif dalam PJOK. Oleh karena itu, fasilitas sebaiknya tidak hanya dipandang sebagai kelengkapan fisik sekolah, tetapi sebagai bagian dari lingkungan pembelajaran yang dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Dengan demikian, pemanfaatan fasilitas secara optimal diharapkan dapat meningkatkan perhatian, interaksi, ketekunan, dan keterlibatan siswa. Fasilitas yang tersedia juga dapat dimodifikasi apabila jumlah atau jenisnya terbatas. Kreativitas guru dalam menggunakan alat dan bahan sederhana menjadi salah satu alternatif agar seluruh siswa tetap memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi.

Penerapan Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran PJOK

Berdasarkan hasil wawancara, guru memberikan tanggapan positif terhadap penerapan Kurikulum Merdeka karena dianggap memberikan ruang yang lebih fleksibel dalam mengembangkan

proses pembelajaran. Fleksibilitas tersebut memungkinkan guru menyesuaikan kegiatan pembelajaran dengan karakteristik siswa, kondisi sekolah, materi yang diajarkan, dan ketersediaan sarana prasarana. Secara regulatif, pelaksanaan Kurikulum Merdeka pada pendidikan dasar diatur melalui Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah, yang kemudian mengalami perubahan melalui Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025.

Dalam pembelajaran PJOK, fleksibilitas tersebut dapat dimanfaatkan guru untuk mengembangkan aktivitas pembelajaran yang lebih kontekstual. Guru dapat memilih bentuk aktivitas, media, dan metode yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Hal ini menjadi penting karena pembelajaran PJOK membutuhkan aktivitas langsung dan tidak selalu dapat dilaksanakan dengan pendekatan yang sama pada setiap sekolah. Hasil wawancara yang menunjukkan bahwa guru dapat menggunakan alternatif alat dan bahan juga memperlihatkan adanya kreativitas dalam implementasi pembelajaran. Ketika fasilitas yang tersedia terbatas, guru dapat melakukan modifikasi alat pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran tetap dapat dicapai.

Meskipun demikian, pernyataan bahwa Kurikulum Merdeka "sangat efektif" sebaiknya dalam penulisan ilmiah ditempatkan sebagai persepsi atau penilaian guru berdasarkan hasil wawancara, bukan sebagai kesimpulan umum. Hal tersebut penting agar penelitian tetap objektif. Misalnya, dapat ditulis: *"Berdasarkan persepsi guru yang diwawancarai, penerapan Kurikulum Merdeka dinilai memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK."*

Strategi Mengintegrasikan Materi dan Praktik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu strategi yang digunakan guru adalah memberikan penjelasan materi terlebih dahulu sebelum siswa melakukan praktik di lapangan. Materi disampaikan secara lisan maupun tertulis agar siswa memahami konsep dasar, tujuan aktivitas, aturan permainan, serta teknik gerakan yang akan dilakukan. Strategi tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara aspek kognitif dan psikomotorik dalam pembelajaran PJOK. Siswa tidak hanya dituntut untuk mampu melakukan gerakan, tetapi juga memahami apa yang dilakukan dan mengapa gerakan tersebut perlu dilakukan dengan teknik tertentu. Pemberian penjelasan sebelum praktik juga dapat membantu mengurangi kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru dapat memberikan demonstrasi, contoh gerakan, serta instruksi sederhana sebelum siswa mempraktikkannya. Setelah itu, guru dapat melakukan pengamatan dan memberikan umpan balik selama kegiatan berlangsung.

Pendekatan semacam ini sejalan dengan prinsip pembelajaran yang memberikan dukungan terhadap kompetensi siswa. Ketika siswa mendapatkan instruksi yang jelas dan memperoleh umpan balik, mereka memiliki kesempatan untuk memahami kesalahan dan memperbaiki keterampilan secara bertahap. Dalam konteks *Self-Determination Theory*, pengalaman keberhasilan dalam melakukan suatu aktivitas dapat membantu siswa merasakan kompetensi yang pada akhirnya dapat mendukung motivasi mereka.

Pembelajaran yang Efektif dan Menyenangkan

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dapat dilakukan melalui beberapa langkah, seperti menetapkan tujuan pembelajaran, mengatur waktu, menciptakan suasana belajar yang nyaman, serta membuat rangkuman materi. Dalam konteks PJOK, langkah tersebut dapat dikembangkan menjadi pembelajaran yang lebih aktif melalui kombinasi antara penjelasan singkat, demonstrasi, praktik, permainan, evaluasi, dan refleksi.

