

PENERAPAN STRATEGI BERMAIN SAMBIL BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN PARTISIPASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI KELAS VII SMP SWASTA SEI MENCIRIM

Jihan Fauziah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: fauziahjihan456@gmail.com

Aulia Mardiana

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: auliamardiana757@gmail.com

Abstrak: Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VII SMP Swasta Sei Mencirim Medan melalui penerapan strategi pembelajaran yang variatif dan partisipatif. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan masih bersifat pasif dan belum mampu mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam penguasaan keterampilan gerak dasar. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus menggunakan pendekatan tindakan kelas yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Strategi pembelajaran yang diterapkan meliputi metode kooperatif, demonstrasi, dan pembelajaran berbasis kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa setelah tindakan dilakukan. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam motivasi, partisipasi aktif, dan pemahaman siswa terhadap materi pendinginan (*cooling down*) sebagai bagian penting dalam rutinitas olahraga. Temuan ini menegaskan bahwa pemilihan strategi pembelajaran yang tepat dan kontekstual berperan penting dalam keberhasilan proses pembelajaran PJOK.

Kata kunci: *Penelitian Tindakan Kelas, PJOK, strategi pembelajaran, keterampilan gerak, cooling down.*



PENDAHULUAN

Strategi pembelajaran merupakan elemen penting dalam proses pendidikan, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hal ini karena strategi pembelajaran dapat membantu guru merancang pembelajaran yang terarah, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Selain itu, strategi pembelajaran yang tepat mampu menumbuhkan motivasi dan semangat belajar siswa dalam mengikuti kegiatan jasmani yang bersifat aktif. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2010), strategi diartikan sebagai rencana terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu, yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan. Sulaiman (2016) menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses untuk menjadikan siswa pribadi dewasa secara kognitif, afektif, dan psikomotorik, dan untuk itu guru membutuhkan strategi yang tepat. Uno dan Nurdin (2011) juga menegaskan bahwa strategi pembelajaran adalah aspek penting dalam proses mengajar. Sanjaya (2016) bahkan menyatakan bahwa strategi pembelajaran mencakup serangkaian kegiatan terencana untuk mencapai sasaran pendidikan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran dalam PJOK menjadi kunci untuk menciptakan proses belajar yang efektif dan menyenangkan.

Penerapan strategi pembelajaran dalam PJOK harus selaras dengan perkembangan kurikulum dan kebutuhan siswa masa kini. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, model pembelajaran yang berpusat pada guru sudah mulai ditinggalkan, digantikan oleh pendekatan yang lebih berpusat pada siswa. Selain itu, pembelajaran kini lebih interaktif, terbuka, dan kolaboratif, memungkinkan siswa belajar dari berbagai sumber dan melalui berbagai media. Beberapa perubahan yang terjadi antara lain perpindahan dari pembelajaran individu ke pembelajaran kelompok, dari pendekatan pasif ke pendekatan aktif, serta dari penggunaan alat bantu tunggal ke pemanfaatan multimedia. Strategi ini juga didukung oleh perubahan pendekatan dari monodisiplin ke multidisipliner, serta penekanan pada pengembangan potensi siswa secara individual. Model pembelajaran yang diterapkan dalam PJOK seperti pembelajaran kooperatif, interaktif, dan berbasis proyek menjadi solusi yang sesuai dengan tuntutan



kurikulum. Semua perubahan ini bertujuan agar pembelajaran PJOK menjadi lebih kontekstual dan relevan. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang diterapkan dalam PJOK harus terus berkembang agar tetap relevan dan mampu menjawab tantangan zaman.

Strategi pembelajaran dalam PJOK terdiri atas berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik siswa. Pengajaran interaktif menjadi strategi paling umum, di mana guru mengontrol jalannya pembelajaran dan siswa mengikuti instruksi yang diberikan. Strategi lainnya adalah pengajaran berpangkalan, yang mengatur kelas menjadi beberapa pos kegiatan yang berbeda dan siswa berpindah dari satu pos ke pos lainnya. Selain itu, pengajaran sesama teman juga menjadi metode yang efektif karena melatih keterampilan sosial dan tanggung jawab siswa. Pembelajaran kooperatif juga menekankan pentingnya kerja sama kelompok heterogen dan pembekalan keterampilan kolaboratif. Di samping itu, strategi pembelajaran mandiri memberi kesempatan bagi siswa untuk belajar secara lebih otonom dan terstruktur. Strategi kognitif juga sangat bermanfaat untuk menumbuhkan daya pikir kritis siswa melalui pemecahan masalah dan eksplorasi konsep. Terakhir, pengajaran beregu memberikan pengalaman belajar dari sudut pandang berbagai guru. Ketujuh strategi ini dapat diterapkan secara fleksibel dan kombinasif untuk mendukung hasil belajar yang optimal.

