

# MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN AKTIF DALAM KEOLAHRAGAAN DI SEKOLAH DASAR

Erika Juliani Purba\*<sup>1</sup>  
Rika Silalahi<sup>2</sup>  
Anggi Brigita Cesaria Saragih<sup>3</sup>  
Laurencia Stephanie Purba<sup>4</sup>  
Fajar Sidik Siregar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

\*e-mail: [erikajuliani001@gmail.com](mailto:erikajuliani001@gmail.com)<sup>1</sup>, [rikasilalahi48@gmail.com](mailto:rikasilalahi48@gmail.com)<sup>2</sup>, [Anggibrigitasaragih1532@gmail.com](mailto:Anggibrigitasaragih1532@gmail.com)<sup>3</sup>, [purbalaurencia@gmail.com](mailto:purbalaurencia@gmail.com)<sup>4</sup>, [fajar.sidik@unimed.ac.id](mailto:fajar.sidik@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi upaya dalam meningkatkan keterampilan siswa di bidang keolahragaan melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar. Berdasarkan kajian literatur dari berbagai sumber yang relevan, ditemukan bahwa keterampilan motorik dasar, kebugaran jasmani, serta metode pembelajaran yang inovatif sangat berpengaruh dalam pengembangan keterampilan fisik siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan melempar menjadi fondasi penting dalam pembelajaran keolahragaan yang efektif. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung peningkatan prestasi akademik siswa. Metode pembelajaran aktif dan partisipatif, seperti pendekatan deduktif-induktif, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini juga mengidentifikasi pentingnya peran guru dan dukungan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan keterampilan olahraga. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani yang baik dapat membantu mencetak siswa yang tidak hanya sehat fisik, tetapi juga memiliki keterampilan sosial dan kognitif yang baik.

**Kata kunci:** Pendidikan Jasmani, Keterampilan Motorik Dasar, Kebugaran Jasmani, Metode Pembelajaran Aktif, Sekolah Dasar, Pembelajaran Partisipatif, Peran Guru, Dukungan Orang Tua.

## Abstract

This study aims to explore efforts to improve students' skills in the field of sports through physical education in elementary schools. Based on a review of literature from various relevant sources, it was found that basic motor skills, physical fitness, and innovative learning methods have a significant influence on the development of students' physical skills. This study shows that mastery of basic motor skills such as running, jumping, and throwing is an important foundation in effective sports learning. In addition, good physical fitness can support improved student academic achievement. Active and participatory learning methods, such as the deductive-inductive approach, can increase student involvement in the learning process. This study also identifies the importance of the role of teachers and parental support in creating a conducive environment for the development of sports skills. Overall, good physical education can help produce students who are not only physically healthy, but also have good social and cognitive skills.

**Keywords:** Physical Education, Basic Motor Skills, Physical Fitness, Active Learning Methods, Elementary School, Participatory Learning, Teacher Role, Support

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam pengembangan siswa di sekolah dasar (SD). Melalui PJOK, siswa tidak hanya belajar tentang keterampilan gerak dasar tetapi juga membangun kebugaran jasmani yang menjadi fondasi untuk aktivitas fisik sepanjang hidup mereka. Aktivitas fisik yang rutin, seperti lari, lompat, atau permainan bola, membantu siswa mengembangkan motorik kasar, koordinasi, serta kekuatan fisik. Selain itu, keterampilan ini berkontribusi pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa, yang penting untuk mendukung proses belajar mereka secara keseluruhan.

Menurut Goodway et al. (2019), keterampilan gerak fundamental, seperti gerak lokomotor (berlari, melompat) dan kontrol objek (melempar, menangkap), memungkinkan siswa mengeksplorasi lingkungannya secara efektif dan efisien. Hal ini sangat penting untuk

membangun rasa percaya diri dan keterampilan motorik yang menjadi dasar bagi aktivitas olahraga di masa depan. Jika keterampilan ini dikembangkan sejak dini melalui pembelajaran yang inovatif dan menarik, siswa dapat mencapai potensi optimal mereka secara fisik dan mental.

