

Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Melalui Strategi Pembelajaran Aktif

Majang¹

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Bulukumba

Author Correspondence. Email:

majang@umbulukumba.ac.id Phone: +6285757736492

Abstract: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan yang krusial dalam membentuk keseimbangan antara perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Meskipun demikian, rendahnya tingkat partisipasi aktif siswa masih menjadi tantangan utama dalam pelaksanaan proses pembelajaran di bidang ini. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas penerapan berbagai strategi pembelajaran aktif dalam meningkatkan keterlibatan dan keaktifan siswa pada mata pelajaran PJOK. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), dengan melakukan kajian komprehensif terhadap sejumlah penelitian terdahulu yang relevan, khususnya yang berfokus pada penerapan model pembelajaran aktif seperti Teams Games Tournament (TGT), peer teaching, soccer like games, serta pendekatan berbasis permainan. Data dikumpulkan melalui analisis sistematis terhadap artikel ilmiah yang menguraikan konsep, implementasi, dan dampak strategi pembelajaran aktif dalam konteks pendidikan jasmani. Hasil telaah menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa, baik pada ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Selain itu, pendekatan yang berorientasi pada peserta didik dan disesuaikan dengan konteks pembelajaran terbukti mampu memperkuat kemampuan bekerja sama, meningkatkan interaksi sosial, serta memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran aktif merupakan pendekatan yang inovatif, efektif, dan relevan untuk mewujudkan proses pembelajaran PJOK yang lebih partisipatif, bermakna, dan menyenangkan.

Kata Kunci: *Pendidikan Jasmani; Strategi Pembelajaran Aktif; Partisipasi Siswa; Motivasi Belajar; Systematic Literature Review*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan dimensi fisik, mental, dan sosial siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik, siswa tidak hanya didorong untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, tetapi juga mengembangkan disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan keterampilan berkolaborasi. Namun, dalam pelaksanaannya, PJOK seringkali menghadapi tantangan seperti tingginya tingkat ketidakaktifan siswa. Banyak siswa yang kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran karena kurangnya motivasi, rendahnya rasa percaya diri, atau penggunaan metode pembelajaran yang kurang menarik (Nissa & Putri, 2021). Kurangnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK dapat berdampak negatif terhadap pencapaian tujuan pendidikan. Proses pembelajaran yang seharusnya penuh kegembiraan, dinamisme, dan interaksi, seringkali berubah menjadi rutinitas yang membosankan dan pasif, dengan hanya sebagian kecil siswa yang benar-benar berpartisipasi. Situasi ini menekankan perlunya inovasi dalam pendekatan pembelajaran agar semua siswa memiliki kesempatan untuk terlibat sepenuhnya dan memperoleh pengalaman belajar yang berharga (Lestari et al., 2024). Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini adalah pendekatan pembelajaran aktif. Pendekatan ini menekankan keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran, yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dalam praktiknya, guru berperan sebagai pembimbing, menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif, interaktif, dan menantang. Hal ini memotivasi siswa untuk berpikir kritis, berinteraksi dengan teman sebaya, dan berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan (Ariga, 2025). Melalui pendekatan ini, diharapkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK) akan meningkat secara signifikan (Ade Restu Maulana et al., 2025).

Pendekatan pembelajaran aktif bukan sekadar konsep teoretis, melainkan metode yang secara

optimal menempatkan siswa sebagai pusat kegiatan pembelajaran. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan diri dalam ranah perilaku, pola pikir, dan sikap, sehingga menghasilkan perubahan yang lebih efektif dan bermakna. Keterlibatan siswa tidak terbatas pada aktivitas fisik saja, tetapi juga mencakup aspek mental seperti kemampuan intelektual dan emosional. Hasilnya, siswa benar-benar aktif dalam setiap tahapan proses belajar mengajar, di mana mereka dianggap sebagai inti pendidikan, bukan sekadar penerima informasi (Irgi Iksan Mulyana et al., 2024). Pada hakikatnya, konsep pembelajaran aktif berfokus pada peningkatan partisipasi dan partisipasi aktif, baik dari guru maupun siswa, untuk menciptakan proses pembelajaran yang dinamis. Guru secara aktif mendorong, memfasilitasi, dan membimbing kegiatan, sementara siswa didorong untuk mengeksplorasi pengetahuan secara mandiri (Rahayu et al., 2022). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kurikulum yang berpusat pada siswa, di mana setiap proses pembelajaran ditujukan untuk mengembangkan kemandirian, kreativitas, dan tanggung jawab siswa terhadap pembelajaran mereka sendiri.