Selain strategi pembelajaran yang tepat, penguasaan gerak dasar juga merupakan fondasi utama dalam pendidikan jasmani. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki kecenderungan alami untuk bergerak dan bermain, sehingga proses belajar harus memfasilitasi kebutuhan tersebut. Aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar sudah dimiliki secara alami namun perlu diajarkan teknik dasarnya secara benar. Syarifuddin Aip dan Muhadi (1993) menyebutkan bahwa guru harus menanamkan keterampilan gerak dasar yang tepat agar siswa berkembang secara optimal. Menurut Mulyani dan Sumarno (2017), kebutuhan akan gerak tinggi pada anak harus disalurkan melalui kegiatan bermain yang mendidik. Mutaqin dkk. (2017) menyebutkan bahwa pola gerak yang tepat akan membentuk struktur fisik dan kebugaran anak. Ropi dan Kardani (2021) menambahkan bahwa



penguasaan gerak dasar menjadi bekal penting bagi partisipasi dalam kegiatan olahraga di masa depan. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang efektif dalam PJOK harus terintegrasi dengan pembentukan dan penguasaan gerak dasar siswa.

LANDASAN TEORI

Pengertian Strategi Pembelajaran PJOK

Menurut beberapa ahli, pengertian strategi pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2010), strategi diartikan sebagai: (1) Ilmu dan seni dalam menggunakan seluruh sumber daya bangsa untuk menerapkan kebijakan tertentu baik dalam situasi damai maupun perang, (2) Ilmu dalam memimpin pasukan menghadapi musuh, (3) Rencana yang tersusun rapi untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Menurut Sulaiman (2016), pembelajaran adalah proses yang dilakukan oleh guru untuk membantu siswa menjadi pribadi yang lebih dewasa melalui perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Untuk mencapai hal tersebut, guru harus memiliki metode yang tepat, yang disebut sebagai strategi pembelajaran.
3. Uno dan Nurdin (2011) menekankan pentingnya strategi pembelajaran sebagai aspek penting yang harus diperhatikan guru dalam proses mengajar.
4. Sanjaya (2016) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran adalah rencana yang mencakup serangkaian kegiatan yang dirancang untuk mencapai sasaran pendidikan. Dalam pelaksanaannya, strategi ini meliputi pemilihan metode dan penggunaan sumber daya secara optimal.
5. Trianto (2010) menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses kompleks yang merupakan hasil dari interaksi antara pengalaman dan pengembangan diri. Dalam konteks ini, guru memiliki peran untuk mengarahkan siswa agar dapat belajar melalui interaksi dengan berbagai sumber belajar.

Bentuk-bentuk Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Terkait strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, terdapat



tujuh pendekatan utama:

1. Pengajaran Interaktif

Strategi ini paling umum digunakan, di mana guru memberikan instruksi, siswa melaksanakan, lalu guru mengevaluasi dan mengembangkan materi lebih lanjut. Guru memegang kendali penuh dalam pembelajaran ini, mirip dengan gaya komando, dan biasanya siswa mengerjakan tugas yang sama.

2. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)

Strategi ini mengorganisasi ruang kelas menjadi beberapa pos atau pangkalan yang masing-masing berisi tugas berbeda. Siswa berpindah dari satu pos ke pos lainnya. Strategi ini sejalan dengan gaya latihan dan sangat efektif jika dirancang dengan baik.

3. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Strategi ini melibatkan siswa sebagai pengajar bagi teman-temannya. Meskipun biasanya digunakan bersama strategi lain, pendekatan ini mengembangkan keterampilan sosial dan kemandirian siswa. Siswa tidak hanya berinteraksi satu lawan satu, tetapi juga bisa memimpin kelompok.