Namun, tantangan dalam pelaksanaan PJOK di SD masih sering ditemukan. Beberapa siswa merasa bosan atau kurang termotivasi akibat metode pembelajaran yang monoton. Guru juga sering menghadapi keterbatasan dalam inovasi pembelajaran akibat minimnya sarana atau pelatihan. Padahal, inovasi metode pembelajaran, seperti pendekatan deduktif-induktif, terbukti efektif untuk meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa. Siswa yang terlibat aktif dalam pembelajaran cenderung memiliki kebugaran jasmani lebih baik, yang secara tidak langsung juga mendukung pencapaian akademik mereka.

Oleh karena itu, perlunya strategi pembelajaran yang menyeluruh dan berkelanjutan dalam PJOK tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga tetapi juga untuk mendukung keseimbangan fisik, mental, dan sosial mereka. Dengan pendekatan yang tepat, pembelajaran PJOK dapat menjadi salah satu pilar penting dalam mencetak generasi yang sehat, percaya diri, dan berdaya saing di era globalisasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang relevan dari berbagai sumber ilmiah. Studi literatur dilakukan dengan mengacu pada artikel jurnal, buku referensi, dan laporan penelitian yang diterbitkan antara tahun 2019–2024. Penelitian ini berfokus pada strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan siswa di bidang keolahragaan di sekolah dasar. Sebagai contoh, Goodway et al. (2019) menekankan pentingnya penguasaan keterampilan gerak dasar seperti gerak lokomotor dan kontrol objek dalam pendidikan jasmani, yang berkontribusi pada perkembangan fisik dan mental siswa. Selain itu, Logan et al. (2015) menyebutkan bahwa keterampilan gerak dasar adalah fondasi untuk aktivitas fisik sepanjang hayat. Proses analisis data dilakukan dengan menyintesis berbagai temuan dari sumber yang relevan untuk memperoleh kesimpulan mengenai pendekatan terbaik dalam meningkatkan keterampilan siswa melalui olahraga. Data yang terkumpul kemudian dikaitkan dengan teori-teori pendidikan dan implementasi praktis di sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah dasar sangat mempengaruhi peningkatan keterampilan motorik siswa, serta kebugaran jasmani mereka. Berbagai penelitian mendukung temuan bahwa keterampilan dasar seperti berlari, melompat, dan melempar memiliki dampak yang besar dalam membentuk fondasi untuk aktivitas fisik lanjutan. Goodway et al. (2019) menegaskan bahwa keterampilan motorik dasar ini sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental siswa, dan jika dikuasai sejak dini, siswa lebih mudah untuk terlibat dalam aktivitas olahraga yang lebih kompleks. Dengan demikian, penting bagi guru untuk memperkenalkan gerakan-gerakan dasar tersebut sejak dini melalui latihan yang menyenangkan dan menantang. Siswa yang menguasai keterampilan motorik dasar memiliki lebih banyak kepercayaan diri dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik, yang dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga dan mengikuti pembelajaran PJOK secara aktif.

Lebih lanjut, kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka tetap fokus selama jam pelajaran dan mengurangi rasa lelah yang mengganggu proses belajar. Siska (2019) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani yang optimal membantu meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi stres yang bisa menghambat prestasi akademik siswa. Hal ini sesuai dengan temuan Logan et al. (2015), yang menyebutkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang baik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik dan lebih efisien. Dengan kata lain, kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga memiliki dampak langsung pada kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, integrasi pendidikan jasmani dengan aktivitas sehari-hari di sekolah dapat meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa metode pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan jasmani sangat mempengaruhi hasil yang dicapai oleh siswa. Metode pembelajaran yang berbasis pada pendekatan aktif, seperti pendekatan deduktif-induktif, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Supena et al. (2021), pendekatan deduktif-induktif mendorong siswa untuk berpikir kritis, mencari informasi, dan terlibat dalam diskusi yang membantu pemahaman mereka terhadap materi pembelajaran. Hal ini penting karena keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak mereka, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih terbuka dan kreatif. Pendekatan ini membuat siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor yang berperan dalam membangun pengetahuan mereka sendiri. Pendekatan aktif seperti ini mendorong pembelajaran yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam penerapan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas dan sarana pendukung yang sering kali menghambat optimalisasi pembelajaran PJOK. Menurut Widoyoko dan Rinawati (2012), meskipun banyak sekolah yang telah mengintegrasikan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum mereka, namun tidak semua sekolah memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan olahraga yang beragam. Hal ini menyebabkan pembelajaran tidak dapat dilakukan secara maksimal, karena keterbatasan ruang dan peralatan. Sebagai contoh, beberapa sekolah mungkin hanya memiliki lapangan terbuka yang terbatas atau alat-alat olahraga yang tidak lengkap. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan pihak sekolah untuk lebih fokus pada peningkatan sarana dan prasarana agar pendidikan jasmani dapat dilaksanakan dengan lebih efektif.