Oleh karena itu, penerapan pendekatan pembelajaran aktif merupakan langkah krusial dalam meningkatkan partisipasi dan partisipasi aktif siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK). Pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan tidak hanya membantu siswa mencapai kompetensi kognitif dan psikomotorik, tetapi juga menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Utama, 2011). Oleh karena itu, diperlukan penelitian atau kajian yang lebih mendalam mengenai penerapan pendekatan ini untuk menemukan model implementasi yang paling efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

This is an open access article under the license CC-BY

diterbitkan oleh Program Studi Pendidikan Nonformal Universitas Muhammadiyah Bulukumba



METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Tinjauan Pustaka Sistematis (TPS). Pendekatan ini dilakukan dengan meninjau secara sistematis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Tujuan utama TPS adalah untuk mengumpulkan, mempublikasikan, dan menganalisis secara komprehensif hasil penelitian terdahulu yang membahas upaya peningkatan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga melalui pendekatan pembelajaran aktif (Akmal et al., 2025). Dalam melakukan kajian ini, peneliti mengeksplorasi berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang membahas konsep, implementasi, dan efektivitas pendekatan pembelajaran aktif dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Setiap sumber pustaka yang diperoleh kemudian diseleksi secara ketat berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian, yaitu peningkatan partisipasi dan keterlibatan siswa melalui pendekatan pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani (Galeko & Lengmani, 2025).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengeksplorasi berbagai artikel ilmiah yang tersedia daring. Artikel yang memenuhi kriteria penelitian kemudian dianalisis secara mendalam untuk memperoleh data, ide, dan temuan yang relevan (Aisyah et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan enam sumber artikel jurnal yang telah ditetapkan memenuhi kriteria, adapun keterangan hasil penelitiannya sebagai berikut :

Tabel. 1. Presentase Laki-laki dan Perempuan

NO	JUDUL	PENELITI	HASIL
1.	Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament untuk Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa	Zulfikar, M. L., & Budiana, D. (2019)	Hasil penelitian pada tahap pra observasi menunjukkan rata-rata persentase 50,82%, pada siklus I tindakan I menunjukkan rata-rata persentase 60,94%, pada siklus I tindakan II rata-rata persentase 66,02%, pada siklus II tindakan I menunjukkan rata-rata persentase 70,97%, pada siklus II tindakan II terdapat peningkatan yang signifikan dan sudah mencapai kriteria ketentuan maksimal terhadap partisipasi belajar siswa dengan rata-rata persentase 83,06%. Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament pada mata pelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan partisipasi belajar siswa kelas 5 di salah satu sekolah dasar yang ada di Kota Bandung.
2.	Penerapan Strategi Bermain Sambil Belajar Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Partisipasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas Vii Smp Swasta Sei Mencirim.	Fauziah, J., & Mardiana, A. (2024).	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.
3.	Pengaruh Penerapan Soccer Like Games Terhadap Kerjasama Siswa Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 43	Palupi, W. R. (2017).	Hasil penelitian ini diperoleh adanya pengaruh yang signifikan terhadap penerapan soccer like games terhadap kerjasama siswa dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VII SMP Negeri Surabaya. Rata-rata pre-test sebesar 140,49 standar deviasi sebesar 8,796 dengan varian sebesar 77,368 serta nilai minimum sebesar 124 dan nilai maksimum sebesar 158. Sedangkan untuk post-test didapatkan nilai rata-rata sebesar 146,08