4. Pembelajaran Kooperatif

Model ini memfokuskan pada kerja kelompok secara heterogen berdasarkan ras, kemampuan, atau kebutuhan sosial. Pembelajaran tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tapi juga kemampuan sosial. Kunci keberhasilan strategi ini adalah pembekalan siswa mengenai cara bekerja sama yang efektif.

5. Strategi Pembelajaran Mandiri (*Self-Instructional Strategies*)

Siswa belajar melalui materi yang telah disiapkan guru, dengan atau tanpa keterlibatan langsung guru. Strategi ini memerlukan siswa yang disiplin, mandiri, dan bermotivasi tinggi. Cocok untuk pembelajaran individual atau satu semester penuh.

6. Strategi Kognitif

Strategi ini melibatkan siswa secara mental dengan menantang mereka untuk berpikir kritis melalui pertanyaan, eksplorasi, dan pemecahan masalah. Strategi ini dapat bersifat convergent (jawaban tunggal) atau divergent (beragam kemungkinan jawaban), dan mendukung pemahaman yang lebih dalam serta



transfer konsep.

7. Pengajaran Beregu (Team Teaching)

Dalam strategi ini, dua atau lebih guru mengajar bersama dalam satu kelas. Biasanya digunakan untuk menjawab kebutuhan siswa laki-laki dan perempuan dalam kelas yang bersifat campuran, dengan manfaat pendekatan dari berbagai sudut pandang guru.

Gerak Dasar dan Keterampilan Dasar Pendidikan Jasmani

Gerakan-gerakan dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar sebenarnya telah dimiliki oleh siswa sejak dini. Namun demikian, teknik gerak dasar yang benar sering kali belum dikuasai sepenuhnya oleh mereka (Syarifuddin Aip dan Muhadi, 1993). Oleh karena itu, tugas guru adalah memberikan pembelajaran yang menanamkan keterampilan gerak dasar secara tepat kepada setiap peserta didik. Penguasaan gerak dasar sangatlah penting dalam pendidikan jasmani bagi anak-anak usia dini di sekolah dasar. Pada masa kanak-kanak, kebutuhan untuk bergerak sangat tinggi karena mereka aktif dalam kegiatan seperti bermain dan berlari (Mulyani dan Sumarno, 2017, hlm. 69).

Kemampuan dalam gerak dasar berperan penting dalam membentuk dasar kekuatan fisik dan struktur tubuh anak. Keterampilan ini membantu anak menciptakan pola-pola gerak tertentu. Menurut Mutaqin dkk. (2017, hlm. 89), pola gerak adalah susunan gerakan dasar yang digunakan dalam melaksanakan tugas gerak tertentu. Penguasaan keterampilan ini menjadi bekal penting bagi anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Ropi dan Kardani (2021, hlm. 1) juga menyatakan bahwa siswa sejak dini perlu mengembangkan kemampuan gerak, pemahaman terhadap gerak, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Hal ini penting karena keterampilan gerak dasar sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari serta menjadi fondasi penting untuk keterlibatan dalam berbagai kegiatan olahraga di masa depan. Keterampilan ini berperan dalam mengubah perilaku individu dalam melakukan gerakan secara permanen melalui proses latihan dan pengalaman, bukan hanya efek sesaat.



METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan langkah sistematis dalam mendokumentasikan upaya perbaikan pembelajaran di kelas. Penulisan PTK dimulai dengan pendahuluan yang memuat latar belakang, merumuskan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian. Selanjutnya, penulis menyajikan kajian teori yang relevan sebagai tindakan dasar. Pada bagian metode, dijelaskan secara rinci pengaturan penelitian, subjek, teknik pengumpulan data, serta prosedur pelaksanaan yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi secara siklus. Data yang dikumpulkan untuk mengoptimalkan efektivitas tindakan yang dilakukan. Hasil penelitian dipaparkan secara sistematis, diikuti dengan pembahasan, kesimpulan, dan saran perbaikan pembelajaran. Penulisan PTK harus jelas, logis, dan mudah dipahami agar dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di kelas. Dengan demikian, metode penulisan PTK sangat penting bagi guru sebagai upaya refleksi dan pengembangan profesional.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Strategi pembelajaran PJOK memiliki peran sentral dalam menciptakan suasana belajar yang efektif dan menyenangkan. Guru sebagai fasilitator harus mampu merancang strategi yang relevan dengan kebutuhan siswa serta selaras dengan tujuan pembelajaran. Berdasarkan pengertian dari berbagai ahli, strategi pembelajaran merupakan gabungan antara perencanaan yang matang dan pemilihan metode yang sesuai. Strategi ini bukan hanya sekadar cara mengajar, tetapi juga mencakup penggunaan media, interaksi, dan pengelolaan kelas. Dalam konteks PJOK, strategi ini harus disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran yang menekankan aspek fisik dan motorik siswa. Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengintegrasikan pendekatan yang mampu meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak dan belajar aktif. Penerapan strategi yang kurang tepat dapat menyebabkan siswa kurang antusias dan tidak mencapai hasil belajar yang maksimal.