Penetapan tujuan pembelajaran penting agar guru dan siswa memiliki arah yang jelas mengenai kompetensi yang hendak dicapai. Pengaturan waktu diperlukan agar penyampaian materi dan kegiatan praktik memperoleh proporsi yang seimbang. Sementara itu, suasana belajar yang nyaman dapat membantu siswa lebih mudah berkonsentrasi dan berpartisipasi. Pembelajaran yang menyenangkan juga tidak berarti menghilangkan tujuan pembelajaran. Sebaliknya, unsur kesenangan dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran. Permainan, aktivitas kelompok, tantangan gerak, dan variasi aktivitas dapat dimanfaatkan untuk membuat siswa lebih tertarik tanpa mengurangi substansi pembelajaran.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Fernández-Espínola dkk. (2020) yang melalui *systematic review* dan meta-analisis menemukan bahwa pembelajaran kooperatif dalam PJOK dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi intrinsik siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK terbentuk dari interaksi berbagai komponen, yaitu materi pembelajaran, karakteristik siswa, kompetensi guru, model pembelajaran, fasilitas, kurikulum, serta strategi pelaksanaan pembelajaran. Keberagaman materi berupa gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, permainan, dan senam memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman gerak yang luas. Namun, keberagaman materi tersebut perlu diikuti dengan strategi pembelajaran yang tepat karena siswa memiliki kemampuan awal, karakteristik, motivasi, dan tingkat konsentrasi yang berbeda.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa fasilitas mempunyai peran pendukung, tetapi pemanfaatannya sangat ditentukan oleh kreativitas guru. Demikian pula dengan kurikulum; fleksibilitas yang diberikan kepada guru perlu diikuti dengan kemampuan merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dan kondisi sekolah. Dengan demikian, model pembelajaran yang aktif, menyenangkan, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan pengalaman belajar PJOK yang positif. Pembelajaran yang demikian diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan psikomotorik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, afektif, motivasi, kerja sama, disiplin, dan kepercayaan diri siswa.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, temuan tersebut semakin memperkuat pentingnya mengkaji model pembelajaran yang dapat meningkatkan minat belajar dan pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Guru perlu memilih model pembelajaran berdasarkan karakteristik siswa, tujuan pembelajaran, materi, fasilitas yang tersedia, serta lingkungan belajar. Dengan pendekatan yang tepat, aktivitas bermain yang menjadi karakteristik alami anak dapat diarahkan menjadi pengalaman belajar yang bermakna.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK di SD Desa Kendalrejo telah memberikan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas gerak, permainan, senam, dan olahraga. Namun, masih terdapat beberapa tantangan, terutama berkaitan dengan konsentrasi dan disiplin siswa, keterbatasan fasilitas, perbedaan karakteristik peserta didik, serta kebutuhan untuk menggunakan model pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pembelajaran PJOK tidak hanya dapat dilakukan melalui penambahan fasilitas, tetapi juga melalui peningkatan kreativitas guru dalam memilih model pembelajaran, memodifikasi aktivitas, mengelola kelas, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Model pembelajaran yang tepat diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa sehingga pengalaman belajar PJOK menjadi lebih aktif, bermakna, dan menyenangkan. Temuan ini sekaligus memperkuat pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai model pembelajaran yang dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut nantinya dapat menjadi dasar bagi guru dalam memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dan kondisi nyata di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Peneliti mengucapkan terima kasih untuk guru yang terlibat dalam partisipan penelitian dan Laboratorium UNU Blitar. Terima kasih juga untuk Bapak/ Ibu Kepala Sekolah karena telah mengzinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ajudinor. (2022). *Strategi Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Era New Normal Siswa Kelas Vii Di Mtsn-2 Kota Palangka Raya Tahun Ajaran 2022/2023.* Jurnal Keolahragaan JUARA, 2(2), 28-42.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Chindi Yuliana, Dkk. (2024). *Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMPN 7 Muara Bungo.* JURNAL Of S.P.O.R.T. 8(1), 159-168.

Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). *Effects of Cooperative-Learning Interventions on Physical Education Students' Intrinsic Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(12), 4451.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). *Systematic Review of Autonomy Support in Physical Education*. Apunts. Educación Física y Deportes, 138, 51–61.

Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). *The Effectiveness of Autonomy Support Interventions With Physical Education Teachers and Youth Sport Coaches: A Systematic Review*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 41(6), 345–355. DOI: 10.1123/jsep.2019-0026.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., et al. (2020). *Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Journal of Educational Psychology, 112(7), 1444–1469. DOI: 10.1037/edu0000420.

Impact of Sports Education Model in Physical Education on Students' Motivation: A Systematic Review (2021). Children, 8(7), 588.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024.

Prayuda, M. S., & Ginting, F. Y. A. (2018). Pengantar Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Penerbit Kita Menulis.

Prayuda, M. S., Gultom, C. R., Purba, N., & Sharhan, A. N. (2024). From Aversion To Engagement: Transforming Efl Higher Education Students' Approach To English Idioms Through Role-Playing. English Review: Journal of EnglishEducation, 12(2). https://doi.org/10.25134/ERJEE.V12I2.8869