-
- Surabaya).
- standar deviasi sebesar 10,608 dengan varian sebesar 112,521 dan terbukti dari hasil perhitungan uji t terdapat nilai thitung \geq ttabel yaitu : thitung = 3,171 > ttabel = 2,028 dan besar peningkatan 3,98 %.
-
4. Implementasi Model Peer Teaching Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Pada Pembelajaran PJOK. Septianti, L., Sonjaya, A. R., Hermawan, I., & Arifin, Z. (2025). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam partisipasi aktif siswa yang diajar dengan model peer teaching dibandingkan dengan siswa yang diajar dengan metode konvensional. Partisipasi aktif siswa mengalami peningkatan sebesar 25,25%, Rata-rata perbedaan antara kedua kelompok adalah 34,10 dengan interval kepercayaan 95% antara 31,07 dan 37,13. Penerapan model peer teaching terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK, terutama dalam hal keterlibatan fisik, interaksi sosial, dan pemahaman materi.
-
5. Analisis Pengaruh Gaya Belajar terhadap Partisipasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Gerak Manipulatif PJOK Sekolah Dasar. Ainunnisa, F., Septiadi, F., & Maulana, F. (2025). Penelitian ini mengkonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara gaya belajar dan partisipasi siswa dalam pengajaran pendidikan jasmani, yang mendukung penggunaan strategi pembelajaran yang beragam untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif dan efektif.
-
6. Wicaksana, R. Y. E., Setiawan, I., & Sagitarius, A. P. (2025). Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Aktivitas Fisik Pada Mata Pelajaran Pjok Melalui Metode Pembelajaran Yang Inovatif Di Kelas Vi Sdn Jagalan 1 Kota Kediri. Wicaksana, R. Y. E., Setiawan, I., & Sagitarius, A. P. (2025). 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.
-

Temuan dari keenam studi ini secara konsisten menunjukkan bahwa penerapan berbagai model pembelajaran inovatif memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas proses belajar mengajar dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pada studi pertama, penerapan model pembelajaran kooperatif Teams Games Tournament (TGT) (Zulfikar & Budiana, 2019) berhasil mendorong peningkatan partisipasi siswa secara bertahap, dari 50,82% pada fase observasi awal menjadi 83,06% pada akhir siklus kedua. Hasil ini menegaskan efektivitas model TGT dalam mendorong keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

Studi kedua menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tiga dimensi utama: keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik, setelah penerapan intervensi pembelajaran. Lebih lanjut, terdapat peningkatan motivasi siswa, keterlibatan aktif, dan pemahaman konsep pendinginan sebagai bagian penting dari kegiatan olahraga. Temuan ini menekankan peran krusial pemilihan strategi pembelajaran yang sesuai konteks dalam mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK (Fauziah et al., 2024).

Pada studi ketiga, penerapan model permainan seperti sepak bola terbukti memberikan dampak positif terhadap keterampilan kolaborasi siswa. Rata-rata skor hasil belajar meningkat dari 140,49 menjadi 146,08, dengan uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($u_{ji-t} = 3,171 > t_{tabel} = 2,028$). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan permainan seperti sepak bola dapat memperkuat kerja sama dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di SMP (Jasmani et al., 2017).

Studi keempat mengonfirmasi hasil sebelumnya dengan membuktikan bahwa model pengajaran sebaya meningkatkan keterlibatan aktif siswa sebesar 25,25%. Perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol mencapai 34,10, yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis sebaya tidak hanya mendorong interaksi sosial tetapi juga meningkatkan pemahaman konseptual dan keterlibatan fisik siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK) (Jasmani et al., 2017).

Studi kelima menyoroti hubungan yang signifikan antara gaya belajar dan tingkat partisipasi siswa, sekaligus menekankan pentingnya menyesuaikan pendekatan dengan karakteristik siswa. Pembelajaran yang disesuaikan dengan gaya belajar individu membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif, efektif, dan relevan bagi siswa (Ainunnisa et al., 2025).

Sementara itu, penelitian keenam menunjukkan keberhasilan metode permainan inovatif, yang meningkatkan respons positif siswa dari 66,43% pada siklus pertama menjadi 94,31% pada siklus kedua. Lebih lanjut, unsur motivasi, minat, dan kesenangan mencapai 100%, yang menunjukkan bahwa unsur permainan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan antusiasme dan keterlibatan dalam pendidikan jasmani (Ilmiah et al., 2025).