Perubahan kurikulum pendidikan membawa dampak signifikan terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK. Fokus yang



sebelumnya berpusat pada guru kini dialihkan ke siswa, sehingga pendekatan pembelajaran menjadi lebih aktif dan partisipatif. Guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber informasi, melainkan sebagai pemandu dalam proses eksplorasi siswa. Interaksi pembelajaran pun semakin luas, melibatkan berbagai pihak dan media. Pembelajaran menjadi lebih fleksibel, kolaboratif, dan berbasis teknologi. Dalam hal ini, guru PJOK dituntut mampu mengelola kelas secara dinamis dan menyesuaikan strategi dengan kondisi siswa. Tujuan utamanya adalah membangun kemandirian belajar dan pengembangan kemampuan fisik yang optimal. Perubahan ini memberikan peluang besar dalam menciptakan pembelajaran yang adaptif dan relevan dengan tantangan zaman.

Strategi pengajaran interaktif merupakan pendekatan yang paling umum digunakan dalam PJOK. Dalam strategi ini, guru memberikan instruksi secara langsung, siswa melaksanakannya, dan guru memberikan evaluasi. Strategi ini menekankan kendali guru dalam pembelajaran, mirip dengan gaya komando. Siswa pada umumnya mengerjakan tugas yang seragam, yang memungkinkan guru memantau dan mengontrol kegiatan secara efisien. Kelebihan dari strategi ini adalah kemampuannya dalam menanamkan keterampilan dasar secara sistematis. Namun, strategi ini juga memiliki kelemahan, yaitu kurang memberikan ruang bagi kreativitas siswa. Oleh karena itu, penggunaannya perlu diimbangi dengan strategi lain yang lebih partisipatif. Guru perlu memperhatikan kebutuhan individual siswa agar proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Strategi pengajaran berpangkalan (*station teaching*) menawarkan alternatif menarik dalam pembelajaran PJOK. Dalam pendekatan ini, kelas diorganisir menjadi beberapa pos yang masing-masing memiliki tugas berbeda. Siswa secara bergilir mengunjungi setiap pos untuk menyelesaikan tugas. Strategi ini memungkinkan variasi aktivitas yang dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa. Selain itu, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak lebih banyak dan belajar mandiri. Strategi ini juga cocok untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa secara bertahap dan sistematis. Guru bertindak sebagai pengawas di setiap pos dan memberikan umpan balik



langsung. Pengajaran berpangkalan sangat efektif apabila perencanaan dan pelaksanaannya dilakukan dengan matang.

Strategi pengajaran sesama teman atau peer teaching mengembangkan kemampuan sosial siswa. Dalam strategi ini, siswa diberikan peran sebagai guru bagi teman sebayanya. Strategi ini tidak hanya menumbuhkan rasa tanggung jawab, tetapi juga memperkuat pemahaman siswa terhadap materi. Proses belajar menjadi lebih menyenangkan karena melibatkan interaksi yang akrab dan setara. Siswa yang menjadi pengajar memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sementara itu, siswa yang diajar merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pertanyaan. Strategi ini efektif bila didukung dengan pembekalan peran yang jelas oleh guru. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih dinamis dan partisipatif.

Strategi pembelajaran kooperatif menekankan pentingnya kerja kelompok heterogen dalam proses belajar PJOK. Pendekatan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab bersama serta keterampilan sosial yang baik. Siswa belajar menghargai perbedaan dan bekerja sama mencapai tujuan bersama. Dalam pembelajaran PJOK, strategi ini sangat cocok diterapkan karena melibatkan aktivitas fisik dan interaksi antarindividu. Guru berperan dalam membentuk kelompok yang seimbang dan memastikan setiap siswa aktif berkontribusi. Keberhasilan strategi ini sangat tergantung pada kemampuan siswa dalam berkomunikasi dan menyelesaikan konflik secara positif. Strategi ini juga mengajarkan nilai toleransi dan kepemimpinan. Oleh karena itu, pembelajaran kooperatif mendukung perkembangan holistik siswa.