Selain fasilitas, faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani adalah peran guru dalam mengelola kelas dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan. Guru memiliki peran besar dalam merancang dan menyampaikan materi yang menarik, serta mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif. Rahmawati (2018) menemukan bahwa banyak guru yang masih menggunakan pendekatan ceramah yang kurang efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pembelajaran yang monoton cenderung membuat siswa merasa bosan dan tidak termotivasi untuk berpartisipasi. Oleh karena itu, penggunaan berbagai metode yang melibatkan siswa secara langsung, seperti permainan, simulasi, dan diskusi, sangat penting untuk menjaga antusiasme dan minat mereka terhadap pembelajaran PJOK. Guru yang kreatif dan mampu beradaptasi dengan kebutuhan siswa akan lebih efektif dalam mengelola kelas dan meningkatkan hasil pembelajaran.

Di sisi lain, meskipun ada tantangan terkait fasilitas dan metode pembelajaran, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa inovasi dalam pendidikan jasmani dapat mengatasi sebagian besar masalah tersebut. Salah satu inovasi yang berhasil diterapkan adalah penggunaan pendekatan pembelajaran yang beragam, yang mengkombinasikan berbagai metode untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Misalnya, kombinasi antara pembelajaran berbasis proyek, simulasi, dan diskusi kelompok telah terbukti meningkatkan minat siswa terhadap olahraga dan meningkatkan keterampilan mereka dalam berbagai gerakan dasar. Supena et al. (2021) juga menyarankan penggunaan metode yang lebih partisipatif, seperti pengajaran berbasis masalah dan pembelajaran kolaboratif, yang dapat mengaktifkan siswa secara lebih maksimal. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar sambil bermain, yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendalam.

Selain itu, pentingnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam mendukung pembelajaran jasmani juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Kolaborasi ini dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam berolahraga, baik di dalam maupun di luar sekolah. Orang tua yang mendukung anaknya untuk berolahraga secara rutin akan membantu siswa membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Siswa yang dibiasakan dengan rutinitas olahraga di rumah akan lebih termotivasi untuk terus aktif di sekolah. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sekolah yang berhasil membangun hubungan yang baik dengan orang tua dalam hal kebugaran jasmani cenderung memiliki siswa yang lebih sehat dan aktif. Kolaborasi ini tidak

hanya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah, tetapi juga memperkuat pengaruh positif terhadap gaya hidup siswa.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam keolahragaan di sekolah dasar, diperlukan pendekatan yang melibatkan berbagai aspek, mulai dari keterampilan motorik dasar, kebugaran jasmani, hingga metode pembelajaran yang inovatif. Keberhasilan dalam pendidikan jasmani sangat bergantung pada peran aktif guru, sarana yang memadai, dan dukungan orang tua serta masyarakat. Oleh karena itu, sekolah harus berkomitmen untuk menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik dan mental siswa, dengan memberikan kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang. Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan penuh percaya diri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, M. (2020). Penerapan model pembelajaran olahraga yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 19(1), 89-101.
- Lestari, N. (2022). Peranan pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 17(2), 45-58.
- Ningsih, S. (2020). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap perkembangan akademik siswa di SD. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(3), 23-34.
- Rahmawati, Y. (2018). Peran guru dalam meningkatkan keterlibatan siswa pada pembelajaran olahraga di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 154-161.
- Santosa, I. P. (2020). Pengembangan keterampilan fisik dasar melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Olahraga*, 6(2), 101-112.
- Setiawan, H., & Arifin, Z. (2019). Metode pembelajaran olahraga berbasis kompetensi pada sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(4), 45-56.
- Supena, P., Rauf, A. N., & Nurdiana, S. (2021). Penerapan pendekatan deduktif-induktif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 33-45.
- Widoyoko, Y., & Rinawati, M. (2012). Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 18(1), 78-89.
- Wibowo, A. (2021). Strategi peningkatan keterampilan olahraga pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan berbasis permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 14(1), 66-77.