KESIMPULAN

Dari enam penelitian yang dikaji secara keseluruhan memperlihatkan bahwa penerapan berbagai model dan metode pembelajaran inovatif seperti Teams Games Tournament (TGT), peer teaching, soccer like games, serta pendekatan berbasis permainan secara nyata berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi, motivasi, dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Selain berdampak positif pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik, strategi pembelajaran yang bersifat kontekstual dan berorientasi pada peserta didik juga terbukti memperkuat kemampuan kerja sama, memperdalam interaksi sosial, serta meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi ajar. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran yang variatif, interaktif, dan menyenangkan dapat dipandang sebagai solusi strategis untuk menciptakan proses pembelajaran PJOK yang lebih aktif, bermakna, dan berkualitas, sekaligus mendorong terciptanya pengalaman belajar yang holistik bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Restu Maulana, Desty Subroto, Muhamad Saeza, Nadya Rahayu, Ahmad Hujaimi, & Reva Anwar Marsela. (2025). PENERAPAN PERMAINAN KECIL BENTENG-BENTENGAN UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI AKTIF SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMK HARAPAN BANGSA KOTA SERANG. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 01-09. <https://doi.org/10.69714/ch766h98>

- Ainunnisa, F., Septiadi, F., Maulana, F., & Sukabumi, K. (2025). *Volume XI , Nomor 1 , Juni 2025 : Hal 1-8 Jurnal Utile XI*, 1–8.
- Akmal, A. N., Maelasari, N., Ilmu, T., & Islam, P. (2025). *Pemahaman Deep Learning dalam Pendidikan: Analisis Literatur melalui Metode Systematic Literature Review (SLR) [Understanding Deep Learning in Education: Literature Analysis through the Systematic Literature Review (SLR) Method]*. 8.
- Ariga, B. (2025). *Strategi Pembelajaran Aktif untuk Mengurangi Kebosanan Belajar Siswa di SMKS Muhammadiyah 9 Medan di berbagai mata pelajaran, baik eksakta maupun non-eksakta . Guru yang menggunakan memperhatikan kebutuhan serta karakteristik siswa . Oleh karena itu , guru harus mampu dalam mengurangi kejenuhan siswa (Gunawan , 2022). September, 22–31.*
- Fauziah, J., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., Sumatera, N., & Mardiana, A. (2024). *cooling down). 4(1), 73–88.*
- Galeko, M., & Lengmani, P. L. (2025). *Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Pelajaran PJOK: Kajian Literatur Perspektif Teori Self-Determination. Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi, 1(1), 19–25.* <https://doi.org/10.71094/jsor.vii1.13>
- Ilmiah, J., Jinu, N., Mei, N., Yusuf, R., & Wicaksana, E. (2025). *PEMBELAJARAN YANG INOVATIF DI KELAS VI SDN JAGALAN 1 KOTA KEDIRI sehat secara fisik , mental , dan sosial . Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan. 2(3), 281–288.*
- Irgi Iksan Mulyana, Shofiyah, H., Dani Komara, & Burhan Hambali. (2024). *Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Jurnal Ilmiah Spirit, 24(2), 112–120.* <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Jasmani, S. P., Rekreasi, K., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (2017). *PENDIDIKAN JASMANI , OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 43 Surabaya) Widya Retno Palupi Gatot Darmawan. 05, 510–515.*
- Lestari, M. T., Trianto, A., & Ujiana, R. (2024). *ANALISIS PENYEBAB KURANGNYA PARTISIPASI DAN KEAKTIFAN SISWA DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN SMP NEGERI 5 BENGKULU TENGAH. TRIADIK, 23(2), 143–153.* <https://doi.org/10.33369/triadik.v23i2.38597>
- Nissa, K., & Putri, J. H. (2021). *PERAN GURU DAN STRATEGI DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA. Jurnal Guru Kita PGSD, 5(4), 51.* <https://doi.org/10.24114/jgk.v5i4.27984>
- Utama, A. M. B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8(1), 1–9.*
- Zulfikar, M. L., & Budiana, D. (2019). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament untuk Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa. 2(200), 86–91.* <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.15080>