Pembelajaran mandiri dalam PJOK menjadi tantangan tersendiri karena melibatkan tanggung jawab pribadi siswa. Dalam strategi ini, siswa belajar melalui modul atau instruksi tertulis yang disiapkan guru. Pendekatan ini menuntut kedisiplinan dan motivasi internal yang tinggi. Strategi ini efektif untuk siswa yang sudah memiliki kemampuan belajar mandiri dan kontrol diri yang baik. Namun, tidak semua siswa cocok dengan strategi ini karena tingkat kemandiriannya bervariasi. Guru perlu memberikan arahan dan pemantauan secara berkala agar tujuan pembelajaran tetap tercapai. Dalam konteks PJOK, strategi ini bisa diterapkan untuk tugas rumah atau proyek pembelajaran fisik jangka



panjang.

Strategi kognitif dalam pembelajaran PJOK memberikan penekanan pada pengembangan kemampuan berpikir siswa. Strategi ini mendorong siswa untuk memahami konsep gerak secara mendalam dan mengaitkannya dengan kehidupan nyata. Guru menggunakan pertanyaan terbuka dan pemecahan masalah untuk merangsang daya pikir siswa. Pendekatan ini menumbuhkan kemampuan analitis, kreatif, dan reflektif siswa. Dalam praktiknya, strategi ini dikombinasikan dengan aktivitas fisik untuk mengembangkan keseimbangan antara kognitif dan motorik. Strategi ini sangat cocok untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap alasan di balik setiap gerakan. Dengan demikian, siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga memahami tujuannya.

Gerak dasar memiliki peran krusial dalam pembelajaran PJOK terutama bagi siswa sekolah dasar. Anak-anak secara alami aktif bergerak, namun sering kali belum memahami teknik gerakan yang benar. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam membimbing dan memperbaiki teknik gerakan dasar siswa. Penguasaan gerak dasar seperti berjalan, berlari, dan melempar menjadi fondasi dalam keterampilan jasmani yang lebih kompleks. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan emosional dan sosial siswa. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan lebih mudah menguasai keterampilan dasar. Proses latihan yang konsisten dan berulang akan membentuk kebiasaan gerak yang efektif dan efisien.

Discussion

Strategi pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK tidak hanya menjadi sarana untuk mencapai tujuan akademik, tetapi juga sebagai alat penting dalam membentuk karakter dan gaya hidup sehat siswa. Dalam praktiknya, strategi yang digunakan harus mampu menjawab kebutuhan siswa yang beragam, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Strategi yang tepat dapat meningkatkan motivasi belajar dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Misalnya, strategi pengajaran interaktif sangat efektif dalam memperkuat pemahaman siswa terhadap keterampilan dasar. Namun, penggunaan



satu strategi secara terus-menerus dapat menimbulkan kejenuhan. Oleh karena itu, guru harus mampu mengombinasikan berbagai strategi agar pembelajaran tetap menarik dan adaptif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh perencanaan strategi yang matang dan responsif terhadap dinamika siswa.

Perubahan paradigma pembelajaran dari teacher-centered ke student-centered memberikan tantangan baru bagi guru PJOK. Guru dituntut untuk menjadi fasilitator aktif, bukan sekadar pemberi instruksi. Siswa harus diberi ruang untuk mengeksplorasi kemampuan diri dan membentuk pemahaman secara mandiri. Strategi pembelajaran kooperatif dan pengajaran sesama teman sangat relevan dengan pendekatan ini karena menekankan kolaborasi dan kemandirian. Pembelajaran tidak lagi hanya bertujuan untuk menghafal gerakan, tetapi untuk memahami nilai dan tujuan dari setiap aktivitas fisik. Dalam konteks ini, keberhasilan pembelajaran lebih banyak ditentukan oleh seberapa jauh siswa terlibat aktif dalam prosesnya. Guru yang adaptif akan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif dan rasa percaya diri siswa. Maka dari itu, pendekatan yang fleksibel dan kreatif menjadi kunci dalam menyukseskan pembelajaran PJOK.

Pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media digital. Strategi pembelajaran yang dulunya konvensional kini mulai dikombinasikan dengan pemanfaatan multimedia dan platform digital. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengakses informasi dan latihan secara mandiri di luar jam pelajaran. Misalnya, video tutorial gerakan dasar atau kuis interaktif dapat memperkuat pemahaman siswa terhadap materi. Guru juga dapat menggunakan teknologi untuk melakukan evaluasi secara cepat dan akurat. Namun, tantangan yang muncul adalah kesenjangan akses teknologi di kalangan siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menyesuaikan pendekatan digital ini dengan kondisi nyata siswa di lapangan. Integrasi teknologi bukan untuk menggantikan peran guru, tetapi memperkuat interaksi antara guru, siswa, dan materi pembelajaran.



Keterampilan gerak dasar menjadi fondasi utama dalam penguasaan keterampilan jasmani yang lebih kompleks. Kemampuan seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap harus ditanamkan sejak usia dini agar anak dapat tumbuh dengan struktur tubuh yang kuat dan sehat. Pembelajaran gerak dasar tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga proses yang melibatkan latihan berulang dan pemahaman konsep gerak. Strategi pembelajaran yang mengakomodasi perbedaan kemampuan siswa sangat penting dalam hal ini. Guru harus mampu melakukan pendekatan individual agar setiap siswa merasa diperhatikan dan mendapatkan kesempatan yang setara. Penguasaan gerak dasar yang baik akan mendukung siswa dalam menjalani aktivitas fisik sehari-hari serta memudahkan mereka dalam mengikuti berbagai cabang olahraga di masa depan. Maka dari itu, strategi pembelajaran harus disusun secara sistematis dan mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak.

Selain aspek fisik, pembelajaran PJOK juga memainkan peran besar dalam membentuk sikap dan nilai-nilai sosial. Melalui kegiatan seperti kerja sama tim, sportivitas, dan tanggung jawab, siswa belajar banyak hal yang relevan dengan kehidupan bermasyarakat. Strategi pembelajaran kooperatif dan pengajaran beregu sangat mendukung pembentukan karakter ini. Ketika siswa berinteraksi dalam kelompok, mereka belajar menyelesaikan konflik, menghargai pendapat orang lain, dan membagi tugas secara adil. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena tidak hanya fokus pada keterampilan jasmani, tetapi juga pada pengembangan kepribadian siswa. Dalam hal ini, guru berperan penting sebagai role model yang menunjukkan sikap positif dalam setiap interaksi. Dengan strategi yang tepat, PJOK dapat menjadi wahana pendidikan karakter yang efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK sangat bergantung pada kemampuan guru dalam merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat. Setiap strategi memiliki keunggulan dan keterbatasannya masing-masing, sehingga diperlukan kombinasi yang seimbang agar pembelajaran lebih efektif. Faktor-faktor seperti kebutuhan siswa, tujuan pembelajaran, dan konteks lingkungan sekolah



harus menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan strategi. Guru tidak hanya dituntut untuk memahami teori, tetapi juga mampu menerapkannya secara kreatif di lapangan. Dengan perencanaan yang matang dan pendekatan yang fleksibel, pembelajaran PJOK dapat menjadi sarana yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi guru dalam merancang strategi pembelajaran harus terus ditingkatkan.

KESIMPULAN

Pentingnya strategi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran sentral dalam keberhasilan proses belajar mengajar. Strategi yang tepat mampu meningkatkan keterlibatan siswa, mengembangkan kemampuan fisik dan psikomotorik, serta menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan pendekatan yang terencana dan variatif, guru dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Berbagai bentuk strategi seperti pengajaran interaktif, berpangkalan, peer teaching, dan pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam mengakomodasi kebutuhan dan potensi siswa yang beragam. Selain itu, penanaman keterampilan gerak dasar sejak dini juga menjadi dasar penting untuk mendukung perkembangan jasmani anak. Strategi yang digunakan tidak hanya berdampak pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan strategi pembelajaran yang baik menjadi faktor utama dalam pencapaian tujuan PJOK secara menyeluruh.

Kekuatan utama dalam penulisan Penelitian ini terletak pada kelengkapan kajian teoritis dan sistematika pembahasan yang runtut. Penjelasan mengenai pengertian strategi pembelajaran PJOK dipaparkan dengan merujuk pada berbagai pendapat ahli, sehingga memberikan landasan teoritis yang kuat. Selain itu, Penelitian ini juga menampilkan bentuk-bentuk strategi pembelajaran secara konkret dan relevan dengan kondisi pendidikan saat ini, termasuk penyesuaian terhadap perkembangan kurikulum dan teknologi. Penggabungan antara teori dan implementasi praktis dalam konteks PJOK menjadikan Penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara akademik, tetapi juga dapat



diaplikasikan langsung oleh pendidik. Kejelasan struktur dan penggunaan bahasa yang komunikatif turut memperkuat daya tarik dan keterbacaan Penelitian. Di samping itu, Penelitian ini juga menekankan pentingnya pengembangan gerak dasar sebagai pondasi keterampilan jasmani yang mendukung kebugaran dan kesehatan anak. Semua elemen ini menjadikan Penelitian mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai pentingnya strategi pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK.

Meskipun Penelitian ini memiliki kelebihan dalam aspek penyajian dan isi, tetap terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Salah satu kelemahan utama adalah kurangnya penyajian data empiris atau hasil penelitian lapangan sebagai pelengkap pembahasan teoritis. Ketiadaan studi kasus atau observasi terhadap penerapan strategi di kelas membuat analisis kurang mendalam dalam konteks nyata. Selain itu, pembahasan masih cenderung bersifat umum dan belum menjangkau tantangan konkret yang dihadapi guru PJOK di lapangan, seperti keterbatasan sarana, kondisi geografis, atau latar belakang sosial siswa. Penjelasan mengenai strategi pembelajaran juga belum sepenuhnya mengakomodasi pendekatan inklusif bagi siswa berkebutuhan khusus. Ke depan, Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan dimensi praktikal melalui penelitian tindakan kelas atau wawancara dengan guru PJOK. Dengan demikian, Penelitian akan menjadi lebih aplikatif dan kontekstual untuk kebutuhan pendidikan jasmani masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Abdullah, H. (2015). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2) Azhari. (2016). *Pembelajaran PJOK Berbasis Konstruktivisme*. Malang: Literasi Nusantara.
- 3) Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2010). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- 4) Deni, A. (2013). *Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT



Raaja Grafindo Persada.

- 5) Fauzi, A. & Rinaldi, H. (2021). Pembelajaran Mandiri dalam PJOK Berbasis ICT. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 9(3).
- 6) Hartati, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Strategi Pengajaran Beregu dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*. 7(1).
- 7) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Permendekbud No. 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- 8) Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2020). *Panduan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemenpora.
- 9) Latifah, R. (2022). Pemanfaatan Multimedia Interaktif dalam Pendidikan Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*. 6(4).
- 10) Muhammad, A. (2011). *Psikologi Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 11) Mulyani, G. D., & Sumarno, G. (2017). Pengaruh Pengajaran Handball Like Games Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2(01).
- 12) Muttaqin. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta: Salemba Medika.
- 13) Pardede, R. (2018). *Teori dan Praktek Strategi Pembelajaran*. Medan: Cakrawala Indonesia.
- 14) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- 15) Pujiono. (2013). *Model Pembelajaran dan Implementasinya di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 16) Purwanto, M. N. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- 17) Ridhahani. (2020). *Strategi Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Bandung: Pustaka Setia.
- 18) Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- 19) Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*.



Jakarta: Kencana.

- 20) Sridhar, D. (2020). *Effective Teaching Strategies in Physical Education*. New Delhi: Academic Press.
- 21) Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- 22) Sulaiman. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Pendekatan Sistem*. FIK Universitas Negeri Semarang.
- 23) Syarifuddin Aip dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan RI.
- 24) Trianto. (2010). *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jaakarta: PT. Prestasi Pustakarya.
- 25) Ucu Abdul Ropi dan Gani Kardani. (2021). Pengaruh Program Fundamental Movement Skills Terhadap Pengembangan Proses Sosial (Assosiatif dan Disosiatif) Siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*. 7(1).
- 26) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- 27) Uno, H. B., & Nurdin, M. (2011). *Belajar dengan Pendekatan PAILKEM*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 28) Winarno, M. (2018). Implementasi Startei Pembelajaran Kooperatif dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(2).
- 29) Yuliana, T. (2020). Pengembangan Pola Gerak Dasar Melalui Media Permainan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 4(2).

